



CURSO TÉCNICO DE DESPORTO
PROFIJ IV - T4 - 1.º ano

DOMÍNIO DE FORMAÇÃO: TECNOLÓGICA

PERFIL DE SAÍDA

Participar no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino de modalidades desportivas, individuais ou coletivas, bem como organizar e dinamizar atividades físicas e desportivas em contexto de ocupação de tempos livres, animação e lazer.

| Designação das UFCD | Conteúdos Essenciais | N.º de horas |
|----------------------------|--|---------------------|
| Pedagogia do Desporto | <ul style="list-style-type: none">• Treinador de Grau I no contexto da pedagogia aplicada ao desporto | 25 |
| Didática do Desporto | <ul style="list-style-type: none">• A Intervenção pedagógica do Treinador de Grau I• Pais na prática desportiva das crianças e jovens | 25 |
| Atletismo – Iniciação | <ul style="list-style-type: none">• Didática aplicada ao contexto desportivo• Unidade de treino - fator estruturante da didática aplicada ao desporto• Observação como ferramenta do processo de treino | 25 |
| Futebol – Iniciação | <ul style="list-style-type: none">• As diferentes disciplinas do atletismo• Aspectos regulamentares das provas de atletismo• Escalões etários e respetivos quadros competitivos• Técnica de corrida• Salto em altura• Lançamento do peso• Metodologia das ações técnicas individuais• Jogo de futebol | 25 |





| | | |
|--------------------------------------|---|----|
| Voleibol – Iniciação | <ul style="list-style-type: none"> • Gira- Vólei • Minivoleibol – Escalão A • Minivoleibol – Escalão B • O jogo 4x4 | 25 |
| Natação – Adaptação ao meio aquático | <ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos de mecânica dos fluidos • Habilidades motoras aquáticas básicas da natação • Metodologia específica | 25 |

Planificação

UFCD: Pedagogia do Desporto

Duração: 25 horas

| Conteúdos | Objetivos | Estratégias / Atividades | Recursos | Avaliação |
|--|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Treinador de Grau I no contexto da pedagogia aplicada ao desporto ○ Treino desportivo - um processo pedagógico e de ensino ○ Pedagogia e didática ○ Responsabilidades do treinador de grau I ○ Filosofia do treinador de grau I • A Intervenção pedagógica do Treinador de Grau I ○ Suportes básicos da intervenção pedagógica ○ Organização de atividades ○ Grau de importância de um comportamento reflexivo | <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer o treino desportivo como um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas. • Descrever as suas interdependências entre a pedagogia e a didática no contexto específico da prática desportiva. • Identificar a relação de interdependência entre objetivos, regras e organização das atividades desportivas. • Planificar os aspetos fundamentais de uma estratégia | <ul style="list-style-type: none"> Trabalho individual Trabalho de grupo Pesquisa Visionamento de vídeos Debates Testes Fichas | <ul style="list-style-type: none"> Internet Computador Referencial Biblioteca | <ul style="list-style-type: none"> Diagnóstica (opcional) Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação. Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições dos conteúdos. |



| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pais na prática desportiva das crianças e jovens ○ Papel dos pais ○ Estratégias para lidar com os pais | <p>para o treinador desportivo lidar com os diferentes tipos de pais.</p> | | | |
|--|---|--|--|--|

Planificação

UFCD: Didática do Desporto

Duração: 25 horas

| Conteúdos | Objetivos | Estratégias / Atividades | Recursos | Avaliação |
|---|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Didática aplicada ao contexto desportivo <ul style="list-style-type: none"> ○ Procedimentos didáticos fundamentais ○ Unidade de treino ○ Planeamento de treino ○ Avaliação da unidade de treino • Unidade de treino - fator estruturante da didática aplicada ao desporto <ul style="list-style-type: none"> ○ Documentos de suporte à organização da unidade de treino ○ Potenciação das condições de aprendizagem • Observação como ferramenta do processo de treino <ul style="list-style-type: none"> ○ Processo de treino e a observação ○ Metodologias de observação | <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as particularidades e procedimentos das etapas da metodologia do ensino. • Aplicar modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proactivos por parte dos praticantes. • Descrever os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares. • Organizar o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da atividade desportiva do praticante. | <p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de grupo</p> <p>Pesquisa</p> <p>Visionamento de vídeos</p> <p>Debates</p> <p>Testes</p> <p>Fichas</p> | <p>Internet</p> <p>Computador</p> <p>Referencial</p> <p>Biblioteca</p> | <p>Diagnóstica (opcional)</p> <p>Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.</p> <p>Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições dos conteúdos.</p> |





| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Observação e avaliação técnica ○ Observação e avaliação tática | | | | |
|---|--|--|--|--|

Planificação

UFCD: Atletismo - Iniciação

Duração: 25 horas

| Conteúdos | Objetivos | Estratégias / Atividades | Recursos | Avaliação |
|--|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • As diferentes disciplinas do atletismo <ul style="list-style-type: none"> ○ Ar Livre e Pista Coberta • Aspectos regulamentares das provas de atletismo • Escalões etários e respetivos quadros competitivos • Técnica de corrida <ul style="list-style-type: none"> ○ Técnica de corrida nos escalões de formação ○ Ciclo da passada da corrida de velocidade ○ Aspectos técnicos fundamentais da técnica de corrida nas provas de velocidade ○ Tipologia de exercícios para a melhoria da técnica de corrida e sua organização no treino • Salto em altura <ul style="list-style-type: none"> ○ Regras básicas | <ul style="list-style-type: none"> • Descrever os principais aspetos regulamentares no que respeita à competição. • Identificar os principais aspetos da técnica de corrida das provas de velocidade. • Aplicar os principais aspetos técnicos do salto em altura. • Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do peso. • Organizar sessões de treino das diferentes disciplinas do atletismo. | <ul style="list-style-type: none"> Trabalho individual Trabalho de grupo Trabalho em vaga Trabalho por estações | <p>Infraestruturas devidamente equipadas para a lecionação dos conteúdos indicados</p> | <p>Diagnóstica (opcional)</p> <p>Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.</p> <p>Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade.</p> |





| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Aspetos técnicos ○ Iniciação ao salto em altura <ul style="list-style-type: none"> ▪ - Corrida em curva ▪ - Salto em tesoura ▪ - Fosbury Flop • Lançamento do peso <ul style="list-style-type: none"> ○ Regras básicas ○ Aspetos técnicos ○ Iniciação ao lançamento do peso com a técnica retilínea | | | | |
|---|--|--|--|--|

Planificação

UFCD: Futebol Iniciação

Duração: 25 horas

| Conteúdos | Objetivos | Estratégias / Atividades | Recursos | Avaliação |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Metodologia das ações técnicas individuais. <ul style="list-style-type: none"> ○ Ações individuais ofensivas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cabeceamento ▪ Remate ▪ Técnica de guarda-redes ▪ Recepção ▪ Condução ▪ Proteção | <p>Identificar e aplicar procedimentos individuais do jogo durante as fases ofensiva e defensiva.</p> <p>Caraterizar os objetivos e fundamentos do jogo de Futebol no ataque e na defesa, no quadro da sua organização dinâmica.</p> | <p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de grupo</p> <p>Trabalho em vaga</p> <p>Trabalho por estações</p> | <p>Infraestruturas devidamente equipadas para a lecionação dos conteúdos indicados</p> | <p>Diagnóstica (opcional)</p> <p>Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.</p> |



| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Simulação ▪ Drible / finta e passe ○ Ações individuais defensivas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desarme ▪ Interceção ▪ Carga e ações específicas do guarda-redes • Jogo de futebol <ul style="list-style-type: none"> ○ Finalidades e a organização do jogo de futebol ○ Perspetiva dualista de organização do jogo de futebol ○ Processo ofensivo ○ Processo defensivo | | | | <p>Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade.</p> |
|--|--|--|--|---|

Planificação

FCD: Voleibol Iniciação

Duração: 25 horas

| Conteúdos | Objetivos | Estratégias / Atividades | Recursos | Avaliação |
|--|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Gira- Volei <ul style="list-style-type: none"> ○ Projeto Gira-Volei ○ Regulamentos básicos do Gira-Volei • Minivoleibol – Escalão A <ul style="list-style-type: none"> ○ Definição ○ Regulamentos básicos ○ O jogo 1x1 ○ O jogo 2x2 ○ O jogo 3x3 ○ Regulamentos | <p>Descrever os regulamentos básicos do Gira-Volei, Mini A e Mini B.</p> <p>Aplicar regras facilitadoras de aprendizagem adaptadas ao escalão Mini A.</p> <p>Relacionar a lógica inerente à organização defensiva e ofensiva do</p> | <p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de grupo</p> <p>Trabalho em vaga</p> <p>Trabalho por estações</p> | <p>Infraestruturas devidamente equipadas para a lecionação dos conteúdos indicados</p> | <p>Diagnóstica (opcional)</p> <p>Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.</p> |





| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Minivoleibol – Escalão B <ul style="list-style-type: none"> ○ Definição ○ Regulamentos • O jogo 4x4 <ul style="list-style-type: none"> ○ Organização na receção do serviço ○ Organização na bola morta ○ Organização na transição ○ Cobertura do ataque ○ Regras do jogo | <p>4x4 e suas especificidades com a evolução futura para o jogo 6x6.</p> <p>Aplicar regras didáticas que potenciem a aprendizagem ao escalão Mini B.</p> | | | <p>Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade.</p> |
|--|--|--|--|---|

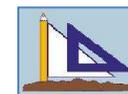
Planificação

FCD: Natação adaptação ao meio aquático

Duração: 25 horas

| Conteúdos | Objetivos | Estratégias / Atividades | Recursos | Avaliação |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos de mecânica dos fluidos <ul style="list-style-type: none"> ○ Água – características físicas ○ Comportamento do ser humano na água e suas características ○ Terminologia geral <ul style="list-style-type: none"> ▪ Flutuabilidade e equilíbrio estático ▪ Resistência hidrodinâmica ▪ Equilíbrio dinâmico e propulsão • Habilidades motoras aquáticas básicas da natação <ul style="list-style-type: none"> ○ Equilíbrio ○ Respiração (imersão) ○ Propulsão ○ Manipulações | <p>Relacionar os diferentes os diferentes princípios do movimento na água com a aquisição e desenvolvimento da adaptação ao meio aquático.</p> <p>Aplicar os critérios fundamentais para a aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas da natação.</p> <p>Implementar os princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio, resistência e propulsão na introdução às técnicas da natação pura desportiva.</p> | <p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de grupo</p> <p>Trabalho em vaga</p> <p>Trabalho por estações</p> | <p>Infraestruturas devidamente equipadas para a lecionação dos conteúdos indicados</p> | <p>Diagnóstica (opcional)</p> <p>Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.</p> <p>Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade.</p> |





| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">○ Importância na iniciação e adaptação ao meio aquático○ Especificidades da adaptação ao meio aquático com bebés● Metodologia específica<ul style="list-style-type: none">○ Considerações históricas○ Proposta metodológica para a adaptação ao meio aquático, suas progressões e avaliação para as diversas habilidades motoras aquáticas básicas da natação<ul style="list-style-type: none">▪ Adaptação ao meio aquático para bebés (6-24 meses)▪ Intervenção dos pais no processo ensino-aprendizagem▪ Promoção do nado 'automático'▪ Promoção do reflexo epiglotal▪ Promoção da extensão cervical▪ Adaptação ao meio aquático 24 meses - 3 anos▪ Adaptação ao meio aquático + 3 anos▪ Formação de base▪ Fase aquisitiva▪ Fase de domínio▪ Formação técnica | | | | |
|--|--|--|--|--|