



## Plano de Estudos

**Escola:** Escola de Ciências e Tecnologia  
**Grau:** Licenciatura  
**Curso:** Ciências do Desporto (cód. 470)

### 1.º Ano - 1.º Semestre

Código	Nome	Área Científica	ECTS	Duração	Horas
DES10645L	Sistemática Atividades Desportivas e Expressivas I	Motricidade Humana	12	Anual	312
DES10646L	Anatomia Funcional Humana	Ciências Biológicas	6	Semestral	156
DES10647L	Bases da Iniciação à Equitação	Motricidade Humana	3	Semestral	78
QUI7211L	Bioquímica Geral	Bioquímica	6	Semestral	156
SOC10648L	Elementos de Sociologia do Desporto	Sociologia	3	Semestral	78
DES0383L	Introdução às Ciências da Actividade Física Humana	Actividade Física Humana	3	Semestral	78
DES10649L	Organização do Desporto	Motricidade Humana	3	Semestral	78

### 1.º Ano - 2.º Semestre

Código	Nome	Área Científica	ECTS	Duração	Horas
DES10650L	Bases Fisiológicas da Actividade Física	Exercício e Saúde	3	Semestral	78
DES10651L	Cinesiologia	Motricidade Humana	3	Semestral	78
PED10652L	Didática da Actividade Física	Ciências da Educação	6	Semestral	156
MAT0917L	Estatística Aplicada à Actividade Física	Matemática	6	Semestral	156
PSI10653L	Psicologia do Desenvolvimento	Psicologia	6	Semestral	156

### 2.º Ano - 3.º Semestre

Código	Nome	Área Científica	ECTS	Duração	Horas
DES10654L	Sistemática Atividades Desportivas e Expressivas II	Motricidade Humana	9	Anual	234
DES10655L	Cineantropometria	Motricidade Humana	6	Semestral	156
DES10656L	Desenvolvimento Motor	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10657L	Instalações Desportivas	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10658L	Introdução às Neurociências	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10659L	Nutrição e Dietética Desportiva	Exercício e Saúde	3	Semestral	78
DES0404L	Teoria Geral do Treino Desportivo	Actividade Física Humana	3	Semestral	78
DES10660L	Traumatologia Desportiva e Meios de Intervenção	Exercício e Saúde	3	Semestral	78



### 2.º Ano - 4.º Semestre

Código	Nome	Área Científica	ECTS	Duração	Horas
DES10661L	Controlo Motor e Aprendizagem	Motricidade Humana	6	Semestral	156
PED10662L	Didática de Atividades Desportivas e Expressivas I	Ciências da Educação	3	Semestral	78
DES10663L	Fisiologia do Esforço	Exercício e Saúde	6	Semestral	156
DES10664L	Teoria e Método do Treino Desportivo Específico I	Motricidade Humana	6	Semestral	156

### Grupo de Optativas (Quadro 8 e 9)

Código	Nome	Área Científica	ECTS	Duração	Horas
DES10676L	Atividades de Campo	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10677L	Atividades de Montanha	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10678L	Atividades no Mar	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10679L	Avaliação e Controlo da Performance Desportiva	Motricidade Humana	3	Semestral	31
DES10680L	Desenvolvimento Desportivo	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10681L	Desenvolvimento Regional do Desporto	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10682L	Eventos Desportivos	Motricidade Humana	3	Semestral	156
FIL10683L	Filosofia do Desporto	Filosofia	3	Semestral	78
HIS10684L	História da Atividade Física e do Desporto	História	3	Semestral	78
DES10685L	Olimpismo e Paralimpismo	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10686L	Técnicas de Reeducação Postural	Motricidade Humana	3	Semestral	78

### Grupo de Optativas (Quadro 9)

Código	Nome	Área Científica	ECTS	Duração	Horas
LLT10687L	Inglês Técnico	Líguas Estrangeiras	3	Semestral	78

Optativa Livre

### 3.º Ano - 5.º Semestre

Código	Nome	Área Científica	ECTS	Duração	Horas
DES10665L	Teoria e Método do Treino Desportivo Específico II	Motricidade Humana	12	Anual	312
DES10666L	Actividades de Exploração da Natureza I	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10667L	Didática de Atividades Desportivas e Expressivas II	Ciências da Educação	3	Semestral	78
DES10668L	Introdução às Metodologias da Investigação em Motricidade Humana	Motricidade Humana	3	Semestral	78
PSI1405L	Psicologia da Actividade Física	Psicologia	3	Semestral	78
DES10669L	Saúde e Condição Física	Exercício e Saúde	6	Semestral	156



### 3.º Ano - 5.º Semestre

Código	Nome	Área Científica	ECTS	Duração	Horas
<b>Grupo de Optativas (Quadro 8 e 9)</b>					
Código	Nome	Área Científica	ECTS	Duração	Horas
DES10676L	Atividades de Campo	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10677L	Atividades de Montanha	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10678L	Atividades no Mar	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10679L	Avaliação e Controlo da Performance Desportiva	Motricidade Humana	3	Semestral	31
DES10680L	Desenvolvimento Desportivo	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10681L	Desenvolvimento Regional do Desporto	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10682L	Eventos Desportivos	Motricidade Humana	3	Semestral	156
FIL10683L	Filosofia do Desporto	Filosofia	3	Semestral	78
HIS10684L	História da Atividade Física e do Desporto	História	3	Semestral	78
DES10685L	Olimpismo e Paralimpismo	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10686L	Técnicas de Reeducação Postural	Motricidade Humana	3	Semestral	78
<b>Grupo de Optativas (Quadro 9)</b>					
Código	Nome	Área Científica	ECTS	Duração	Horas
LLT10687L	Inglês Técnico	Líguas Estrangeiras	3	Semestral	78
Optativa Livre					

### 3.º Ano - 6.º Semestre

Código	Nome	Área Científica	ECTS	Duração	Horas
DES10670L	Análise do Movimento/Biomecânica	Motricidade Humana	6	Semestral	156
DES10671L	Actividade Física Adaptada	Exercício e Saúde	3	Semestral	78
DES10672L	Actividades de Exploração da Natureza II	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10673L	Didática da Equitação	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10674L	Práticas de Atividade Física na Educação Básica	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10675L	Práticas em Exercício e Saúde	Exercício e Saúde	3	Semestral	78



3.º Ano - 6.º Semestre

Código	Nome	Área Científica	ECTS	Duração	Horas
<b>Grupo de Optativas (Quadro 8 e 9)</b>					
Código	Nome	Área Científica	ECTS	Duração	Horas
DES10676L	Atividades de Campo	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10677L	Atividades de Montanha	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10678L	Atividades no Mar	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10679L	Avaliação e Controlo da Performance Desportiva	Motricidade Humana	3	Semestral	31
DES10680L	Desenvolvimento Desportivo	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10681L	Desenvolvimento Regional do Desporto	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10682L	Eventos Desportivos	Motricidade Humana	3	Semestral	156
FIL10683L	Filosofia do Desporto	Filosofia	3	Semestral	78
HIS10684L	História da Atividade Física e do Desporto	História	3	Semestral	78
DES10685L	Olimpismo e Paralimpismo	Motricidade Humana	3	Semestral	78
DES10686L	Técnicas de Reeducação Postural	Motricidade Humana	3	Semestral	78
<b>Grupo de Optativas (Quadro 9)</b>					
Código	Nome	Área Científica	ECTS	Duração	Horas
LLT10687L	Inglês Técnico	Líguas Estrangeiras	3	Semestral	78
Optativa Livre					



## Condições para obtenção do Grau:

Ciências do Desporto

Para obtenção do grau de licenciado em Ciências do Desporto é necessário obter aprovação a 165 ECTS em unidades curriculares obrigatórias e 15 ECTS em unidades curriculares optativas, distribuídas da seguinte forma:

1º Ano

1º Semestre:

1 UC Obrigatória Anual num total de 12 ECTS. Esta disciplina anual terá a carga equitativamente dividida pelos dois semestres do primeiro ano.

6 UC Obrigatórias num total de 24 ECTS

2º Semestre:

5 UC Obrigatórias num total de 24 ECTS

2º Ano

3º Semestre:

1 UC Obrigatória Anual num total de 9 ECTS. Esta disciplina anual terá a sua carga com 6 ECTS no 3.º semestre e 3 no 4.º semestre.

7 UC Obrigatórias num total de 24 ECTS

4º Semestre:

4 UC Obrigatórias num total de 21 ECTS

1 UC Optativa num total de 6 ECTS

3º Ano

5º Semestre:

1 UC Obrigatória Anual num total de 12 ECTS. Esta disciplina anual terá a sua carga equitativamente dividida pelos dois semestres do 3º ano.

5 UC Obrigatórias num total de 18 ECTS

1 UC Optativa num total de 6 ECTS

6º Semestre:

6 UC Obrigatórias num total de 21 ECTS

1 UC Optativa num total de 3 ECTS

## Conteúdos Programáticos

[Voltar](#)

### **Sistemática Atividades Desportivas e Expressivas I (DES10645L)**

Tendo em conta que a U.C. é leccionada por distintos blocos, correspondendo a diferentes modalidades, os conteúdos programáticos são específicos de cada uma delas. Desta forma, remetemos para os programas de cada modalidade a consulta dos respectivos conteúdos. As modalidades abordadas são as seguintes:

Atividades aquáticas, futebol, basquetebol, rugby, dança, reeducação postural método pilates, ténis, aulas em academia.



[Voltar](#)

### **Anatomia Funcional Humana (DES10646L)**

HISTÓRIA DA ANATOMIA HUMANA  
VISÃO GERAL DO CORPO HUMANO  
HISTOLOGIA: O ESTUDO DOS TECIDOS  
OS OSSOS E ARTICULAÇÕES  
O MÚSCULO  
OS VASOS SANGUÍNEOS  
O SISTEMA LINFÁTICO E AS GLÂNDULAS  
NEUROANATOMIA GERAL  
O TRONCO  
MEMBRO SUPERIOR  
MEMBRO INFERIOR

[Voltar](#)

### **Bases da Iniciação à Equitação (DES10647L)**

Origem, domesticação e evolução do cavalo e outros equídeos.  
Objectivos das especulações coudélicas relacionadas com as etnias equinas.  
Apreciação de cavalos e diagnose étnica.  
Zoognósia e anatomia funcional do cavalo.  
Estudo dos órgãos locomotores e dos andamentos naturais dos equinos.  
Principais actividades equestres.  
Reprodução de equinos.  
Nutrição e alimentação de equinos.  
Higiene equina.  
Prevenção dos distúrbios locomotores, digestivos e respiratórios.  
Maneio dos poldros.  
Aspectos económicos da equinicultura.  
Alojamentos, estruturas de produção e desportivas.  
Associações de criadores e suas funções.

[Voltar](#)

### **Bioquímica Geral (QUI7211L)**

Introdução à Bioquímica e sua correlação com as outras ciências. A importância da água e dos iões inorgânicos nos biosistemas. Sistemas tampão biológicos. Métodos e técnicas utilizados em bioquímica. Nomenclatura, estrutura e propriedades das biomoléculas: glúcidos, lípidos; aminoácidos, péptidos, proteínas e ácidos nucleicos. Lipoproteínas plasmáticas. Biomembranas. Enzimas e cinética enzimática. Bioenergética e bioelectroquímica. A importância do ATP no metabolismo. Anabolismo e catabolismo. As principais vias metabólicas. Introdução ao metabolismo glucídico, lipídico e proteico. Integração e regulação metabólicas.

[Voltar](#)

### **Elementos de Sociologia do Desporto (SOC10648L)**

Os conteúdos programáticos estão estruturados em torno de seis temas:

1. Perspectiva sociológica do desporto.
2. Desporto, socialização e cultura.
3. Desporto, tempo livre e estilos de vida.
4. Desporto e desigualdade: questões de género, idade e estratificação social.
5. Desporto e globalização.
6. Violência, Ética e Fair-Play no Desporto.



[Voltar](#)

### **Introdução às Ciências da Actividade Física Humana (DES0383L)**

Bloco I – Delimitação Conceptual das Ciências da Actividade Física Humana

Bloco II – O estudo científico da Actividade Física Humana

Bloco III – Fundamentos Gerais dos Mecanismos Biológicos de Adaptação

Bloco IV – Os Recursos Energéticos, Informativos e Afectivos na Actividade Física Humana

Bloco V – O Exercício como Ferramenta de Intervenção do Profissional de Desporto

Bloco VI – Os Factores Condicionantes do Desempenho Humano

Bloco VII – Análise ao Mercado de Trabalho no âmbito das Ciências do Desporto

[Voltar](#)

### **Organização do Desporto (DES10649L)**

1. Contexto Global das Organizações Desportivas

2. Noções Gerais de Sistema Desportivo

2.1. Características e conceitos de sistema desportivo

2.2. Operadores do sistema desportivo nacional

3. A Organização Pública do Desporto

3.1. A organização internacional do desporto

3.2. As estruturas nacionais do desporto

4. A Organização Associativa do Desporto

4.1. Movimento associativo internacional

4.2. Associativismo desportivo em Portugal

5. A Organização Empresarial do Desporto

5.1. As sociedades anónimas desportivas (SADs)

5.1. As sociedades comerciais

6. Os Sistemas Desportivos Internacionais

6.1. No espaço territorial europeu

6.2. No espaço da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP)



[Voltar](#)

### **Bases Fisiológicas da Atividade Física (DES10650L)**

- 1) Introdução: Fisiologia geral e celular
- 2) Água, eletrólitos e equilíbrio ácido base
- 3) Sistema urinário
  - a) Constituintes funções e mecanismos fisiológicos
  - b) Sistema urinário e AF
- 4) Sistema respiratório
  - a) Constituintes funções e mecanismos fisiológicos
  - b) Sistema respiratório e AF
- 5) Sistema cardiovascular
  - a) Constituintes funções e mecanismos fisiológicos
  - b) Circulação
  - c) Atividade elétrica e contração do coração
  - d) Sistema cardiovascular e AF
- 6) Sistema digestivo
  - a) Constituintes funções e mecanismos fisiológicos
  - b) Sistema digestivo, alimentação e AF
- 7) Metabolismo
  - a) Metabolismo dos nutrientes energia e AF
- 8) Sistema músculo-esquelético
  - a) Nervo e Músculo
  - i) Potenciais de membrana e potenciais de ação
  - ii) A transmissão neuromuscular
  - iii) Contração muscular
- 9) Osso
  - a) Formação, destruição e crescimento ósseo
  - b) AF e sistema músculo-esquelético
- 10) Sistema hormonal
  - a) Constituintes funções e mecanismos fisiológicos
  - b) O sistema hormonal e a AF





Voltar

### **Cinesiologia (DES10651L)**

#### **A – CONCEITOS BÁSICOS PARA ANÁLISE DO MOVIMENTO ARTICULAR**

##### **I. Terminologia em Motricidade Humana.**

- Planos, eixos, tipos e nomenclatura dos movimentos articulares

##### **II. A Artrologia na Dinâmica do Movimento**

- Classificação e graus de liberdade das articulações.

##### **III. O Sistema Muscular na Dinâmica do Movimento.**

- Modelo Mecânico do Músculo
- Tipos de contracção muscular e de movimentos corporais

##### **IV. Coordenação Neuromuscular do Movimento Humano.**

- Mecanismos de Coordenação Intramuscular
- Aspectos de Coordenação Intermuscular

##### **V. Organização e Controlo dos Movimentos**

- Organização medular do Movimento
- Organização dos movimentos nos Centros Superiores

##### **VI. Regulação do Equilíbrio**

#### **B – ADAPTAÇÕES DO APARELHO LOCOMOTOR AO MOVIMENTO HUMANO**

##### **I. Adaptações Neuromusculares**

##### **II. Adaptações Ósseas**

##### **III. Adaptações Articulares**

#### **C – ASPECTOS CINESIOLÓGICOS DO MOVIMENTO HUMANO**

##### **I. Cinesiologia do Membro Superior**

- Estudo do movimento e participação muscular da cintura escapular
- Estudo do movimento e participação muscular do ombro
- Estudo do movimento e participação muscular do cotovelo
- Estudo do movimento e participação muscular do punho e mão

##### **II. Cinesiologia do Membro Inferior**

- Estudo do movimento e participação muscular da cintura pélvica
- Estudo do movimento e participação muscular do anca
- Estudo do movimento e participação muscular do joelho
- Estudo do movimento e participação muscular do tornozelo e pé

##### **III. Cinesiologia da Coluna, Tórax e Abdómen.**

- Estudo do movimento e participação muscular da coluna
- Estudo do movimento e participação muscular do tórax
- Estudo do movimento e participação muscular da parede abdominal

#### **D – PARTICIPAÇÃO MUSCULAR INTEGRADA EM DIFERENTES ACTIVIDADES**

##### **I. Análise da Participação Muscular em Distintas Actividades Desportivas**



[Voltar](#)

### **Didática da Atividade Física (PED10652L)**

Análise do processo ensino-aprendizagem.

1. Relação pedagógica
2. Fases de processo ensino-aprendizagem:
3. Factores de Sucesso Pedagógico no Ensino de Actividades Físicas
4. Técnicas de Intervenção Pedagógica
5. Ensino Eficaz

Estratégias de Ensino na Actividade Física

1. Estilos de Ensino
2. Formas de organização

Definição de objectivos na Actividade Física

1. Objectivos e competências
2. Pertinência na formulação de objectivos
3. Funções dos objectivos
4. Objectivos pedagógicos

Avaliação na Actividade Física

1. Importância da avaliação
2. Tipos de avaliação

Planeamento da Actividade Física

1. Fases de planeamento
2. Modelo de planeamento por etapas e por blocos
2. Tipos de planeamentos de cada modelo
3. Componentes dos tipos de planeamentos
4. Análise de diferentes tipos de planeamentos

Sistemas de Observação na Actividade Física

1. Pertinência da observação
2. Fases da observação
3. Regras de registo
4. Estudo de sistemas de observação

[Voltar](#)

### **Estatística Aplicada à Actividade Física (MAT0917L)**

Os grandes temas a abordar na Unidade Curricular são os seguintes:

Estatística Descritiva

Introdução às Probabilidades

Distribuições Teóricas de Probabilidade, Amostragem e Distribuições Amostrais de Probabilidade

Estimação: Pontual e Intervalar

Testes de Hipóteses.

Análise de Variância Simples (um factor).

Testes não Paramétricos.

Regressão Linear Simples.

Estes conteúdos subdividem-se noutros mais específicos, os quais poderão ser consultados no programa da U.C.

[Voltar](#)

### **Psicologia do Desenvolvimento (PSI10653L)**

1 Conceito de desenvolvimento:

2. Do nascimento à entrada na Escola: Desenvolvimento na infância
3. Da entrada na Escola à Adolescência: A criança em desenvolvimento
4. Desenvolvimento e adolescência
5. Desenvolvimento e idade adulta
6. Desenvolvimento e velhice



[Voltar](#)

### **Sistemática Atividades Desportivas e Expressivas I... (DES10654L)**

Tendo em conta que a U.C. é leccionada por distintos blocos, correspondendo a diferentes modalidades, os conteúdos programáticos são específicos de cada uma delas. Desta forma, remetemos para os programas de cada modalidade a consulta dos respectivos conteúdos. As modalidades abordadas são as seguintes:

Andebol; Equitação; Voleibol; Atletismo; Desportos gímnicos.

[Voltar](#)

### **Cineantropometria (DES10655L)**

I – Crescimento e Proporcionalidade

II – Dimorfismo Sexual

III – Composição Corporal

IV – Tipologia Morfológica

V – Tendência secular do crescimento

VI - Maturação

VII – Composição Corporal Densitometria

VIII – Somatótipo

[Voltar](#)

### **Desenvolvimento Motor (DES10656L)**

1. Introdução ao Desenvolvimento Motor

1.1. Conceitos fundamentais

1.2. Perspectivas teóricas

2. Crescimento e envelhecimento

2.1 Desenvolvimento dos sistemas orgânicos

3. Desenvolvimento das habilidades motoras

3.1 Movimentos reflexos e movimentos espontâneos

3.2. Habilidades rudimentares

3.3. Habilidades fundamentais

4. Desenvolvimento perceptivo-motor

4.1. Desenvolvimento sensorial e perceptivo

4.2. Percepção-acção no desenvolvimento

5. Constrangimentos do Desenvolvimento Motor

5.1. Constrangimentos sócio-culturais

5.2. Constrangimentos estruturais

6. DM e deficiência

6.1. Síndrome de Down

6.2. Paralisia cerebral

7. O DM no envelhecimento

8. Tendência secular do DM

9. Técnicas de avaliação em DM

9.1. Enquadramento

9.2. Teste de Bruininks-Oseretsky

9.3. Peabody Development Motor Scales

9.4. Teste KTK

9.5. Fitnessgram

9.6. Test of Gross Motor Development

9.7. Baterias de Fullerton para pessoas idosas



[Voltar](#)

### **Instalações Desportivas (DES10657L)**

1. As tipologias e classificação de espaços e instalações desportivas.
2. Indicadores para ordenamento de instalações desportivas artificiais.
3. Metodologias de planeamento de instalações desportivas.
4. Etapas de planeamento instalações desportivas.
5. Principais parâmetros de gestão das instalações desportivas.
6. Conservação e manutenção de instalações desportivas.
7. Gestão de apetrechamento desportivo.

[Voltar](#)

### **Introdução às Neurociências (DES10658L)**

Organização anatómica e funcional do sistema nervoso (micro e macro)

Princípios organizativos que regem a estrutura e funcionamento do sistema nervoso (micro e macro).

Morfologia e processos fisiológicos de funcionamento das células nervosas

O estímulo nervoso

Receção, transdução, transmissão e tratamento dos estímulos.

Processamento e transmissão da informação para a realização motora ou outra.

Anatomia organização e morfologia dos diferentes constituintes do sistema nervoso central para a realização das suas funções específicas

Receção sensorial específica

Estruturação, planeamento e controlo da motricidade.

Emoção, cognição e ação motora

A cognição e a emoção nas atividades motoras

Cognição corporalizada

Funções corticais superiores, fala e motricidade

[Voltar](#)

### **Nutrição e Dietética Desportiva (DES10659L)**

Conceito de Nutrição Humana

Metabolismo energético e de nutrientes

Hidratos de carbono e fibras

Prótidos ou proteínas

Lípidos ou gorduras

Vitaminas

Sais minerais

Água

Dieta no período de treino, competição e pre-competição e dieta de recuperação

Substâncias ergogénicas nutricionais

A nutrição em condições especiais

Influência do Álcool e cuidados especiais com a alimentação de desportistas



[Voltar](#)

### **Teoria Geral do Treino Desportivo (DES0404L)**

Os grandes temas de conteúdos programáticos desta Unidade Curricular são os seguintes:

Bloco I ? Fundamentos Gerais dos Mecanismos Biológicos de Adaptação

Bloco II ? Bases Operacionais para a Organização do Processo de Treino

Bloco III ? As Capacidades Motoras

A.As Capacidades Coordenativas

B.As Capacidades Condicionais

1.Força

C.As Capacidades Coordenativo-Condicionais

1.A Velocidade

2.A Flexibilidade

Bloco IV ? Planeamento e Periodização do Treino Desportivo

Bloco V ? A Variabilidade nos Processos de Preparação Desportiva

Bloco VI ? O Treino da Tomada de Decisão no Desporto

Bloco VII ? Preparação Desportiva de Crianças e Jovens

(Os blocos apresentados são subdivididos em muitos outros conteúdos, os quais estão presentes no programa da UC)

[Voltar](#)

### **Traumatologia Desportiva e Meios de Intervenção (DES10660L)**

I. Traumatologia em actividade física e desporto

- A natureza competitiva do atleta;
- O processo fisiopatológico da lesão desportiva;
- Retorno precoce à actividade desportiva;
- A prevenção da lesão como acção primordial;
- Lesões específicas de diferentes actividades físicas e desportivas
- Os primeiros socorros
- A importância do controle inflamatório (medidas PRICE)

II. O treino funcional como meio de regeneração

- Avaliação em treino funcional
- Anatomia e funcionalidade de movimento
- Análise do movimento
- Sistemas de movimento funcional e padrões de movimento
- Estratégias de correcção de movimento
- Implementação de estratégias de correcção de movimento
- Desenvolvimento de programas de treino funcional

III. Equipamentos em treino funcional

- Escolha de equipamentos para treino funcional
- Adaptação do equipamento às necessidades do exercício
- Equipamentos e avaliação

IV. Progressão do exercício e a utilização de equipamentos



[Voltar](#)

### **Controlo Motor e Aprendizagem (DES10661L)**

1. Aprendizagem motora
2. Medidas de desempenho: variáveis de produto e de processo
3. Receptores sensoriais
4. Habilidades motoras
5. Operações de aprendizagem
6. Teorias da Atenc?ao
7. Teoria da informac?ao
8. Memo?ria
9. Modelos e Teorias da aprendizagem
10. Teorias do Controlo Motor
11. Fases de aprendizagem
12. Factores condicionantes da aprendizagem

[Voltar](#)

### **Didática de Atividades Desportivas e Expressivas I (PED10662L)**

1. Enquadramento conceptual aos Jogos Desportivos Coletivos
1. Conceitos e definições
2. Características fundamentais dos JDC
3. Os Problemas Fundamentais dos JDC
4. A abordagem dos JDC – o passado e o presente
5. Modelos Conceptuais de Abordagem ao Jogo
2. Caracterização Estrutural e Funcional dos Jogos Desportivos
1. Análise da estrutura formal
2. Análise da estrutura funcional
3. Evolução Metodológica do Processo Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos
1. A emergência do Modelo Técnico ou Tradicional
2. Os Modelos de Ensino do Jogo pela Compreensão – TGfU
3. O Modelo Tático de Bunker & Thorpe (1982)
4. Os JDC nas Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC)
1. Orientações Programáticas das AEC
2. Objetivos dos JDC como atividades desportivas nas AEC
3. Estratégias de intervenção
5. A Abordagem Baseada nos Constrangimentos
1. O Modelo de Interação dos Constrangimentos de Newell (1986)
2. As Formas Modificadas de Jogo
3. Como Construir Formas Modificadas de Jogo – Exemplos Práticos
6. Um Modelo Sistémico para o Ensino do Jogo
1. A Dinâmica Ecológica do Jogo
2. As Formas Modificadas de Jogo como Estratégia Central do Modelo
3. Os Indicadores de Avaliação do Nível de Jogo
4. Os Níveis de Jogo de Complexidade Crescente
5. Os Problemas Táticos como Conteúdos do Ensino/Treino
6. A Alternância Lógica Todo-Partes-Todo
7. A Estrutura das Sessões
8. Aspetos Práticos da Preparação do Plano de Aula/Treino
9. A Liderança, Organização e Controlo da Atividade
10. A Instrução e a Comunicação
11. A Mobilização dos Praticantes para a Atividade
12. A Concepção da Tarefa
13. A Gestão e Regulação durante a Tarefa
14. A Capacidade de Auto-Observação



Voltar

### **Fisiologia do Esforço (DES10663L)**

1. Introdução à Fisiologia do Esforço
2. Controle muscular do movimento
3. Controle cardiovascular durante o exercício
4. Regulação respiratória durante o exercício
5. Adaptações cardiorrespiratorias ao treino
6. Adaptações metabólicas do treino e resposta hormonal ao exercício
7. Quantificação do treino desportivo
8. Peso corporal ideal para o desempenho desportivo
9. Termorregulação e exercício
10. Exercício em ambientes hipobáricos e hiperbáricos

Voltar

### **Teoria e Método do Treino Desportivo Específico I (DES10664L)**

Tendo em conta que a U.C. é leccionada por diversos docentes, nas distintas opções escolhidas pelos alunos, os conteúdos programáticos são específicos de cada uma delas. Desta forma, remetemos para os programas de cada opção a consulta dos respectivos conteúdos.

Voltar

### **Atividades de Campo (DES10676L)**

- 1 – Jogos de dinâmicas de grupo
- 2 – Orientação à vista (urbana e rural)
- 3 – Orientação mapeada (urbana e rural)
- 4 – Orientação mapeada em bicicleta todo-o-terreno
- 5 – Os componentes da bicicleta todo-o-terreno
- 6 – A segurança nas manobras de cordas
- 7 – As cordas, as ferragens e as uniões
- 8 – As ancoragens e as amarrações
- 9 – As técnicas de montagem, monitorização de execução de ascensões, descensões e travessias de obstáculos artificiais e naturais
- 10 – Caíque e canoa: a segurança, a navegação e o resgate em barragens e rias
- 11 – Embarcações à vela: a tipologia, a navegação e o resgate em barragens e baías
- 12 – Os conceitos do planeamento de projectos
- 13 – As projecções do desenvolvimento de projectos
- 14 – As técnicas de previsão aplicadas ao planeamento
- 15 – Hierarquia do planeamento
- 16 – Técnicas de planeamento e programação de um projecto
- 17 – Autorizações e licenças
- 18 – Conceptualização do projecto
- 19 – Apoios e patrocínios
- 20 – Gestão de recursos (humanos e materiais)
- 21 – Comunicação e publicidade do evento

Voltar

### **Atividades de Montanha (DES10677L)**

Actividade de Montanha

- Esqui,
- Snowboard.



[Voltar](#)

### **Atividades no Mar (DES10678L)**

Desportos Náuticos:

Canoagem,

Vela,

Windsurf,

Bodyboard,

Surf,

Mergulho em Apneia,

Mergulho Autónomo.

[Voltar](#)

### **Avaliação e Controlo da Performance Desportiva (DES10679L)**

Fundamentos da Avaliação e Controlo do Desempenho Desportivo

O Modelo Sistemático de Avaliação

Fundamentos dos programas de testes

As Sessões de Controlo

Avaliação e controlo das capacidades motoras

Avaliação da Força

Avaliação da Velocidade

Avaliação da Agilidade

Avaliação da Resistência

Metodologias de Observação na avaliação e controlo do treino

Meios e Métodos de observação

A Análise do Jogo como método de Avaliação em Jogos Desportivos Colectivos

A Modelação dos Exercícios de Treino em Jogos Desportivos Colectivos

A Caracterização Fisiológica

A Análise Tempo e Movimento (ATM)

[Voltar](#)

### **Desenvolvimento Desportivo (DES10680L)**

Noções fundamentais de desenvolvimento desportivo

O Sistema Desportivo Português

O papel da Autarquias Locais

A vertente do desporto municipal

As Políticas Públicas Municipais de Desporto

As responsabilidades dos Órgãos Municipais

Modelos de intervenção dos Pelouros de Desporto

Serviços municipais de desporto





[Voltar](#)

### **Desenvolvimento Regional do Desporto (DES10681L)**

1. Desporto nos Municípios
  - 1.1. O sistema desportivo português
  - 1.2. O papel da autarquias locais
  - 1.3. As políticas públicas municipais de desporto
  - 1.4. As missões dos órgãos municipais
  - 1.5. Funções sociais das câmaras municipais
2. Responsabilidades Legais dos Municípios
  - 2.1. Regime de competências e atribuições dos municípios
  - 2.2. Legislação aplicado ao desporto nos municípios
3. Modelos de Intervenção dos Pelouros de Desporto
  - 3.1. Áreas de intervenção no desporto
  - 3.2. Serviços municipais de desporto
  - 3.3. Empresas municipais e desporto
  - 3.4. Casos de sucesso
4. Gestão Municipal do Desporto
  - 4.1. Os instrumentos de acção municipal
  - 4.2. Planos Estratégicos de Desenvolvimento Desportivo
  - 4.3. Atlas Desportivos Municipais
  - 4.4. Redes Municipal de Equipamentos Desportivos Artificiais
  - 4.5. Programas Municipais de Apoio ao Associativismo Desportivo
5. Perspectivas Futuras e Internacionais
  - 5.1. A realidade europeia
  - 5.2. A regionalização administrativa do desporto em Portugal

[Voltar](#)

### **Eventos Desportivos (DES10682L)**

1. Classificação dos Eventos
  - 1.1. As características dos eventos
  - 1.2. Os tipos de eventos desportivos
2. Estrutura e Organização de Eventos Desportivos
  - 2.1. As fases dos eventos desportivos
  - 2.2. Os modelos de organização de eventos desportivos
  - 2.3. As áreas de organização e de trabalho
3. Financiamento e Impacto dos Eventos Desportivos
  - 3.1. Os benefícios sócio-económicos e sociopolíticos dos eventos desportivos
  - 3.2. A repercussão na imagem das cidades
  - 3.3. O impacto sobre o turismo
  - 3.4. O sistema de apoio do Estado aos eventos internacionais
  - 3.5. O patrocínio de eventos desportivos
4. Estudo de casos
  - 4.1. Apresentação de casos práticos relativos à organização de competições desportivas internacionais, tais como Campeonatos da Europa, do Mundo e Jogos Olímpicos, entre outras.



Voltar

### **Filosofia do Desporto (FIL10683L)**

1. Introdução.
2. Desporto, jogo e competição.
3. Corpo, actividade física e o desporto na tradição ocidental.
4. O desporto moderno e o olimpismo de Pierre Coubertin.
5. Desporto, humanidade e educação.
6. Problemas do desporto contemporâneo.

Voltar

### **História da Atividade Física e do Desporto (HIS10684L)**

0 - História da Atividade Física e do Desporto: objetivos e funcionalidades. Conceitos básicos para a História da Atividade Física e do Desporto. Uma História descritiva e/ou interpretativa?

1 – O corpo e a atividade física nas sociedades pré-históricas. Motricidade e evolução humana.

2 - As atividades físicas e desportivas nas civilizações pré-clássicas. Usos sociais e valorização do corpo.

3 - As grandes manifestações da atividade física e desportiva no mundo clássico. Contextos históricos, significados e funções atribuídas à prática das atividades físicas. Do ágon grego ao ludus romano.

4 - Da Idade Média à Revolução Industrial. O papel da atividade física e do desporto na sociedade feudal. O Renascimento europeu: uma nova visão sobre o corpo e atividade física. Racionalismo Iluminismo e Naturalismo: a atividade física e o desporto no quadro do novo pensamento educacional. A afirmação da ideologia do Progresso através da atividade física e do desporto.

5 – Atividade física e desporto nas sociedades contemporâneas. O desporto como instrumento das disputas nacionalistas e bélicas na Europa. Desporto e relações internacionais. Transformações económicas, mudanças institucionais e consolidação do desporto organizado. Mudança social, atividade física e desporto: o desporto profissional e a indústria do lazer; o crescimento do desporto amador; atividade física e desporto nas escolas; as mulheres no desporto; atividade física e desporto na era da comunicação.

6 – O movimento olímpico moderno: uma manifestação sociocultural relevante da História contemporânea da atividade física e do desporto. O início do olimpismo moderno. Os pioneiros portugueses do olimpismo moderno. Análise crítica das condições e determinantes do movimento olímpico atual.



[Voltar](#)

### **Olimpismo e Paralimpismo (DES10685L)**

1. Evolução do Fenómeno Olímpico e Paralímpico
  - 1.1. Antecedentes olímpicos e paralímpicos
  - 1.2. Valores olímpicos e paralímpicos
  
2. Organização do Olimpismo e Paralimpismo
  - 2.1. Movimento olímpico e paralímpico
  - 2.2. Estrutura institucional do olimpismo e paralimpismo
  - 2.3. Olimpismo e paralimpismo em Portugal
  
3. Eventos Olímpicos e Paralímpicos
  - 3.1. Candidaturas olímpicas e paralímpicas
  - 3.2. Competições olímpicas e paralímpicas
  - 3.3. Missões olímpicas e paralímpicas
  - 3.4. Legados olímpico e paralímpico

[Voltar](#)

### **Técnicas de Reeducação Postural (DES10686L)**

- I. Anatomia básica da Postura
  1. Osteologia e Miologia
    - 1.1. Coluna vertebral e membros superiores e inferiores
    - 1.2. Movimentos articulares
    - 1.3. Tipos de contracção muscular
    - 1.4. Papel dos agonistas, antagonistas e sinergistas
    - 1.5. Equilíbrio muscular
    - 1.6. Trabalho da força e da flexibilidade
    - 1.7. Estabilidade pélvica e escapular
  2. Alinhamento postural e avaliação postural
    - 2.1. Postura ideal
    - 2.2. Métodos de avaliação postural
- II. Patologias e prescrição na Reeducação Postural
  1. Patologias do alinhamento postural
    - 1.1. Patologias da coluna vertebral
    - 1.2. Patologias dos membros inferiores
  2. Prescrição de exercício físico para patologias posturais
    - 2.1. Estudo teórico de técnicas de reeducação postural
    - 2.2. Planeamento e leccionação de sessões
  3. Vivência de técnicas de reeducação postural

[Voltar](#)

### **Inglês Técnico (LLT10687L)**

1. Ler para orientação geral
2. Ler para obter informações e argumentos:
  - 2.1. para compreender o essencial;
  - 2.2. para obter informações específicas
  - 2.3. para compreender pormenores
  - 2.4. para compreender as questões implícitas
3. Ler e seguir instruções



[Voltar](#)

### **Teoria e Método do Treino Desportivo Específico II (DES10665L)**

Tendo em conta que a U.C. é leccionada por diversos docentes, em que os alunos estão integrados em equipas técnicas de diversas instituições, os conteúdos programáticos são específicos de cada uma das diferentes opções. Desta forma, remetemos para os programas de cada opção a consulta dos respectivos conteúdos.

[Voltar](#)

### **Actividades de Exploração da Natureza I (DES10666L)**

- 1.1 - Técnicas de animação e dinâmica de grupos
- 1.2 - Orientação e Cartografia
- 1.3 - Montanhismo e Escalada
- 1.4 - Canoagem e Vela
- 1.5 - BTT



[Voltar](#)

## **Didática de Atividades Desportivas e Expressivas I... (DES10667L)**

A. Conteúdos transversais a todas as modalidades

1. Aspectos relativos ao processo ensino-aprendizagem

Finalidade do ensino, objectivos e processo de ensino-aprendizagem

Funções e competências do professor

Planeamento e avaliação

2. Factores gerais condicionantes do planeamento

Espaço disponível

Condições materiais

Características do grupo

Caracterização individual dos alunos

3. Factores específicos condicionantes do planeamento

3.1 Plano de unidade temática

3.2 Estrutura da aula de natação

Conteúdos

Objectivos específicos

Funções didácticas

3.3 Organização da aula

Número de tarefas a realizar

Grau de dificuldade das tarefas a realizar

Duração da sessão e do exercício

Intensidade de esforço

Relação entre os conteúdos

Plano de aula

3.4 O professor na aula

3.4.1 Níveis de actuação do professor

Disciplina

Clima

Gestão

Instrução

Feedback

Especificidade da relação professor/aluno

Procedimentos facilitadores e encorajadores da boa relação professor/aluno

3.5 Avaliação do desempenho do professor

- Utilização de listas de verificação

B. Os diversos conteúdos / modalidades a abordar:

1. Nas Atividades de Enriquecimento Curricular

1.1. Atividades Físicas

Exploração da Natureza

Deslocamentos e equilíbrio

Rítmicas e expressivas

Jogos

Atividades de manipulação

Oposição e luta

1.2. Atividades desportivas individuais

Atletismo

Ginástica

Natação

2. Nos níveis de ensino mais avançados

2.1. O Atletismo:

Corridas

Lançamentos

Saltos

2.2. Natação:

Adaptação ao meio aquático

Ensino das técnicas de nado

Ensino das técnicas de partida

Ensino das técnicas de viragem

2.3. Ginástica:

Ginástica Rítmica desportiva



[Voltar](#)

## **Introdução às Metodologias da Investigação em Motr... (DES10668L)**

- 1) Introdução à investigação na atividade física
  - 1.1) Conceito de investigação
  - 1.2) A natureza da investigação
  - 1.3) Etapas da investigação
  - 1.4) O método científico
  - 1.5) Tipos de estudos
2. Desenvolvimento do problema de estudo
  - 2.1) Identificação do problema de estudo
  - 2.2) Objetivos da revisão da literatura
  - 2.3) Estratégias básicas de busca da literatura
3. Projeto de investigação
  - 3.1) Contexto
  - 3.2) Hipóteses
  - 3.3) Objetivos
  - 3.4) Métodos:
    - Tipo de estudo
    - Local
    - Amostra
    - Procedimento (intervenção, randomização, análise)
  - 3.5) Organização das tarefas
  - 3.6) Relação de materiais necessários
  - 3.7) Orçamento
  - 3.8) Referências
4. Formulação do método
  - 4.1) Importância do planeamento do método
  - 4.2) Descrição dos sujeitos
  - 4.3) Descrição dos instrumentos
  - 4.4) Descrição dos procedimentos
  - 4.5) Descrição dos análises
5. Questiones éticas em investigação e no trabalho académico
  - 5.1) Áreas de desonestidade científica
  - 5.2) Questiones éticas relacionadas aos direitos autorais
  - 5.3) Proteção dos sujeitos
6. Redação e apresentação dos trabalhos de investigação
  - 6.1) Formato tese ou dissertação
  - 6.2) Formato artigo científico
7. Introdução aos conceitos estadísticos
  - 7.1) Importância da estatística
  - 7.2) Símbolos estatísticos
  - 7.3) Conceitos básicos de técnicas estatísticas
8. Introdução ao Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)
  - 8.1) Informação sobre o SPSS
  - 8.2) Introduzir as variáveis
  - 8.3) Selecionar o procedimento de análise
  - 8.4) Ecrã de resultados
9. Condições de aplicação dos testes paramétricos
  - 9.1) Teste de Kolmogorov-Smirnov
  - 9.2) Teste de Shapiro-Wilk
  - 9.3) Teste de Levene
10. Testes paramétricos
  - 10.1) Teste t-student
  - 10.2) ANOVA
  - 10.3) MANOVA
11. Testes não paramétricos
  - 11.1) Teste de Wilcoxon
  - 11.2) Teste de Mann-Whitney
  - 11.3) Teste de Friedman
  - 11.4) Teste de Kruskal-Wallis
12. Análise Factorial



[Voltar](#)

### **Psicologia da Actividade Física (PSI1405L)**

- 1- Apresentação e introdução à psicologia do desporto
- 2- A intervenção do psicólogo no desporto. Evolução. Funções.
- 3- O conhecimento do praticante e o "dossier do atleta?". Recolha e registo de informação.
- 4- A avaliação psicológica no desporto.
- 5- A personalidade e o desporto. A relação entre personalidade e prática desportiva.
- 6- A motivação e o contexto desportivo. A orientação motivacional. Os reforços e a motivação intrínseca.
- 7- Os processos emocionais. Stress, ansiedade e activação. A auto-confiança.
- 8- A relação treinador - atleta. Os aspectos afectivos e instrumentais.
- 9- O grupo e a dinâmica de equipa. Coesão de grupo e processos de liderança.
- 10- A psicologia do exercício. Exercício e populações específicas.
- 11- O treino psicológico.
- 12- O treino de competências psicológicas. A concentração e imagética.
- 13- O treino psicológico e as estratégias centradas na situação. O treino modelado. O estabelecimento de objectivos.
- 14- Um modelo de intervenção psicológica

[Voltar](#)

### **Saúde e Condição Física (DES10669L)**

- 1 - A Diabetes Mellitus
- 2 - Dislipidémia
- 3 - Hipertensão
- 4 - Obesidade
- 5 - Síndrome Metabólica
- 6 - Osteoporose
- 7 - Artrite
- 8 - A fibromialgia
- 9 - O idoso
- 10 - As crianças



[Voltar](#)

### **Análise do Movimento/Biomecânica (DES10670L)**

Análise Cinemática utilizando o vídeo.

- Cinemática Linear e Angular
- Sistema de Coordenadas
- Posição, Velocidade e aceleração
- Método numéricos e analíticos de cálculo
- Técnicas de medição direta (acelerometria e goniometria).
- Instrumentação e Metodologia utilizada na análise Cinemática através do vídeo.
- Procedimentos de recolha.
- Estimação do erro do processamento dos dados.
- Precisão, consistência, validade e ruído.
- Análise bidimensional e tridimensional.
- Procedimentos de cálculo.
- Análise a duas dimensões e análise a três dimensões.
- Instrumentação, software e procedimentos de cálculo para análise cinemática.

Análise da Carga do aparelho Locomotor.

- Cinética Linear e Angular
- Leis de Newton
- Impulso, Trabalho e Potência
- Momento de Inércia, Angular e de Força
- Trabalho mecânico, Energia e potência Muscular
- Métodos e instrumentação para análise cinética.
- Medição direta de Forças (Dinamografia - Plataforma de Forças, Isocinético).
- Aplicações da plataforma na análise do movimento.
- Análise e interpretação dos dados obtidos.
- Sincronização entre dados cinemáticos e cinéticos.
- Diferenças entre Centro de massa (CoM) e centro de pressão (CoP).
- Métodos de cálculo da carga sobre o aparelho locomotor.
- Determinação de forças musculares por dinâmica inversa.
- Trabalho mecânico, energia e potência.
- Causas de ineficiência Muscular.
- Cálculo de trabalho interno e trabalho externo.
- Instrumentação, software e procedimentos de cálculo para análise cinemática.

Controlo Motor e Biomecânica.

- Controlo Postural.
- Definição de Postura.
- Métodos Cinemáticos e Cinéticos de análise da postura.
- Importância da análise das oscilações do Centro de pressão no estudo do controlo postural.
- Variabilidade e movimento.
- Análise da variabilidade numa série temporal.
- Parâmetros não lineares utilizados na análise do movimento.
- Modelos matemáticos de movimentos desportivos.
- Simulação, otimização e análise sensitiva.
- Instrumentação, software e procedimentos de cálculo para análise de uma série temporal.
- Utilização de métodos não lineares para estudo das séries temporais recolhidas.

Mecânica do músculo.

- Comportamento e propriedades mecânicas do músculo-esquelético.
- Características do músculo relação entre comprimento e Força, Força – velocidade.
- Eficiência Muscular. Conceitos básicos de Mecânica dos materiais.
- Lesão e Biomecânica.
- Electromiografia de Superfície (EMG) e Biomecânica.
- Procedimentos de recolha.
- Processamento e análise dos dados obtidos.
- Processamento no domínio do tempo e no domínio da frequência.
- Utilização do EMG para estimar a força muscular.
- Recolha, processamento e dados a utilizar no trabalho de grupo.





[Voltar](#)

### **Actividade Física Adaptada (DES10671L)**

1. Conceitos OMS
2. Enquadramento da Adapted Physical Activity
3. Necessidades Educativas Especiais (NEE)
4. Legislação específica da deficiência
5. Jogos Paralímpicos
6. Deficiências e doenças/condições crónicas
7. Educação Física

[Voltar](#)

### **Actividades de Exploração da Natureza II (DES10672L)**

- 1.1 - Técnicas de animação e dinâmica de grupos
- 1.2 - Orientação e Cartografia
- 1.3 - Montanhismo e Escalada
- 1.4 – Canoagem e Vela
- 1.5 – BTT
- 1.6 – Desportos alternativos

[Voltar](#)

### **Didática da Equitação (DES10673L)**

- Volteio com Cilhão e Volteio com Sela (sem estribos)
- Volteio com Sela (com estribos)
- Ginástica a Cavallo
- Condução do Cavallo
- Condução do Cavallo no Exterior
- Orientação de uma Sessão de Treino
- A ?Dressage?
- Saltos de Obstáculos
- Os Perfis dos Docentes de Equitação
- A Iniciação ao Ensino da Equitação e a Pedagogia Equestre.
- A Ginástica Base do Cavallo
- O Ensino do Cavallo
- A Teoria do Treino na Equitação



Voltar

### **Práticas de Atividade Física na Educação Básica (DES10674L)**

1. O sistema educativo e o currículo no 1º ciclo do ensino básico;
2. Fundamentos educativos e enquadramento normativo da área da Atividade Física e Desportiva, e da Expressão e Educação Físico-Motora Educação no 1º ciclo do ensino básico;
3. Orientações programáticas da Atividade Física e Desportiva no 1º ciclo e Programa de Expressão e Educação Físico-Motora;
4. Metodologias de intervenção pedagógica dos vários conteúdos programáticos da Expressão e Educação Físico-Motora, e da Atividade Física e Desportiva;
5. Planeamento do ensino: fontes estruturantes do planeamento; articulação entre os vários níveis de planeamento; e conceção de planos de aula.
6. Avaliação do ensino: critérios e indicadores de avaliação; avaliação diagnóstica, formativa e sumativa; e conceção e aplicação de instrumentos de avaliação das aprendizagens.
7. A intervenção pedagógica na aula: fatores estruturantes do plano de aula; gestão da aula e as técnicas de intervenção pedagógica; decisões estratégicas para a organização da aula e sucesso pedagógico; e desenvolvimento de situações reais de ensino-aprendizagem e sua análise crítica.

Voltar

### **Práticas em Exercício e Saúde (DES10675L)**

- 1 – Aplicação Prática de Protocolos de avaliação da aptidão cardiorrespiratória
- 2 – Aplicação Prática de Protocolos de avaliação da força muscular
- 3 – Aplicação Prática de Protocolos de avaliação da flexibilidade
- 4 – Aplicação Prática de Prescrição do exercício físico
  - 4.1 – Tipo de exercício, intensidade, duração, frequência
  - 4.2 – Tipos de programas de exercício físico
- 5 – Preparação Prática de Aulas de Grupo em Academia