

5ª PÓS-GRADUAÇÃO em STRENGTH & CONDITIONING - 1º e 2º Semestres e 16º MESTRADO EM TREINO DE ALTO RENDIMENTO																	
	Pós-Graduação	MTAR		Pós-Graduação	MTAR		Pós-Graduação	MTAR		Pós-Graduação	MTAR		Pós-Graduação	MTAR		Pós-Graduação	MTAR
1º Semestre Semana 1			1º Semestre Semana 7			1º Semestre Semana 13			2º Semestre Semana 1			2º Semestre Semana 7			2º Semestre Semana 13		
20/nov			01/nov			13/dez	Av MEFCR	Av MEFCR	31/jan	Seminário opcional 4	MTICD - Av ANTRO	13/mar	DQF-5	DQF-5	24/abr	Ép Recurso Nutrição	MTICD - AN NOT-2
20/nov	Abertura		01/nov	Feriado		13/dez	PEF: Seminário 4	CMDD - 3	31/jan	DQF-1	DQF-1	13/mar	Seminário obrigatório 3	PSIC - 5	24/abr	Seminário obrigatório 7	Épo Recurso PSIC
21/nov	FNM-1	FNM-1	02/nov			14/dez	Seminário opcional 1	CMDD - 4	01/fev	Nutrição 3	PSIC - 1	14/mar	Época de recurso MEFCR		25/abr	FERIADO	
				</													

1º Semestre Semana 2	Pós-Graduação	MTAR	1º Semestre Semana 8	Pós-Graduação	MTAR	1º Semestre Semana 14	Pós-Graduação	MTAR	2º Semestre Semana 2	Pós-Graduação	MTAR	2º Semestre Semana 8	Pós-Graduação	MTAR	2º Semestre Semana 14	Pós-Graduação	MTAR
27/nov	PEF-1	BIOM-1	08/nov	MEFCR-6	MEFCR-6	20/dez	PEF. Seminário 5	EST - 2	07/fev	DQF-2	DQF-2	20/mar	DQF-6	DQF-6	01/mar	FERIADO	
27/nov	FNM-2	FNM-2	09/nov	FNM-6	FNM-6	20/dez	Seminário opcional 2	CMDD - 5	07/fev	Nutrição 4	PSIC - 2	20/mar		Av PSIC	01/mar		
28/nov	MEFCR-1	MEFCR-1	09/nov	PEF-2	BIOM-6	21/dez	Seminário opcional 3	MTICD - FNM	08/fev	Av Seminários II		21/mar		Ep Recurso CMDD	02/mar	DQF. Seminário 3	DQF. Seminário 3

1º Semestre Semana 3	Pós-Graduação	MTAR	1º Semestre Semana 9	Pós-Graduação	MTAR	1º Semestre Semana 15	Pós-Graduação	MTAR	2º Semestre Semana 3	Pós-Graduação	MTAR	2º Semestre Semana 9	Pós-Graduação	MTAR	2º Semestre Semana 15	Pós-Graduação	MTAR
04/out	MEFCR-2	MEFCR-2	15/nov	FNM-7	FNM-7	03/jan	2º Av PEF	MTICD - FNM	14/fev	DQF-3	DQF-3	27/mar	Ep. Recurso Prev. Lesões	MC - 1	08/mar	PLAN - 2	PLAN - 2
04/out	PEF-2	BIOM-2	15/nov	1º Av PEF	BIOM-7	03/jan	MTICD - An CINEM	EST - 3	14/fev	Nutrição 5	PSIC - 3	27/mar	DQF-7	DQF-7	08/mar	Av Controle Tr- Sem 1	Recurso MC
05/out	Feriado		16/nov	MEFCR-7	MEFCR-7	04/jan	Prev. Lesões - 3		15/fev	Ep. Recurso PEF	Ep. Recurso BIOM	28/mar	DQF. Seminário 1	DQF. Seminário 1	09/mar	Av Controle Tr- Sem2	M .APLIC - 5

1º Semestre Semana 4	Pós-Graduação	MTAR	1º Semestre Semana 10	Pós-Graduação	MTAR	1º Semestre Semana 16	Pós-Graduação	MTAR	2º Semestre Semana 4	Pós-Graduação	MTAR	2º Semestre Semana 10	Pós-Graduação	MTAR	2º Semestre Semana 16	Pós-Graduação	MTAR
11/out	MEFCR-3	MEFCR-3	22/nov	MEFCR-8	MEFCR-8	10/jan	Prev. Lesões - 4	EST - 4	21/fev	Férias de Carnaval		03/abr		MC - 2	15/mar	Av Controle Tr. 1	MTICD - AN NOT-3
11/out	FNM-3	FNM-3	23/nov	PEF. Seminário 1	BIOM-8	10/jan	Seminário obrigatório 1	CMDD - 6	21/fev			03/abr	DQF: 8	DQF: 8	15/mar	PLAN - 3	PLAN - 3
12/out	PEF-3	BIOM-3	23/nov	FNM-8	FNM-8	11/jan	Seminário obrigatório 2	MTICD - An CINEM	22/fev			04/abr		MC - 3	16/mar	PLAN - 4	PLAN - 4

1º Semestre Semana 5	Pós-Graduação	MTAR	1º Semestre Semana 11	Pós-Graduação	MTAR	1º Semestre Semana 17	Pós-Graduação	MTAR	2º Semestre Semana 5	Pós-Graduação	MTAR	2º Semestre Semana 11	Pós-Graduação	MTAR	2º Semestre Semana 17	Pós-Graduação	MTAR
18/out	PEF-4	BIOM-4	29/nov	Av FNM	Av FNM	17/jan	Prev. Lesões - 5	EST - 5	28/fev	Férias da Páscoa		10/abr			22/mar	Av Controle Tr. 2	MTICD - AN NOT-4
18/out	MEFCR-4	MEFCR-4	29/nov	Prev. Lesões - 1	CMDD - 7	17/jan	Seminário opcional 5	CMDD - 7	28/fev			10/abr	Seminário obrigatório 4	MTICD - Av METAB	22/mar	Seminário obrigatório 8	M .APLIC - 2
19/out	FNM-4	FNM-4	30/nov			18/jan		CMDD - 8	29/fev			11/abr	Seminário obrigatório 5	MTICD - Av METAB	23/mar	DQF. Seminário 5	DQF. Seminário 5

1º Semestre Semana 6	Pós-Graduação	MTAR	1º Semestre Semana 12	Pós-Graduação	MTAR	1º Semestre Semana 18	Pós-Graduação	MTAR	2º Semestre Semana 6	Pós-Graduação	MTAR	2º Semestre Semana 12	Pós-Graduação	MTAR	2º Semestre Semana 18	Pós-Graduação	MTAR
25/out	FNM-5	FNM-5	06/dez	Prev. Lesões - 2	Av BIOM	24/jan	Av Prev. Lesões	MTICD - Av ANTRO	06/mar	DQF-4	DQF-4	17/mar	PLAN - 1	PLAN - 1	29/mar	Av Controle Tr. 3	M .APLIC - 1
25/out	PEF-5	BIOM-5	06/dez	PEF. Seminário 2	CMDD - 2	24/jan	Nutrição 1	CMDD - 9	06/mar	Seminário obrigatório 6	PSIC - 4	17/mar	Ep Recurso Seminários II	MTICD - AN NOT-1	29/mar	PLAN - 5	PLAN - 5
26/out	MEFCR-5	MEFCR-5	07/dez	PEF. Seminário 3	EST - 1	25/jan	Nutrição 2	AV EST	07/mar	Av Nutrição	Ep. Recurso EST	18/abr	DQF. Seminário 2	DQF. Seminário 2	30/mar	Av DQF	Av DQF

2º Semestre Semana 25
17/jul
17/jul
18/jul

Função Neuromuscular
Modulo base (30h)

Metabolismo Energético e Função Cardio-Respiratória
Modulo base (30h)

Prescrição do Exercício de Força
Modulo base (24h) + 5 Seminários Obrigatórios:
Seminário 1 - Avaliação Funcional/Prevenção de Lesões e Melhoria da Performance Desportiva: 5h
Seminário 2 - Exercícios corretivos: Prevenção de Lesões e Melhoria da Performance Desportiva: 5h
Seminário 3 - Análise de Movimentos e Seleção de Exercícios para o Tronco: 5h
Seminário 4 - Análise de Movimentos e Seleção de Exercícios para o Membro Superior: 5h
Seminário 5 - Análise de Movimentos e Seleção de Exercícios para o Membro Inferior: 5h

Desenvolvimento das Qualidades Físicas
Modulo base (32h) + 5 Seminários obrigatórios:
1 - Princípios e Periodização do TF: 5h
2 - Treino Hipertrofico: 5h
3 - Treino da Força Explosiva e da Potência: 5h
4 - Treino da Força Reativa: 5h
5 - Periodização e peaking do treino da resistência: 5h

EXAMES				
Exames	1º Época	Sala	2º Época	Sala
UC comuns				
FNM	29/nov		28/fev	
MEFCR	13/dez		14/mar	
DQF	30/mar		10/jul	
PT	19/jun		17/jul	
UC MTAR				
NE				
CMDD				
Psic T				
MTICD-I				
MTICD-II				

Prevenção de Lesões
Modulo base (20h)

Nutrição, Suplementação e Hidratação
Modulo base (20h)

Planeamento do Treino
Modulo base (20h)

Avaliação e Controlo do Treino
Modulo base (24h) + 4 Seminários obrigatórios:
1 - Isocinéticos: Fundamentos, aplicações e prática laboratorial -I: 5h
2 - Isocinéticos: Fundamentos, aplicações e prática laboratorial -II: 5h
3 - Composição Corporal em Treino Desportivo: 5h
4 - Avaliação da agilidade, da velocidade e sprints repetidos: 5h

Seminários I (Obrigatórios)
Seminário 1 - Técnicas de Levantamentos Olímpicos I: 5h
Seminário 2 - Técnicas de Levantamentos Olímpicos II: 5h
Seminário 3 - Meios e Métodos de Recuperação em Treino Desportivo: 5h
Seminário 4 - Treino e avaliação da flexibilidade I: 5h
Seminário 5 - Treino e avaliação da flexibilidade II: 5h
Seminário 6 - Treino de força com occlusão vascular: 5h
Seminário 7 - A velocidade de execução como instrumento de prescrição e controlo do treino de força (VBT): 5h
Seminário 8 - Treino concorrente: 5h

Seminários II (Escolher 4)
Seminário 1 - Treino de Força na Criança e no Jovem: 5h
Seminário 2 - Treino de Força no Idoso: 5h
Seminário 3 - Treino de Força no Idoso: 5h
Seminário 4 - Treino de força em populações com necessidades especiais: obesidade e cardíacos: 5h
Seminário 5 - Treino de força em desportos coletivos : 5h

1º Semestre 16-Ser-2019 a 21-Dez-2019	Horários Sexta 9-13h 14.30 - 18.30 h
2º Semestre 10-Fev-2020 a 23-Maio-2020	
	Sábado 9-13h

Sigla	Nome da Disciplina	Docente	E-mail
MEFCR	Metabolismo Energético e Função Cardio Respiratória	José Gomes Pereira	jgopreira@fmh.ulisboa.pt
CMDD	Crescimento Maturação e Desempenho Desportivo	Isabel Fragozo Anna Velosovitch	ifragoso@fmh.ulisboa.pt anavel@fmh.ulisboa.pt
FNM	Função Neuromuscular	Pedro Pizarat Correia	ppizarat@fmh.ulisboa.pt
BIOM	Biomecânica das Técnicas Desportivas	António Veloso	apveloso@fmh.ulisboa.pt
EST	Noções de Estatística	Júlia Teles	teles@fmh.ulisboa.pt
MTICD - I	Métodos e Técnicas de Investigação em Ciências do Desporto - I	Pedro Mi-Homens José Gomes Pereira Isabel Fragozo António Veloso	pmihomens@fmh.ulisboa.pt