

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

### 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.

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

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	RECURSOS	AValiação
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treinador de Grau I no contexto da pedagogia aplicada ao desporto</li> <li>○ Treino desportivo - um processo pedagógico e de ensino</li> <li>○ Pedagogia e didática</li> <li>○ Responsabilidades do treinador de grau I</li> <li>○ Filosofia do treinador de grau I</li> <li>• A Intervenção pedagógica do Treinador de Grau I</li> <li>○ Suportes básicos da intervenção pedagógica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer o treino desportivo como um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas.</li> <li>• Descrever as suas interdependências entre a pedagogia e a didática no contexto específico da prática desportiva.</li> <li>• Identificar a relação de interdependência entre objetivos, regras e organização das atividades desportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalho individual</li> <li>Trabalho de grupo</li> <li>Pesquisa</li> <li>Visionamento de vídeos</li> <li>Debates</li> <li>Testes</li> <li>Fichas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Internet</li> <li>Computador</li> <li>Referencial</li> <li>Biblioteca</li> </ul>	<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"> <li>○ Organização de atividades</li> <li>○ Grau de importância de um comportamento reflexivo</li> <li>● Pais na prática desportiva das crianças e jovens</li> <li>○ Papel dos pais</li> <li>○ Estratégias para lidar com os pais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Planificar os aspetos fundamentais de uma estratégia para o treinador desportivo lidar com os diferentes tipos de pais.</li> </ul>			
--	---	--	--	--

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"> <li>● Didática aplicada ao contexto desportivo</li> <li>○ Procedimentos didáticos fundamentais</li> <li>○ Unidade de treino</li> <li>○ Planeamento de treino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar as particularidades e procedimentos das etapas da metodologia do ensino.</li> <li>● Aplicar modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalho individual</li> <li>Trabalho de grupo</li> <li>Pesquisa</li> <li>Visionamento de vídeos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Internet</li> <li>Computador</li> <li>Referencial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diagnóstica (opcional)</li> <li>Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.</li> </ul>	

<p>o Avaliação da unidade de treino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Unidade de treino - fator estruturante da didática aplicada ao desporto</li> </ul> <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"> <li>Observação como ferramenta do processo de treino</li> </ul> <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"> <li>Descrever os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares.</li> <li>Organizar o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da atividade desportiva do praticante.</li> </ul>	<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"> <li>• As diferentes disciplinas do atletismo               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Ar Livre e Pista Coberta</li> </ul> </li> <li>• Aspectos regulamentares das provas de atletismo</li> <li>• Escalões etários e respetivos quadros competitivos</li> <li>• Técnica de corrida               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Técnica de corrida nos escalões de formação</li> <li>o Ciclo da passada da corrida de velocidade</li> <li>o Aspectos técnicos fundamentais da técnica de corrida nas provas de velocidade</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever os principais aspetos regulamentares no que respeita à competição.</li> <li>• Identificar os principais aspetos da técnica de corrida das provas de velocidade.</li> <li>• Aplicar os principais aspetos técnicos do salto em altura.</li> <li>• Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do peso.</li> <li>• Organizar sessões de treino das diferentes disciplinas do atletismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalho individual</li> <li>Trabalho de grupo</li> <li>Trabalho em vaga</li> <li>Trabalho por estações</li> </ul>	<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"><li>o Tipologia de exercícios para a melhoria da técnica de corrida e sua organização no treino</li><li>• Salto em altura</li><li>o Regras básicas</li><li>o Aspectos técnicos</li><li>o Iniciação ao salto em altura</li><li>☒ - Corrida em curva</li><li>☒ - Salto em tesoura</li><li>☒ - Fosbury Flop</li><li>• Lançamento do peso</li><li>o Regras básicas</li><li>o Aspectos técnicos</li><li>o Iniciação ao lançamento do peso com a técnica retilínea</li></ul>				
--	--	--	--	--