

4º PÓS-GRADUADO EM STRENGTH & CONDITIONING - 4ª e 5ª Semestres e 15º MESTRADO EM TREINO DE ALTO RENDIMENTO

| 1º Semestre | | 2º Semestre | | 1º Semestre | | 2º Semestre | | 1º Semestre | | 2º Semestre | | 1º Semestre | | 2º Semestre | |
|---------------|-------|-------------|-------|---------------|--------|-------------|--------|---------------|--------|-------------|--------|---------------|--------|-------------|--------|
| Pós-Graduação | | MTAR | | Pós-Graduação | | MTAR | | Pós-Graduação | | MTAR | | Pós-Graduação | | MTAR | |
| 21ma | 22ma | 21ma | 22ma | 08ma | 09ma | 08ma | 09ma | 08ma | 09ma | 08ma | 09ma | 08ma | 09ma | 08ma | 09ma |
| Atletas | FNM-1 | FNM-1 | FNM-1 | MFCR-3 | MFCR-4 | MFCR-3 | MFCR-4 | MFCR-3 | MFCR-4 | MFCR-3 | MFCR-4 | MFCR-3 | MFCR-4 | MFCR-3 | MFCR-4 |
| Férias | | Férias | | Férias | | Férias | | Férias | | Férias | | Férias | | Férias | |

| | |
|--|--|
| Fundamento | Modulo base (20h) |
| Biomédica | Modulo base (20h) |
| Metabolismo Energético e Função Cardio-Respiratória | Modulo base (20h) |
| Desenvolvimento das Qualidades Físicas | Modulo base (20h) + 4 Semestres obrigatórios |

| | |
|---|--|
| Prevenção de Lesões | Modulo base (20h) |
| Nutrição, Suplementação e Hidratação | Modulo base (20h) |
| Planejamento do Treino | Modulo base (20h) |
| Avaliação e Controle do Treino | Modulo base (20h) + 4 Semestres obrigatórios |

| Semestres I (Obrigatórios) | |
|---|----|
| Seminário 1 - Análise de Movimento e Saída de Exercícios para o Treino | 5h |
| Seminário 2 - Análise de Movimento e Saída de Exercícios para o Membro Inferior | 5h |
| Seminário 3 - Análise de Movimento e Saída de Exercícios para o Membro Superior | 5h |
| Seminário 4 - Técnicas de Levantamento Olímpico | 5h |
| Seminário 5 - Técnicas de Levantamento Olímpico - II | 5h |
| Seminário 6 - Treino e avaliação de Resistência | 5h |
| Seminário 7 - Treino e avaliação de Resistência II | 5h |
| Seminário 8 - Treino Cardio-Aeróbico | 5h |

| Semestres II (Ecolher 4) | |
|---|----|
| Seminário 1 - Avaliação Funcional/Prevenção de Lesões e Melhorias da Performance Desportiva I | 5h |
| Seminário 2 - Treino de Força em Desportos Coletivos | 5h |
| Seminário 3 - Treino de Força em Desportos Individuais | 5h |
| Seminário 4 - Treino de Força na Criança e no Jovem | 5h |
| Seminário 5 - Treino e avaliação de Resistência | 5h |
| Seminário 6 - Músculos e Métodos de Recuperação em Treino Desportivo | 5h |

| EXAMES | | | |
|-----------|---------------------|--------|----------|
| Exames | 1ª Época | Sala | 2ª Época |
| UC comuns | | | |
| FNM | 07/dez | 22/fev | |
| BIOM | 26/fev | 02/mar | |
| MFCR | 14/dez | 23/mar | |
| DQF | 08/jun | 12/jul | |
| PT | 22/jun | 16/jul | |
| UC MTAR | | | |
| NE | | | |
| CMOD | | | |
| Plac. T | | | |
| MTICD-I | | | |
| MTICD-II | | | |
| UC PG | | | |
| PL | 01/fev | 05/mar | |
| Nutrição | 15/mar | 03/mar | |
| ACT | 12/jul | 19/jul | |
| SEM-I | 06/12/2019 e 14/jun | 05/jul | |
| SEM-II | 09/fev | 24/jun | |
| SEM-III | 21/jun | 05/jul | |

| | |
|------------------------------|-------------------------|
| 1º Semestre | |
| 2º Semestre | |
| Interrupções lectivas | |
| Natal | 19 Dez a 5 Jan |
| Carnaval | 4 - 5 Março |
| Páscoa | 15 - 22 Abril |
| Hóndrios | |
| Sexta | 9 - 13h |
| | 14.30 - 16.30h (15-30h) |
| Sábado | 9 - 13h (14h) |

| Semestres III (Ecolher 4) | |
|---|----|
| Seminário 1 - A Velocidade como Instrumento de Prescrição e Controle do Treino de Força (VBT) | 5h |
| Seminário 2 - Treino de Força em Desportos Coletivos | 5h |
| Seminário 3 - Treino de Força no Idoso I | 5h |
| Seminário 4 - Treino de Força no Idoso II | 5h |
| Seminário 5 - Treino de Força em Populações com Necessidades Especiais, Obesidade e Cardíacas | 5h |
| Seminário 6 - Treino Concursos | 5h |

| 1º Semestre | | 2º Semestre | |
|-------------|--|-------------|--|
| Disciplina | Docente | Disciplina | Docente |
| MFCR | Mestrado Energético e Função Cardio-Respiratória | MFCR | Mestrado Energético e Função Cardio-Respiratória |
| CMOD | Conhecimento Metabólico | CMOD | Conhecimento Metabólico |
| FNM | Função Neuromuscular | FNM | Função Neuromuscular |
| BIOM | Biomédica das Tecnicas Desportivas | BIOM | Biomédica das Tecnicas Desportivas |
| EST | Noções de Estatística | EST | Noções de Estatística |
| MTICD-I | Métodos e Técnicas de Investigação em Ciências do Desporto - I | MTICD-I | Métodos e Técnicas de Investigação em Ciências do Desporto - I |

| | | |
|--------------------|---------------------------|-----------------|
| 1º Semestre | 22-Set-2017 a 15-Dez-2017 | Horários |
| 2º Semestre | 7-Fev-2018 a 18-Mai-2018 | Sábado |
| | | 8-13h |
| | | 14.30 - 16.30h |