

Physical Education and Sports

3rd Study Year, 1st Semester

Ética do Desporto		
Sports Ethics		
ECTS credits : 4	Code	9736303

Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver

São discutidos instrumentos que permitam aos alunos intervir nos diversos espaços, tempos e grupos sociais, bem como as estruturas onde podem vir a desenvolver a sua actividade e os respectivos agentes.

Definem-se alguns **objetivos/competências**:

1. Compreender os atos de linguagem e a linguagem dos atos no fenómeno desportivo para agir no mundo como agentes e como cidadãos.
2. Inferir a existência de um relativismo cultural - do elitismo desportivo ao associativismo - no intuito da promoção democrática do desporto.
3. Correlacionar o marketing com a ética desportiva para um desenvolvimento sadio.

Construir um código de ética desportiva na base dos valores educativos no sentido de uma valorização das realidades nacionais.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed

We discuss the tools that allow students to an intervention in different areas, ages and social groups, and structures where they can develop their activities and their agents.

This is the definition of objectives / competencies:

1. Understand the acts of language and language of the acts in sports phenomenon in the world to act as agents and as citizens.
2. Infer the existence of a cultural relativism - from local the elitism to associations - in order to promote the democracy in sport.
3. Link marketing with the ethics of sport for a healthy development.
4. Build a code of ethics of sport based on educational values towards an appreciation of national realities.

Conteúdos programáticos

1. Conceito e fundamentos de Ética
2. Da antiguidade à pós-modernidade
3. Códigos e modelos de ética e deontologia desportivos
4. Cultura organizacional
5. Discursos da ética do desporto
6. Constrangimentos na ética desportiva
7. Educação e formação no processo de humanização

Syllabus

1. Concept and rationale of Ethics
2. From antiquity to postmodernity
3. Models and codes of professional ethics sports
4. Organizational culture
5. Speeches of the ethics of sport
6. Constraints on the ethics of sport
7. Education and training in the process of humanization

Teoria e Metodologia do Treino Desportivo I

Theory and Methodology of Sport Training I

ECTS credits : 4

Code

9736302

Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver

O objetivo fundamental da UC é a construção do conhecimento de base que permita ao aluno entender o processo de treino nomeadamente no que se refere aos seus aspetos mais gerais, princípios orientadores, bem como os seus fatores fundamentais. Espera-se que os alunos demonstrem as seguintes competências: i) Dominar o quadro dos conceitos fundamentais em treino desportivo; ii) Conhecer e aplicar as leis de adaptação biológica e princípios estruturais do treino desportivo; iii) Conhecer os diversos fatores do treino, a sua relação de interação e implicação no rendimento na generalidade das disciplinas desportivas; iv) Demonstrar capacidade de construção de planeamento anual; v) Demonstrar capacidade de análise de um planeamento; vi) Analisar o perfil de competências do treinador; vii) Conhecer e relacionar as teorias e metodologias de treino desportivo relacionadas com o processo de treino de crianças e jovens.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed

The fundamental purpose of this curricular unit is to build a basic knowledge that allows the student to understand the general factors, the guiding principles as well as the key factors of the sport training process. It is expected that the student demonstrate the following competencies: i) Mastering the framework of fundamental concepts in sport training ii) Understand and apply the laws of biological adaptation and structural principles of sport training, iii) Know the varied elements of sport training and their relationship of interaction and involvement in training in most of the sporting disciplines, iv) Demonstrate ability to construct the annual planning; v) Demonstrate ability to analyze planning vi) Analyze the skills profile of the coach; vii) Understand and associate the theories and methods of sport training related to the training process for children and youth.

Conteúdos programáticos

1. LEIS, PRINCÍPIOS E VARIÁVEIS DO PROCESSO DE TREINO E DA ADAPTAÇÃO DESPORTIVA
2. O TREINADOR
3. ORGANIZAÇÃO E CONDUÇÃO DO PROCESSO DE TREINO
4. AS CAPACIDADES MOTORAS COORDENATIVAS
5. A PREPARAÇÃO DESPORTIVA DOS JOVENS

Syllabus

1. LAWS, PRINCIPLES AND VARIABLES OF THE SPORT TRAINING PROCESS AND OF SPORT ADAPTATION
2. THE COACH
3. ORGANIZATION AND LEADING OF THE TRAINING PROCESS
4. COORDINATIVE HABILITIES IN SPORT
5. PREPARING YOUTH SPORTS

Traumatologia do Desporto		
Sports Traumatology		
ECTS credits : 4	Code	9736301

Objectivos da unidade curricular e competências a desenvolver

- Identificar os principais factores predisponentes para a lesão no desporto e compreender a sua importância no desenvolvimento de programas de prevenção
- Identificar as principais lesões agudas e crónicas associadas ao desporto
- Descrever a etiologia, principais meios de diagnóstico e tratamento das lesões desportivas agudas e crónicas
- Conhecer os principais métodos de reabilitação desportiva e a sua aplicabilidade
- Conhecer e aplicar os princípios e técnicas básicas do socorrismo

Objectives of the curricular unit and competences to be developed

- To identify the main factors responsible for sport injuries and understand the importance of this knowledge for the devolvement of preventive programs
- To identify the main acute and chronic injuries related with sport
- To describe the ethology, the main diagnostic and therapeutic methods for acute and chronic sport injuries
- To know the main sport rehabilitation methods and its application
- To know and apply the principles and techniques of first aid

Conteúdos programáticos:

- Principais lesões agudas e crónicas associadas ao desporto (musculares, ligamentares, ósseas, articulares, cartilagíneas)
- Reabilitação Desportiva (agentes físicos, massagem, imobilizações)
- Primeiros Socorros (princípios gerais e técnicas de socorrismo)

Syllabus:

- The main acute and chronic injuries related with sport (muscle, bone, ligaments, bone-join, bone-cartilage)
- Sport rehabilitation (physical agents, massage, immobilization)
- First aid (general principles and techniques)

3rd Study Year, 2nd Semester

Avaliação E Prescrição do Exercício		
Exercise Prescription and Evaluation		
ECTS credits : 3	Code	9736309

Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver

- Conhecer as recomendações internacionais para a prática de exercício físico;
- Conhecer os princípios gerais da prescrição do exercício, ao nível do desenvolvimento da aptidão cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade, composição corporal, para populações específicas e para situações clínicas específicas;
- Conhecer as características, as capacidades e as necessidades dos vários grupos da população com que o profissional do exercício intervém;
- Aplicar os instrumentos, técnicas e formas de avaliação disponíveis;
- Adquirir capacidade de estabelecer uma relação positiva com os praticantes, de forma a promover a adesão ao Exercício e o sucesso dos objetivos propostos;
- Conhecer os princípios gerais da avaliação da composição corporal e estabelecer relações com o exercício;
- Conhecer métodos de avaliação da atividade física habitual e da aptidão física.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed

- Know the international recommendations for physical activity;
- Know the general principles of exercise prescription, concerning to cardiorespiratory fitness, strength and muscular resistance, flexibility and body composition, for specific groups and for specific clinical situations;
- Know the characteristics, the abilities and the needs of several groups;
- Apply the correct instruments, techniques and different ways of assessment;
- Acquire the ability to establish a positive relationship with students, in order to promote an adhesion to physical exercise and the success of the proposal objectives;
- Know the general principles on body composition assessment and establish relationship with the exercise;
- Know different methods of habitual physical activity assessment.

Conteúdos programáticos

1. Conceitos de Aptidão Física e Cineantropometria;
2. Processo de Avaliação da Aptidão Física;
3. O Papel relevante da Avaliação da Aptidão Física e os benefícios da mesma;
4. Estrutura de um Programa de Avaliação: Anamnese e Estratificação de risco (risco cardíaco, risco de desenvolvimento de dores nas costas e Questionário PAR-Q);
5. Aptidão física: baterias de avaliação para diferentes grupos populacionais.
6. Avaliação da Componente Morfológica.

Syllabus:

1. Concepts of Physical Fitness and Cineanthropometry;
2. Physical Fitness Assessment Process;
3. The relevant role of Physical Fitness Assessment and the benefits thereof;
4. Structure of an Evaluation Program: Anamnesis and Risk Stratification (cardiac risk, risk of developing back pain and PAR-Q Questionnaire);
5. Physical fitness: assessment batteries for different population groups.
6. Evaluation of the Morphological Component.

Biomecânica		
Biomechanics		
ECTS credits : 3	Code	9736306
Objectivos da unidade curricular e competências a desenvolver <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os conceitos biomecânicos para o estudo do movimento humano (terminologia e padrões de referência). • Descrever e relacionar conceitos inerentes à biomecânica do movimento (cadeias cinemáticas, forças internas e externas) • Compreender as alavancas do corpo humano e a transmissão de força nos diferentes segmentos corporais. • Identificar e aplicar as leis da mecânica subjacentes ao movimento humano (cinemática e cinética). • Transferir e aplicar os conhecimentos cinemáticos na avaliação biomecânica do movimento humano em laboratório. 		
Objectives of the curricular unit and competences to be developed <ul style="list-style-type: none"> • To know the biomechanical concepts for the study of human movement. • To know, describe and connect biomechanical concepts-related with human movement (kinematic chain, external and internal forces) • To understand the human body levers and the transmission of strength in the body. • To identify and apply the mechanical laws related with human movement (kinematics and kinetics) • To transfer and apply the kinematic knowledge's for the biomechanical evaluation of human movement. 		
Conteúdos programáticos: <ul style="list-style-type: none"> • Terminologia e conceitos biomecânicos para a análise do movimento. • Biomecânica do movimento humano. • Cinemática linear e angular. • Cinética linear e angular. • Métodos de avaliação em biomecânica. 		
Syllabus: <ul style="list-style-type: none"> • Biomechanical concepts for the analysis of human movement. • Biomechanics of human movement. • Linear and angular kinematic. • Linear and angular kinetic. • Methods of biomechanical evaluation. 		

Psicologia do Desporto		
Sports Psychology		
ECTS credits : 3	Code	9736307

Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver

Esta unidade curricular tem como objectivo introduzir os estudantes no domínio da psicologia do desporto, de forma a proporcionar-lhes o aprimoramento das capacidades de compreensão e análise. Nesta perspectiva, a presente disciplina visa:

a) transmitir-lhes competências científicas e técnicas inerentes aos mecanismos psicológicos do comportamento humano; b) melhorar a compreensão da importância da psicologia e respectivos métodos de intervenção no desporto e actividade física; c) compreender a influência dos diversos factores psicológicos no rendimento desportivos, bem como conhecer e descrever os factores individuais e colectivos associados ao rendimento desportivo e estratégias para o desenvolvimento das competências psicológicas.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed:

This course aims to introduce students to the field of sports psychology in order to provide them to enhancing the capacities of comprehension and analysis. In this perspective, this course aims to: a) give them scientific and technical expertise inherent in the psychological mechanisms of human behavior, b) to improve our understanding of the importance of psychology and its methods of intervention in sport and physical activity, c) understand the influence the various psychological factors in sports performance, as well as discover and describe the factors associated with individual and collective sports performance and strategies for the development of psychological skills.

Conteúdos programáticos:

Módulo I – Natureza e âmbito da Psicologia do Desporto
 Módulo II – Áreas Fundamentais de Intervenção da Psicologia do Desporto
 Módulo III - Ferramentas de Intervenção Psicológica
 Módulo IV – Liderança e Comunicação
 Módulo V – Integração da componente mental no processo global de treino

Syllabus:

Module I - Scope of Sport Psychology
 Module II - Fundamental Areas of Sport Psychology Intervention
 Module III - Psychological Intervention Tools
 Module IV - Leadership and Communication
 Module V - Integrating mental component in the overall training process.

Teoria e Metodologia do Treino Desportivo II		
Theory and Methodology of Sport Training II		
ECTS credits : 3	Code	9736305

Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver

O objetivo fundamental da unidade curricular do conhecimento de base que permitem ao aluno entender o processo de treino nomeadamente no que se refere à compreensão, análise e aplicação da metodologia do treino das capacidades condicionais para o alto rendimento e para o treino de crianças e jovens. Esta disciplina incide ainda sobre as teorias científicas e metodológicas do treino da técnica e tática desportiva numa perspetiva de aplicação prática no treino das diferentes modalidades. Espera-se que os alunos evidenciem as seguintes competências: i) Demonstrar conhecimentos teóricos e práticos sobre os conceitos e regras metodológicas mais relevantes no treino das diversas capacidades condicionais; ii) Demonstrar conhecimentos teóricos sobre os conceitos e regras metodológicas mais relevantes no treino da técnica e da tática desportiva; iii) Dominar e refletir sobre teorias e metodologias de treino desportivo relacionadas com o processo de treino de crianças e jovens.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed

The fundamental purpose of this curricular unit is to build a basic knowledge that allows students to understand the training process in particular as regards to the understanding, analysis and practical application of the methodology of the sport training for the performance capacities of high performance training athletes and training for children and youth. This course also covers theories on scientific and methodological training of the technique and tactic in a practical application perspective in the training of the different modalities. It is expected that the student evidence the following competencies: i) demonstrate theoretical and practical knowledge about the most relevant concepts and methodological rules of the training of performance capabilities ii) evidence knowledge about the theoretical concepts and methodological rules most relevant for the technique and tactics in sports training, iii) understand and reflect on the training for children and youth.

Conteúdos programáticos:

- 1º MÓDULO: AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO/COMPETIÇÃO
- 2.º MÓDULO: O TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS E FATORES DE RENDIMENTO
 - 2.1. METODOLOGIA DO TREINO DA FORÇA
 - 2.2. METODOLOGIA DO TREINO DA RESISTÊNCIA
 - 2.3. METODOLOGIA DO TREINO DA VELOCIDADE
 - 2.4. METODOLOGIA DO TREINO DA FLEXIBILIDADE
 - 2.5. O TREINO DA TÉCNICA E TÁTICA DESPORTIVA

Syllabus:

- 1st MODULE: EVALUATION AND CONTROL OF TRAINING / COMPETITION
- 2nd MODULE: TRAINING OF MOTOR SKILLS AND PERFORMANCE FACTORS
 - 2.1. METHODOLOGY OF STRENGTH TRAINING
 - 2.2. METHODOLOGY OF ENDURANCE TRAINING
 - 2.3. METHODOLOGY OF SPEED TRAINING
 - 2.4. METHODOLOGY OF FLEXIBILITY TRAINING
 - 2.5. TRAINING OF TECHNIQUE AND SPORT TACTICS