

Formação Livre • Lisboa

AMPLITUDE DE MOVIMENTO PARA A CRIANÇA E O JOVEM, NA EDUCAÇÃO FÍSICA E NO TREINO



Direção

Paulo Vasco Anacleto Barata
paulo.barata@ulusofona.pt

Secretariado

Inês Sousa
fefd.mestrados@ulusofona.pt

Duração

0 Anos

Créditos

0 ectS

Apresentação

A Amplitude de Movimento (AM) como capacidade funcional de excelência na caracterização da aptidão muscular não deve ser descurada na avaliação da aptidão física, uma vez que o treino de AM reflete-se em inúmeros benefícios, nomeadamente no âmbito da prevenção de lesões, na redução da manifestação tardia de dores musculares produzidas pelo exercício e no encurtamento do tempo de recuperação após lesão. Deste modo, pretende-se que os docentes/treinadores tenham a oportunidade de refletirem sobre a importância do desenvolvimento da aptidão muscular - AM de crianças e jovens em contexto escolar e de treino, consciencializando-se da importância que a aptidão muscular possui para o crescimento e desenvolvimentos das crianças e jovens. Curso acreditado pelo IPDJ com 2 unidades de crédito de formação contínua (TPTD e TPTEF/DT).

PLANO DE ESTUDOS

1º Ano / Tronco comum

Anual

ects

Módulo de extensão da Amplitude de Movimento - Desmistificar a Flexibilidade

2

Linha direta
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT