

CURSO: PROFIJ IV – TÉCNICO DE DESPORTO	ANO: 1º
DOMÍNIO DE FORMAÇÃO/UFCD: 1 (9434); 2 (9435) E 14 (9446)	DOCENTE: BERNARDO CARDOSO

COMPETÊNCIAS

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.

UFCD: 1 (9434)	DURAÇÃO: 25 H	CALENDARIZAÇÃO: DURANTE O ANO
TEMA: PEDAGOGIA DO DESPORTO	DURAÇÃO: 34 tempos de 45 minutos	

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	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 	<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. 	<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 	<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"> ○ Organização de atividades ○ Grau de importância de um comportamento reflexivo ● Pais na prática desportiva das crianças e jovens ○ Papel dos pais ○ Estratégias para lidar com os pais 	<ul style="list-style-type: none"> ● Planificar os aspetos fundamentais de uma estratégia para o treinador desportivo lidar com os diferentes tipos de pais. 			
--	---	--	--	--

UFCD 2 (9435)		DURAÇÃO: 25H		CALENDARIZAÇÃO: DURANTE O ANO	
TEMA: Didática do Desporto		DURAÇÃO: 34 tempos de 45 minutos			
CONTEÚDOS	OBJETIVOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	RECURSOS	AVALIAÇÃO	
<ul style="list-style-type: none"> ● Didática aplicada ao contexto desportivo ○ Procedimentos didáticos fundamentais ○ Unidade de treino ○ Planeamento de treino 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> Trabalho individual Trabalho de grupo Pesquisa Visionamento de vídeos 	<ul style="list-style-type: none"> Internet Computador Referencial 	<ul style="list-style-type: none"> Diagnóstica (opcional) Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação. 	

<p>o Avaliação da unidade de treino</p> <ul style="list-style-type: none"> Unidade de treino - fator estruturante da didática aplicada ao desporto <p>o Documentos de suporte à organização da unidade de treino</p> <p>o Potenciação das condições de aprendizagem</p> <ul style="list-style-type: none"> Observação como ferramenta do processo de treino <p>o Processo de treino e a observação</p> <p>o Metodologias de observação</p> <p>o Observação e avaliação técnica</p> <p>o Observação e avaliação tática</p>	<p>proactivos por parte dos praticantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>Debates</p> <p>Testes</p> <p>Fichas</p>	<p>Biblioteca</p>	<p>Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições dos conteúdos.</p>
---	---	--	-------------------	--

UFCD 14 (9446)		DURAÇÃO: 25H		CALENDARIZAÇÃO: DURANTE O ANO
TEMA: Atletismo - Iniciação		DURAÇÃO: 34 tempos de 45 minutos		
CONTEÚDOS	OBJETIVOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	RECURSOS	AVALIAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> • As diferentes disciplinas do atletismo <ul style="list-style-type: none"> o 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"> o Técnica de corrida nos escalões de formação o Ciclo da passada da corrida de velocidade o Aspectos técnicos fundamentais da técnica de corrida nas provas de velocidade 	<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">o Tipologia de exercícios para a melhoria da técnica de corrida e sua organização no treino• Salto em alturao Regras básicaso Aspectos técnicoso Iniciação ao salto em altura☒ - Corrida em curva☒ - Salto em tesoura☒ - Fosbury Flop• Lançamento do pesoo Regras básicaso Aspectos técnicoso Iniciação ao lançamento do peso com a técnica retilínea				
--	--	--	--	--