

# Referenciais de FORMAÇÃO ATLETISMO

Grau 



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

# Referenciais de FORMAÇÃO ATLETISMO

Grau 



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

**Edição:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.  
**Conteúdos:** Federação Portuguesa de Atletismo  
**Data:** Setembro'16

**Linguagem inclusiva:** Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

**Notas úteis:** Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



# Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. O TREINO DA CONDIÇÃO FÍSICA EM ATLETISMO	8
2. TREINO DA VELOCIDADE E ESTAFETAS	10
3. TREINO DA MARCHA ATLÉTICA	12
4. O TREINO DAS BARREIRAS	14
5. O TREINO DOS SALTOS	16
6. O TREINO DOS LANÇAMENTOS	20
7. O TREINO DOS MEIO FUNDO E FUNDO	24
8. PLANEAMENTO DO TREINO	26

# A. Preâmbulo



# Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

# B. Unidades de Formação



## Unidades de Formação e Cargas Horárias – Atletismo Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. O TREINO DA CONDIÇÃO FÍSICA EM ATLETISMO	7
2. TREINO DA VELOCIDADE E ESTAFETAS	8
3. TREINO DA MARCHA ATLÉTICA	3
4. O TREINO DAS BARREIRAS	8
5. O TREINO DOS SALTOS	14
6. O TREINO DOS LANÇAMENTOS	14
7. O TREINO DOS MEIO FUNDO E FUNDO	4
8. PLANEAMENTO DO TREINO	2
Total	60





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# O Desenvolvimento da Condição Física

GRAU DE FORMAÇÃO\_II/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O AQUECIMENTO E A TÉCNICA DE CORRIDA	3	0/3
2. O TREINO DA FORÇA E O REFORÇO MUSCULAR	4	1/3
Total	7	1/6



## O DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA

### SUBUNIDADE 1.

#### O AQUECIMENTO E A TÉCNICA DE CORRIDA

- 1.1. O aquecimento: objetivos e organização
- 1.2. O aquecimento dinâmico
- 1.3. O desenvolvimento da flexibilidade
- 1.4. O treino da técnica de corrida

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os objetivos do aquecimento.
- Adaptar os vários tipos de aquecimento ao treino das diferentes disciplinas.
- Organizar um aquecimento dinâmico, com inclusão de exercícios de flexibilidade e de técnica de corrida.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica e organiza um aquecimento dinâmico, de acordo com as necessidades específicas dos diferentes tipos de treino.
- Utiliza exercícios de flexibilidade e de técnica de corrida.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Elaboração de um planeamento de treino.
- Avaliação prática pedagógica.

### SUBUNIDADE 2.

#### O TREINO DA FORÇA E O REFORÇO MUSCULAR

- 2.1. A importância da força no Atletismo
- 2.2. Meios e métodos para o desenvolvimento da força
- 2.3. A importância do reforço muscular no planeamento do treino
- 2.4. Organização de circuitos de PFG (aula prática)
- 2.5. O treino da força rápida através de multissaltos e multilançamentos (aula prática)
- 2.6. A iniciação ao treino da força com cargas adicionais: musculação (aula prática)

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os meios e métodos para o treino da força no atletismo.
- Organizar sessões de treino de PFG e de reforço muscular.
- Planificar circuitos de treino.
- Organizar sessões de treino de força rápida.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os meios e os métodos de treino para o desenvolvimento da força.
- Aplica e organiza sessões para o treino de PFG e de força rápida.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Elaboração de um planeamento de treino.
- Avaliação prática pedagógica.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Treino da Velocidade e Estafetas

GRAU DE FORMAÇÃO\_II/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O TREINO DA VELOCIDADE	6	2/4
2. O TREINO DAS ESTAFETAS	2	1/1
Total	8	3/5



## TREINO DA VELOCIDADE E ESTAFETAS

### SUBUNIDADE 1.

#### O TREINO DA VELOCIDADE

- 1.1. A técnica de corrida para as provas de velocidade
- 1.2. A técnica de partida de blocos
- 1.3. Meios e métodos de treino para o desenvolvimento da capacidade de aceleração, da velocidade máxima e da velocidade resistência
- 1.4. Planeamento do treino da velocidade
- 1.5. O treino da capacidade de aceleração e da partida de blocos (aula prática)
- 1.6. Treino da velocidade máxima (aula prática)
- 1.7. Elaboração de um microciclo de treino para um atleta do sector de velocidade (aula prática)

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais aspetos técnicos da corrida de velocidade e da partida de blocos.
- Adotar os meios e métodos de treino mais adequados para o desenvolvimento dos diferentes tipos de velocidade.
- Organizar sessões para o treino da velocidade.
- Planificar um microciclo de treino para um velocista.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os meios e métodos de treino para o desenvolvimento da velocidade.
- Demonstra os exercícios da técnica de corrida e da partida de blocos.
- Planifica um microciclo e uma sessão de treino para atletas do sector de velocidade.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Elaboração de um microciclo de treino de velocidade.
- Avaliação prática pedagógica.

### SUBUNIDADE 2.

#### O TREINO DAS ESTAFETAS

- 2.1. Técnica da transmissão visual
- 2.2. Técnica da transmissão não visual
- 2.3. O treino das Estafetas com transmissão não visual (aula prática)

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais aspetos técnicos da transmissão visual e não visual das provas de estafetas.
- Planificar uma sessão de treino de estafetas.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra as diferentes técnicas de transmissão das estafetas.
- Planifica uma sessão de treino de estafetas.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Avaliação prática pedagógica.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Treino da Marcha Atlética

GRAU DE FORMAÇÃO\_II/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O TREINO DA MARCHA ATLÉTICA	3	1/2
Total	3	1/2



## TREINO DA MARCHA ATLÉTICA

### SUBUNIDADE 1.

#### O TREINO DA MARCHA ATLÉTICA

- 1.1. Caracterização das provas de marcha
- 1.2. Modelo técnico da marcha
- 1.3. O Treino da marcha
- 1.4. O ensino da técnica da marcha (aula prática)

---

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais aspetos técnicos da marcha.
- Caracterizar as provas de marcha no atletismo.
- Organizar uma sessão de treino para o ensino da técnica da marcha.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios básicos para o ensino da marcha atlética.
- Organiza uma sessão de treino.

---

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
  - Avaliação Prática Pedagógica.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# O Treino das Barreiras

GRAU DE FORMAÇÃO\_II/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1.O TREINO DAS BARREIRAS	8	2/6
Total	8	2/6



## O TREINO DAS BARREIRAS

### SUBUNIDADE 1.

#### O TREINO DAS BARREIRAS

- 1.1. Técnica da transposição de barreiras
- 1.2. O treino de ritmos variados com barreiras (aula prática)
- 1.3. O treino de velocidade com barreiras (aula prática)
- 1.4. O treino específico para as provas de 400 metros barreiras (aula prática)
- 1.5. O treino específico para as provas de 100 e 110 metros barreiras (aula prática)
- 1.6. O planeamento do treino das barreiras
- 1.7. Elaboração de um microciclo para o treino de barreiras (aula prática)

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais aspetos técnicos da transposição de barreiras.
- Organizar sessões para o treino dos 400m barreiras e dos 100m e 110m barreiras.
- Planificar um microciclo para o treino das barreiras.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os principais aspetos da técnica de barreiras.
- Demonstra os exercícios para o treino da técnica de barreiras.
- Planifica um microciclo para o treino de barreiras.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Elaboração de um microciclo de treino de barreiras.
- Avaliação prática pedagógica.





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# O Treino dos Saltos

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PRINCÍPIOS DOS SALTOS	1	1/0
2. O TREINO DO SALTO EM ALTURA	3,5	1/2,5
3. O TREINO DO SALTO EM COMPRIMENTO	3,5	1/2,5
4. O TREINO DO SALTO COM VARA	3	1/ 2
5. O TREINO DO TRIPLO SALTO	3	1/2
Total	14	5/9



## O TREINO DOS SALTOS

### SUBUNIDADE 1.

#### PRINCÍPIOS DOS SALTOS

- 1.1. Os saltos
- 1.2. Os objetivos dos saltos
- 1.3. A estrutura do movimento
- 1.4. O perfil do saltador
- 1.5. Como ensinar os saltos
- 1.6. Os multissaltos

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os saltos e os seus objetivos.
- Descrever e caracterizar a estrutura do movimento dos diferentes saltos.
- Adotar os princípios básicos para o treino técnico e condicional dos saltos.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios dos saltos e a sua estrutura.
- Relaciona o treino técnico condicional das diferentes fases dos saltos.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

### SUBUNIDADE 2.

#### O TREINO DO SALTO EM ALTURA

- 2.1. A técnica do salto em altura
- 2.2. Características técnicas mais importantes
- 2.3. Etapas do treino do salto em altura
- 2.4. Erros a evitar no salto em altura
- 2.5. Progressão do ensino
- 2.6. O treino da corrida de balanço (aula prática)
- 2.7. A técnica do salto em tesoura (aula prática)
- 2.8. A técnica do Fosbury Flop (aula prática)
- 2.9. Exercícios técnicos e condicionais (aula prática)

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais aspetos técnicos do salto em altura.
- Organizar sessões de treino para o salto em altura.
- Planificar um microciclo de treino para o salto em altura.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os aspetos técnicos do salto em altura.
- Demonstra os exercícios para o treino do salto em altura.
- Planifica um microciclo de treino para o salto em altura.



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.
  - Elaboração de um microciclo de treino.
  - Avaliação prática pedagógica.
- 

**SUBUNIDADE 3.****O TREINO DO SALTO EM COMPRIMENTO**

- 3.1. A técnica do salto em comprimento
- 3.2. Características técnicas mais importantes
- 3.3. Etapas do treino do salto em comprimento
- 3.4. Erros a evitar no salto em comprimento
- 3.5. Progressão do ensino
- 3.6. O treino da corrida de balanço (aula prática)
- 3.7. A técnica da passada, extensão e tesoura (aula prática)
- 3.8. Exercícios técnicos e condicionais (aula prática)

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os principais aspetos técnicos do salto em comprimento.
- Organizar sessões de treino para o salto em comprimento.
- Planificar um microciclo de treino para o salto em comprimento.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica os aspetos técnicos do salto em comprimento.
  - Demonstra os exercícios para o treino do salto em comprimento.
  - Planifica um microciclo de treino para o salto em comprimento.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.
  - Elaboração de um microciclo de treino.
  - Avaliação prática pedagógica.
- 

**SUBUNIDADE 4.****O TREINO DO SALTO COM VARA**

- 4.1. A técnica do salto com vara
- 4.2. Características técnicas mais importantes
- 4.3. Etapas do treino do salto com vara
- 4.4. Erros a evitar no salto com vara
- 4.5. Progressão do ensino
- 4.6. O treino da corrida de balanço (aula prática)
- 4.7. A técnica da apresentação da vara (aula prática)
- 4.8. Exercícios técnicos, condicionais e gímnicos (aula prática)



<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar os principais aspetos técnicos do salto com vara.</li><li>Organizar sessões de treino para o salto com vara.</li><li>Planificar um microciclo de treino para o salto com vara.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica os aspetos técnicos do salto com vara.</li><li>Demonstra os exercícios para o treino do salto com vara.</li><li>Planifica um microciclo de treino para o salto com vara.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Teste escrito.</li><li>Elaboração de um microciclo de treino.</li><li>Avaliação prática pedagógica.</li></ul>	

**SUBUNIDADE 5.****O TREINO DO TRIPLO SALTO**

- 5.1. A técnica do triplo salto;
- 5.2. Características técnicas mais importantes;
- 5.3. Etapas do treino do triplo salto;
- 5.4. Erros a evitar no triplo salto;
- 5.5. Progressão do ensino;
- 5.6. O treino da corrida de balanço (aula prática);
- 5.7. O ensino da técnica do triplo salto (aula prática);
- 5.8. Exercícios técnicos e condicionais (aula prática);

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar os principais aspetos técnicos do triplo salto.</li><li>Organizar sessões de treino para o triplo salto.</li><li>Planificar um microciclo de treino para o triplo salto.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica os aspetos técnicos do triplo salto.</li><li>Demonstra os exercícios para o treino do triplo salto.</li><li>Planifica um microciclo de treino para o triplo salto.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Teste escrito.</li><li>Elaboração de um microciclo de treino.</li><li>Avaliação prática pedagógica.</li></ul>	



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# O Treino dos Lançamentos

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PRINCÍPIOS DOS LANÇAMENTOS	1	0/1
2. O TREINO DO LANÇAMENTO DO PESO	3,5	2,5/1
3. O TREINO DO LANÇAMENTO DO DARDO	3,5	2,5/1
4. O TREINO DO LANÇAMENTO DO DISCO	3	2/1
5. O TREINO DO LANÇAMENTO DO MARTELO	3	2/1
Total	14	9/5



## O TREINO DOS LANÇAMENTOS

### SUBUNIDADE 1.

#### PRINCÍPIOS DOS LANÇAMENTOS

- 1.1. Aspetos biomecânicos dos lançamentos
- 1.2. As fases dos lançamentos
- 1.3. O ensino da técnica dos lançamentos
- 1.4. Exercícios condicionais para os lançamentos

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os aspetos biomecânicos e as diferentes fases dos lançamentos.
- Descrever os princípios básicos para o treino técnico e condicional dos lançamentos.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os aspetos biomecânicos dos lançamentos.
- Relaciona o treino técnico condicional das diferentes fases dos lançamentos.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

### SUBUNIDADE 2.

#### O TREINO DO LANÇAMENTO DO PESO

- 2.1. A técnica do lançamento do peso
- 2.2. O planeamento do treino para o lançamento do peso
- 2.3. O treino técnico do lançamento do peso (aula prática)
- 2.4. O treino condicional para o lançamento do peso (aula prática)
- 2.5. Elaboração de um microciclo de treino para um lançador do peso (aula prática)

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do peso.
- Organizar sessões de treino para o lançamento do peso.
- Planificar um microciclo de treino para o lançamento do peso.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os aspetos técnicos do lançamento do peso.
- Demonstra os exercícios para o treino do lançamento do peso.
- Planifica um microciclo de treino para o lançamento do peso.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Elaboração de um microciclo de treino.
- Avaliação prática pedagógica.



## SUBUNIDADE 3.

**O TREINO DO LANÇAMENTO DO DARDO**

- 3.1. A técnica do lançamento do dardo
- 3.2. O planeamento do treino para o lançamento do dardo
- 3.3. O treino técnico do lançamento do dardo (aula prática)
- 3.4. O treino condicional para o lançamento do dardo (aula prática)
- 3.5. Elaboração de um microciclo de treino para um lançador do dardo (aula prática)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do dardo.
- Organizar sessões de treino para o lançamento do dardo.
- Planificar um microciclo de treino para o lançamento do dardo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica os aspetos técnicos do lançamento do dardo.
- Demonstra os exercícios para o treino do lançamento do dardo.
- Planifica um microciclo de treino para o lançamento do dardo.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.
- Elaboração de um microciclo de treino.
- Avaliação prática pedagógica.

## SUBUNIDADE 4.

**O TREINO DO LANÇAMENTO DO DISCO**

- 4.1. A técnica do lançamento do disco
- 4.2. O planeamento do treino para o lançamento do disco
- 4.3. O treino técnico do lançamento do disco (aula prática)
- 4.4. O treino condicional para o lançamento do disco (aula prática)
- 4.5. Elaboração de um microciclo de treino para um lançador do disco (aula prática)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do disco.
- Organizar sessões de treino para o lançamento do disco.
- Planificar um microciclo de treino para o lançamento do disco.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica os aspetos técnicos do lançamento do disco.
- Demonstra os exercícios para o treino do lançamento do disco.
- Planifica um microciclo de treino para o lançamento do disco.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.
- Elaboração de um microciclo de treino.
- Avaliação prática pedagógica.



## SUBUNIDADE 5.

**O TREINO DO LANÇAMENTO DO MARTELO**

- 5.1. A técnica do lançamento do martelo
- 5.2. O planeamento do treino para o lançamento do martelo
- 5.3. O treino técnico do lançamento do martelo (aula prática)
- 5.4. O treino condicional para o lançamento do martelo (aula prática)
- 5.5. Elaboração de um microciclo de treino para um lançador do martelo (aula prática)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do martelo.
- Organizar sessões de treino para o lançamento do martelo.
- Planificar um microciclo de treino para o lançamento do martelo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica os aspetos técnicos do lançamento do martelo.
- Demonstra os exercícios para o treino do lançamento do martelo.
- Planifica um microciclo de treino para o lançamento do martelo.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.
- Elaboração de um microciclo de treino.
- Avaliação prática pedagógica.





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# O Treino do Meio Fundo e do Fundo

GRAU DE FORMAÇÃO\_II/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O TREINO PARA AS PROVAS DE MEIO FUNDO E FUNDO	4	2/2
Total	4	2/2



## O TREINO DOS MEIO FUNDO E FUNDO

### SUBUNIDADE 1.

#### O TREINO PARA AS PROVAS DE MEIO FUNDO E FUNDO

- 1.1. Caracterização das provas de meio fundo e fundo
- 1.2. Métodos para o desenvolvimento da resistência nas provas de meio fundo e fundo
- 1.3. O treino da velocidade e da força para atletas de meio fundo
- 1.4. Planificação anual do treino da resistência no meio fundo e fundo
- 1.5. Elaboração de microciclos de treino para um corredor de meio fundo e fundo para os diferentes períodos da época (aula prática)

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar os métodos de treino da resistência mais adequados às diferentes distâncias do atletismo e aos diferentes períodos da época.
- . Planificar um microciclo de treino para um atleta de meio fundo e fundo.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica os diferentes métodos do treino da resistência que relaciona com as diferentes fase da época e os diferentes tipos de prova.
- . Planifica um microciclo de treino para um atleta de meio fundo.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.
- . Elaboração de um microciclo de treino para atletas de meio fundo.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Planeamento do Treino em Atletismo

GRAU DE FORMAÇÃO\_II/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PLANEAMENTO DO TREINO NO ATLETISMO	2	2/0
Total	2	2/0



## PLANEAMENTO DO TREINO

### SUBUNIDADE 1.

#### PLANEAMENTO DO TREINO NO ATLETISMO

- 1.1. Planeamento e periodização anual do treino: a periodização simples e a dupla periodização
- 1.2. A caracterização dos atletas e a definição de objetivos e de estratégias
- 1.3. A definição dos conteúdos de treino e a sua distribuição ao longo da época
- 1.4. O planeamento do microciclo e da sessão de treino

---

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios da planificação e planeamento do treino de atletismo.
- Caracterizar as estratégias para a concretização de objetivos e para planificar o treino.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios da planificação e planeamento do treino de atletismo.
- Adota estratégias para a concretização de objetivos e planifica o treino.

---

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
  - Elaboração de um plano de treino.
-



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.