

REFERENCIAL DE FORMAÇÃO DE DUPLA CERTIFICAÇÃO



EM VIGOR



Nível de Qualificação: **4**

Área de Educação e Formação	813 . Desporto
Código e Designação da qualificação	813RA146 - Técnico/a de Desporto
Modalidades de Educação e Formação	Cursos Profissionais
Total de pontos de crédito	182,25 (inclui 20 pontos de crédito da Formação em Contexto de Trabalho)
Publicação e atualizações	Publicado no Boletim do Trabalho e Emprego (BTE) N.º 40 de 29 de outubro de 2025 com entrada em vigor a 29 de outubro de 2025. 1ª Atualização publicada no Boletim e Trabalho do Emprego (BTE) N.º 24 de 29 de junho de 2026 com entrada em vigor a 29 de junho de 2026.

Observações

- Esta qualificação poderá permitir o acesso a uma profissão/atividade profissional regulamentada, caso sejam cumpridos alguns requisitos. Não obstante, sublinha-se que não existe uma atividade profissional de Treinador de Desporto, existem sim, atividades profissionais de Treinador/a, no âmbito de uma determinada modalidade desportiva.
- As entidades formadoras do Sistema Nacional de Qualificações que pretendam obter este reconhecimento, deverão cumprir com os requisitos específicos definidos pela autoridade competente (Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.), nomeadamente, antes de iniciar a formação, solicitar ao IPDJ, I.P. a homologação prévia da formação.
- O acesso aos títulos de Treinador de Andebol de Grau I, Treinador de Voleibol de Grau I, Treinador de Ginástica de Grau I e Treinador de Natação de Grau I só poderá ser possível se:
- Previamente ao início da formação, as entidades formadoras do Sistema Nacional de Qualificações, que pretendam ministrar esta formação, cumprirem com todos os requisitos específicos definidos pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ, I.P.), de acordo com o n.º 5 do artigo 6.º e pelo artigo 9.º da Lei n.º 106/2019 de 6 de setembro, primeira alteração à Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto, nomeadamente os aspetos relacionados com o perfil dos formadores, com as condições de acesso e com a realização do estágio de acordo com o estabelecido no Manual de Estágio de cada modalidade desportiva;
- O formando só poderá ter acesso ao Título de Treinador quando atingir a maioridade, 18 anos.
- O Título Profissional de Treinador/a de Desporto, emitido pelo IPDJ, I.P., é obrigatório para o exercício desta função em território nacional, dando cumprimento à alínea b) do n.º 1 e aos n.º 3 e 4 do artigo 6.º, bem como aos artigos 10.º e 11.º da Lei n.º 106/2019 de 6 de setembro, primeira alteração à Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto.

1. Descrição Geral da Qualificação (Missão)

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

2. Atividades Principais

- Participar na definição e planeamento de programas, atividades e eventos desportivos, de acordo com o âmbito estratégico e institucional em causa, em colaboração com a equipa técnica.
- Colaborar na preparação e organização de programas, atividades e eventos desportivos, organizando e mantendo atualizado os dados.
- Orientar, com supervisão da equipa técnica, programas, atividades e eventos desportivos com vista ao aperfeiçoamento dos praticantes na modalidade desportiva, promovendo o cumprimento das regras da modalidade e das regras de disciplina.
- Participar no controlo, monitorização e avaliação do desenvolvimento de atividades e eventos desportivos.
- Colaborar na avaliação dos resultados de programas, atividades e eventos desportivos em função da sua adequação aos objetivos estabelecidos, propondo, com apoio da equipa técnica, ajustamentos para a melhoria do desempenho dos praticantes.
- Participar, sob supervisão da equipa técnica, no planeamento e na implementação de atividades, individuais ou de grupo, de melhoria da aptidão física, no âmbito do treino desportivo.
- Participar na conceção e implementação de programas de atividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de tempos livres.
- Participar com a equipa técnica, no aconselhamento aos praticantes relativamente a hábitos saudáveis e de cuidados de bem-estar.

3. Referencial de Formação Global

Formação Sociocultural

Português e PLNM

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0010S20	Português	320	☐	☐
DACP00A1S00	Português Língua Não Materna (PLNM) - Nível Iniciação/A1		☐	
DACP00A2S00	Português Língua Não Materna (PLNM) - Nível Iniciação/A2		☐	
DACP00B1S00	Português Língua Não Materna (PLNM) - Nível Intermédio/B1		☐	
DACP0PL1S00	Língua Gestual Portuguesa (PL1)		☐	
DACP0PL2S00	Português Língua Segunda (PL2) para Alunos Surdos		☐	

Língua Estrangeira I, II ou III

Formação Sociocultural

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0LE001S00	LE I - Inglês - Nível de continuação	220	☐	☐
DACP0LE002S00	LE II - Inglês - Nível de continuação	220	☐	☐
DACP0LE003S00	LE III - Inglês - Nível de iniciação	220	☐	☐
DACP0LE004S00	LE I - Francês - Nível de continuação	220	☐	☐
DACP0LE005S00	LE II - Francês - Nível de continuação	220	☐	☐
DACP0LE006S00	LE III - Francês - Nível de iniciação	220	☐	☐
DACP0LE007S00	LE I - Alemão - Nível de continuação	220	☐	☐
DACP0LE008S00	LE II - Alemão - Nível de continuação	220	☐	☐
DACP0LE009S00	LE III - Alemão - Nível de iniciação	220	☐	☐
DACP0LE010S00	LE I - Espanhol - Nível de continuação	220	☐	☐
DACP0LE011S00	LE II - Espanhol - Nível de continuação	220	☐	☐
DACP0LE012S00	LE III - Espanhol - Nível de iniciação	220	☐	☐
DACP0LE013S00	LE II - Inglês - Nível de iniciação	220	☐	☐
DACP0LE014S00	LE II - Francês - Nível de iniciação	220	☐	☐
DACP0LE015S00	LE II - Alemão - Nível de iniciação	220	☐	☐
DACP0LE016S00	LE II - Espanhol - Nível de iniciação	220	☐	☐

Notas:

O aluno escolhe uma língua estrangeira. Se tiver estudado apenas uma língua estrangeira no ensino básico, iniciará obrigatoriamente uma segunda língua no ensino secundário. Nos programas de Iniciação adotam-se apenas os seis primeiros módulos do respetivo Programa.

Área de Integração

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0011S00	Área de Integração	220	☐	☐

Formação Sociocultural

Notas:

Cada módulo deve ser constituído por três Temas-problema, um de cada Área

Educação Física

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0013S00	Educação Física	140	☐	☐

TIC ou Oferta de Escola

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0012S00	Tecnologias da Informação e Comunicação	100	☐	☐
DACP0038000	Oferta de Escola	100		

Cidadania e Desenvolvimento

Cidadania e Desenvolvimento

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0081000	Cidadania e Desenvolvimento			

Formação Científica

Estudo do Movimento

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0025C20	Estudo do Movimento	200	☐	☐

Matemática

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0032C20	Matemática	200	☐	☐

Psicologia

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0034C10	Psicologia	100	☐	☐

Educação Moral e Religiosa

Educação Moral e Religiosa

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0151000	Educação Moral e Religiosa	81		

Total de Pontos de Crédito das Componentes de Formação Sociocultural e de Formação Científica: 70

Componente Tecnológica

OBRIGATÓRIAS

Código ¹	N.º UC	Unidades de Competência	Pontos de Crédito
UC03634	1	Enquadrar a pedagogia e a didática no treino desportivo	2,25
UC03635	2	Analisar os processos fisiológicos de esforço nas atividades físicas e desportivas	2,25
UC02026	3	Atuar em situações de emergência no treino desportivo	2,25
UC03636	4	Desenhar e executar programas e projetos de desporto	4,5
UC03637	5	Aplicar princípios pedagógico-didáticos nas atividades físicas e desportivas	2,25
UC03638	6	Avaliar os processos mentais e comportamento dos praticantes no treino desportivo	2,25
UC03639	7	Implementar os princípios de alimentação saudável e de prevenção do doping no desporto	4,5
UC03640	8	Atuar com ética e deontologia profissional no desporto	2,25
UC03641	9	Aplicar métodos de treino desportivo	4,5
UC03642	10	Aplicar técnicas de modalidades de judo e de luta olímpica	2,25
UC03643	11	Aplicar técnicas de modalidades de raquetes indoor	4,5
UC03644	12	Aplicar técnicas de modalidades de remo	2,25
UC03645	13	Aplicar técnicas da modalidade de orientação	2,25
UC03646	14	Aplicar técnicas de escalada e manobra de cordas	2,25
UC03647	15	Criar hipotestes à adaptação ao meio aquático	2,25

Código ¹	N.º UC	Unidades de Competência	Pontos de Crédito
UC03648	16	Aplicar técnicas gerais de ginástica	2,25
UC03649	17	Aplicar técnicas de modalidades de atletismo	2,25
UC03650	18	Aplicar técnicas de modalidades de raquetes outdoor	4,5
UC03651	19	Aplicar técnicas da modalidade de rugby	2,25
UC03652	20	Aplicar técnicas da modalidade de andebol	2,25
UC03653	21	Aplicar técnicas da modalidade de basquetebol	2,25
UC03654	22	Aplicar técnicas da modalidade de voleibol	2,25
UC03655	23	Aplicar técnicas de modalidades de futebol e de futsal	2,25
UC03656	24	Aplicar técnicas de modalidades de hóquei em campo e de patins	2,25
UC03657	25	Aplicar técnicas de modalidades tradicionais	2,25
UC03658	26	Aplicar técnicas de atividades de body & mind	4,5
UC03659	27	Adaptar a atividade física a praticantes com necessidades diferenciadas	4,5
UC03660	28	Aplicar técnicas de modalidades de treino de cardiofitness e de musculação	4,5
UC03661	29	Planear aulas de ginástica localizada	2,25
UC03662	30	Aplicar técnicas de ginástica localizada	2,25
UC03663	31	Planear aulas de ginástica aeróbica e de step	2,25
UC03664	32	Aplicar técnicas de ginástica aeróbica	2,25
UC03665	33	Aplicar técnicas de step	2,25
Total de pontos de crédito:			92,25

¹Os códigos assinalados a preto correspondem a UC específicas desta qualificação. Os códigos assinalados a laranja correspondem a UC que são comuns a outras qualificações.

Para obter a qualificação de Técnico/a de Desporto, para além das UC Obrigatórias, **terão também de ser realizadas UC Opcionais correspondentes ao total de 20,25 pontos de crédito.**

OPCIONAIS

Opcionais

Código ¹	N.º UC	Unidades de Competência	Pontos de Crédito
UC03666	1	Aplicar as normas e regulamentos do jogo de andebol	2,25
UC03667	2	Planear os exercícios e os jogos pré-desportivos de andebol	2,25
UC03668	3	Aplicar metodologias pedagógicas na preparação e no jogo de andebol	2,25
UC03669	4	Analisar as componentes do jogo de andebol e ajustar estratégias em campo	2,25
UC03670	5	Aplicar as técnicas específicas de treino de andebol	2,25
UC03671	6	Planear e organizar o andebol adaptado e de praia	2,25
UC03672	7	Aplicar as metodologias pedagógicas na monitorização do jogo de basquetebol	2,25
UC03673	8	Aplicar as técnicas específicas de treino de minibasquete	2,25
UC03674	9	Aplicar técnicas individuais de basquetebol	2,25
UC03675	10	Aplicar táticas individuais de basquetebol	2,25
UC03676	11	Aplicar tática coletiva de basquetebol	2,25
UC03677	12	Planear os exercícios e o treino para os jogos de basquetebol	2,25
UC05576	13	Avaliar a aptidão física no futebol	2,25
UC05577	14	Avaliar as capacidades motoras no futebol	2,25
UC05578	15	Aplicar metodologias pedagógicas na monitorização do jogo de futebol	2,25
UC05579	16	Aplicar as técnicas e táticas de futebol	2,25
UC05580	17	Aplicar conceitos básicos de psicologia no futebol	2,25
UC05581	18	Aplicar as leis de jogo e a organização do futebol	2,25
UC05582	19	Aplicar os regulamentos do jogo de hóquei em patins	2,25
UC05583	20	Aplicar as técnicas e táticas de hóquei em patins	2,25
UC05584	21	Aplicar metodologias pedagógicas na monitorização do jogo de hóquei em patins	2,25
UC05585	22	Aplicar as táticas de grupo e treino de guarda-redes no hóquei em patins	2,25
UC05586	23	Organizar treinos de tática coletiva na modalidade de hóquei em patins	2,25

Código ¹	N.º UC	Unidades de Competência	Pontos de Crédito
UC05587	24	Aplicar as técnicas do rugby em pé e no chão	2,25
UC05588	25	Aplicar as técnicas de formação ordenada e alinhamento no rugby	2,25
UC05589	26	Aplicar as táticas ofensiva e defensiva no rugby	2,25
UC05590	27	Treinar situações de jogo após penalidades e pontapés de saída no rugby	2,25
UC05591	28	Organizar treinos técnicos, táticos e físicos de rugby	2,25
UC05592	29	Aplicar os regulamentos e as regras de arbitragem no voleibol	2,25
UC05593	30	Aplicar as técnicas individuais de voleibol	2,25
UC05594	31	Aplicar as táticas coletivas de voleibol	2,25
UC05595	32	Aplicar metodologias pedagógicas na monitorização da prática de voleibol	2,25
UC05596	33	Aplicar os parâmetros do treino de voleibol	2,25
UC05597	34	Aplicar métodos estatísticos no desenvolvimento do plano de jogo de voleibol	2,25
UC05598	35	Aplicar métodos estatísticos no desenvolvimento do plano de jogo de voleibol	2,25
UC05599	36	Planear e organizar o treino de atletismo	2,25
UC05600	37	Definir os parâmetros de condição física nos escalões de formação da modalidade de atletismo	2,25
UC05601	38	Aplicar os meios e métodos para o desenvolvimento da corrida de velocidade e estafetas nos escalões jovens no atletismo	2,25
UC05602	39	Aplicar os meios e métodos para o desenvolvimento da marcha atlética e corridas de barreiras no atletismo	2,25
UC05603	40	Aplicar os meios e métodos para o desenvolvimento de salto em comprimento e em altura no atletismo	2,25
UC05604	41	Aplicar os meios e métodos para o desenvolvimento de lançamento do dardo e em lançamentos com rotação no atletismo	2,25
UC05605	42	Aplicar as técnicas de natação de crol e costas	2,25
UC05606	43	Aplicar as técnicas de natação de bruços e mariposa	2,25
UC05607	44	Aplicar as técnicas de natação artística	2,25
UC05608	45	Aplicar as técnicas individuais e de grupo no jogo de polo aquático	2,25
UC05609	46	Aplicar as técnicas de saltos para a água	2,25

Código ¹	N.º UC	Unidades de Competência	Pontos de Crédito
UC05610	47	Aplicar as técnicas de salvamento aquático nas disciplinas de natação	2,25
UC05611	48	Aplicar os regulamentos do jogo de ténis	2,25
UC05612	49	Aplicar as técnicas de ténis	2,25
UC05613	50	Aplicar os princípios biomecânicos na concretização e aperfeiçoamento dos gestos técnicos no ténis	2,25
UC05614	51	Avaliar as implicações do esforço físico no planeamento do treino de ténis	2,25
UC05615	52	Aplicar os princípios táticos do ténis	2,25
UC05616	53	Aplicar os vários modelos de treino e de competição do jogo de ténis	2,25
UC05617	54	Avaliar a execução técnica dos padrões motores gímnicos na ginástica	2,25
UC05618	55	Planear e organizar o treino de ginástica	2,25
UC05619	56	Aplicar metodologias pedagógicas na monitorização da ginástica acrobática	2,25
UC05620	57	Aplicar metodologias pedagógicas na monitorização da ginástica de trampolins	2,25
UC05621	58	Aplicar técnicas de composição coreográfica na ginástica	2,25
UC05622	59	Aplicar metodologias pedagógicas na monitorização da ginástica artística	2,25
UC05623	60	Planear e organizar o treino de disciplinas de deslize	2,25
UC05624	61	Aplicar as técnicas da canoagem	2,25
UC05625	62	Aplicar as técnicas de relaxamento e bem-estar no desporto	2,25
UC05626	63	Avaliar os contextos de prática desportiva de BTT	2,25
UC05627	64	Avaliar os contextos de prática desportiva de pedestrianismo	2,25
UC05628	65	Aplicar as técnicas de golfe	2,25
UC05629	66	Aplicar as técnicas de padel	2,25
UC05630	67	Aplicar as técnicas de badminton	2,25
UC05631	68	Aplicar as técnicas de ténis de mesa	2,25
UC00471	69	Gerir e liderar equipas	2,25
UC04165	70	Prevenir e intervir em situações de conflito	4,5

Total de pontos de crédito da Componente Tecnológica:

92,25

¹Os códigos assinalados a preto correspondem a UC específicas desta qualificação. Os códigos assinalados a laranja correspondem a UC que são comuns a outras qualificações.

4. Desenvolvimento das Unidades de Competência

Componente Tecnológica

UC03634 Enquadrar a pedagogia e a didática no treino desportivo

Pontos de crédito 2,25

Realizações

- Identificar os objetivos e características do desporto juvenil.
- Analisar o papel dos pais na prática desportiva das crianças e jovens.
- Aplicar as etapas do processo pedagógico em contexto desportivo.
- Operacionalizar os objetivos pedagógicos, tendo em conta os fatores condicionantes em contexto desportivo.
- Preparar e comunicar pedagogicamente a informação a transmitir no treino de jovens.

Conhecimentos

- Treino desportivo - processo pedagógico, preocupações formativas e educativas.
- Didática no contexto da prática desportiva.
- Planeamento e organização de atividades desportivas.
- Unidade de treino - fator estruturante da didática aplicada ao desporto.
- Documentos de suporte à organização da unidade de treino

Aptidões

- Distinguir as características e especificidades da prática desportiva das crianças e jovens.
- Reconhecer as principais responsabilidades do treino de jovens.
- Relacionar as diferentes fases de desenvolvimento da criança com a didática aplicada ao desporto de crianças e jovens.
- Preparar e organizar a informação a comunicar nas atividades desportivas.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Empatia.
- Escuta ativa.
- Assertividade na comunicação.
- Autocontrolo e autorregulação.
- Rigor.

Conhecimentos

- Potenciação das condições de aprendizagem.
- Observação como ferramenta do processo de treino.
- Processo de treino e a observação.
- Metodologias de observação.
- Observação e avaliação técnica.
- Observação e avaliação tática.
- Comportamento reflexivo no desporto.

Aptidões

- Selecionar as estratégias pedagógicas para cada grupo-alvo.
- Identificar as expectativas dos interlocutores.
- Aplicar técnicas de interação e comunicação estratégica com os pais.
- Aplicar técnicas de observação e avaliação técnica.
- Aplicar técnicas de observação e avaliação tática.
- Interagir e aplicar técnicas de motivação com crianças e jovens.
- Transmitir princípios formativos e educativos.
- Aplicar técnicas de comunicação facilitadoras e de negociação.

Atitudes

- Disciplina.
- Sentido crítico.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Sentido de responsabilidade social.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela diversidade.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Enquadrar a pedagogia e a didática no treino desportivo

- Interagindo com todos os interlocutores.
- Identificando os pontos-chave para lidar com os pais, tendo em conta o seu papel e importância no desenvolvimento desportivo da criança.
- Utilizando diferentes formas de linguagem e de comunicação, em função dos objetivos, dos públicos-alvo e do contexto.
- Estabelecendo uma relação pedagógica facilitadora dos processos de aprendizagem.
- Diagnosticando e resolvendo situações inesperadas e propondo medidas de melhoria contínua.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Clubes desportivos.
- Ginásios.
- Atividades de Tempos Livres (ATL).
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Piscinas.

Recursos

- Planos de aula e unidades de treino.
- Equipamento para gravação das aulas.

- Material e equipamento para as modalidades.

UC03635	Analisar os processos fisiológicos de esforço nas atividades físicas e desportivas
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Relacionar os processos adaptativos com a especificidade das situações de esforço e aos mecanismos de fadiga.**
- **Analisar os processos metabólicos, aeróbios e anaeróbios, em diferentes tarefas de atividade física.**
- **Identificar os mecanismos básicos e limites biológicos de adaptação e treino em situações de atividade desportiva.**
- **Analisar as respostas fisiológicas de exercícios físicos.**

Conhecimentos

- Fisiologia – processos funcionais.
- Capacidades físicas.
- Princípios gerais e sistemas energéticos – energia e ATP.
- Formas de obtenção e fontes de produção de ATP.
- Transferência da energia no movimento.
- Consumo energético.
- A fadiga.
- Adaptação, homeostasia e heterostasia.
- Estímulo - noções, características e modificações orgânicas.
- Relação estímulo e adaptação.
- Mecanismos bioquímicos e genéticos da adaptação.
- Síndrome geral de adaptação ao stresse.
- Controlo muscular no movimento.

Aptidões

- Reconhecer o papel da fisiologia do esforço nas atividades físicas.
- Distinguir e definir capacidades físicas.
- Descrever os processos de obtenção de energia.
- Identificar o conceito de fadiga desportiva.
- Distinguir o esforço aeróbio do esforço anaeróbio na atividade/esforço desportivo.
- Analisar as respostas fisiológicas no corpo desencadeadas pela atividade/esforço desportivo.
- Analisar o controlo muscular no movimento.
- Associar as respostas fisiológicas aos tipos de fadiga muscular.
- Identificar medidas de recuperação energética e muscular.
- Adaptar o treino desportivo ao ciclo de treino e condição física.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Sentido de observação.
- Sentido analítico.
- Rigor.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela diversidade.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Adaptações neuromusculares.
- Tipos de contração muscular na relação força/velocidade.
- Características funcionais do músculo estriado – relação força comprimento.
- Força/velocidade e produção de potência.
- Tipos de unidades motoras e fibras musculares para o exercício.
- Sistema cardiovascular – estrutura e função.
- Sistema cardiorrespiratório – estrutura e organização
- Sistema endócrino – organização, regulação hormonal e termorregulação.

Critérios de Desempenho

Analisar os processos fisiológicos de esforço nas atividades físicas e desportivas

- Analisando os processos fisiológicos, relacionados com o esforço físico.
- Garantindo o rigor e a segurança na realização das avaliações fisiológicas em contextos práticos de treino desportivo ou prescrição de exercícios.
- Transmitindo informação acerca dos processos funcionais da fisiologia e adaptando a comunicação aos diferentes públicos-alvo.

Contexto (de uso de competência)

- Clubes desportivos.
- Escolas.
- Ginásios.
- Ginásios de boxe.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Equipamento para a prática desportiva.

UC02026

Atuar em situações de emergência no treino desportivo

Pontos de crédito 2,25

Realizações

- Aplicar o código de conduta profissional.
- Efetuar os procedimentos vitais da cadeia de sobrevivência
- Assegurar as condições de segurança para o reanimador e para a pessoa
- Executar o algoritmo de Suporte Básico de Vida (SBV) com utilização de Desfibrilhador Automático Externo (SBV-DAE).
- Efetuar técnicas de socorrismo em situação de acidente e trauma.
- Identificar as lesões desportivas no âmbito da prevenção e primeiros socorros.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Primeiros Socorros – limites de atuação, competências e ética do socorrista.
- Sistema integrado de emergência médica (SIEM) – fases, intervenientes, organização e meios disponíveis.
- Cadeia de Sobrevivência no adulto e pediátrica – significado e importância de cada um dos seus elos, deteção precoce e acionamento do SIEM, início precoce de SBV (Suporte Básico de Vida), desfibrilhação precoce.
- Suporte Básico de Vida Adulto – objetivo e limitações, procedimentos de segurança para reanimador, vítima e terceiros, posição lateral de segurança (PLS), estado de consciência, respiração, permeabilização da via aérea, verificação VOS, chamada de emergência 112, compressões torácicas, insuflações, Suporte Básico de Vida com utilização de Desfibrilhador Automático Externo (SBV/DAE)

- Preparar o local de trabalho e eventos de modo a evitar acidentes.
- Reconhecer os limites de atuação em caso de intervenção.
- Identificar os sinais e sintomas de doença ou trauma.
- Aplicar os procedimentos da cadeia de sobrevivência.
- Avaliar as condições de segurança do reanimador, pessoa e terceiros.
- Retificar as condições de segurança (quando aplicável)
- Colocar a vítima em segurança.
- Realizar e/ou delegar a chamada de emergência
- Executar manobras de suporte básico de vida
- Aplicar as técnicas de primeiros socorros

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Cuidado com a apresentação pessoal.
- Empatia.
- Respeito pelo outro.
- Escuta ativa.
- Assertividade na comunicação.
- Autocontrolo e autorregulação.
- Controlo emocional.
- Liderança.
- Disciplina.
- Flexibilidade e adaptabilidade.
- Respeito pelos princípios éticos e deontológicos.

Conhecimentos

- Suporte Básico de Vida Pediátrico – objetivo e limitações, procedimentos de segurança para reanimador, vítima e terceiros, posição lateral de segurança (PLS), estado de consciência, respiração, permeabilização da via aérea (corpo estranho), verificação VOS, chamada de emergência 112, compressões torácicas, insuflações.

- Obstrução da Via Aérea (OVA) – tipos de obstrução, sintomas, atuação, compressões abdominais (manobra de Heimlich) e pancadas interesternais.

- Técnicas de comunicação de suporte em situações de emergência.

- Traumatologia – primeiros socorros, objetos empalados, traumatismos oculares, queimaduras, traumatismo das articulações, fraturas e lesões desportivas.

- Outras emergências médicas – sintomatologia, primeiro socorro (dor precordial, epilepsia, AVC, hipoglicemia, hiperglicemia, intoxicações/envenenamentos, feridas e hemorragias, choque, traumatismo craniano, traumatismo Vertebro-medular).

- Equipamentos de proteção individual (EPI) - regras de utilização.

Aptidões

- Colaborar no apoio e auxílio de agentes de emergência

- Utilizar os equipamentos de Proteção individual

- Reconhecer lesões, fraturas e traumatismos

Atitudes

- Respeito pelos princípios de segurança.

- Respeito pelos princípios da sustentabilidade.

Crítérios de Desempenho

Atuar em situações de emergência no treino desportivo

- Cumprindo os protocolos internos com respeito pelos limites de atuação, sigilo e privacidade do praticante.
- Cumprindo o planeamento de contingência e de resposta em emergência, de acordo com as orientações de abordagem à vítima e reanimação – SBV, SBV/DAE e SBV Pediátrico.
- Mantendo o controlo emocional e promovendo a calma entre os presentes.
- Cumprindo as regras de comunicação de suporte em contexto de intervenção.
- Agindo ativamente na prevenção de acidentes e gestão de situações de emergência.

Contexto (de uso de competência)

- Ginásios.
- Health clubs.
- Piscinas.
- Ginásios de boxe.
- Complexos desportivos.

- Escolas de 1º ciclo do Ensino Básico (Atividades de Enriquecimento Curricular-AEC).
- Autarquias.
- Estruturas de apoio à família e comunidade (IPSS, Associações, Mutualidades, Misericórdias, entre outras).

Recursos

- Informação em suporte digital.
- Equipamentos de socorrismo – máscara de bolso com válvula unidirecional (ou similar), desfibrilhador automático externo de treino, saco de primeiros socorros com ligaduras, compressas, soluções de lavagem e desinfeção de feridas, adesivo, talas, lençol térmico descartável, lenço triangular (entre outro material aplicável). Material de avaliação e diagnóstico (estetoscópio e esfigmomanómetro, máquina BM-Teste (avaliação glicémia), lanterna de reflexos pupilares).
- Equipamento de proteção individual (EPI).

UC03636

Desenhar e executar programas e projetos de desporto

Pontos de crédito

4,5

Realizações

- Diagnosticar as necessidades, expectativas e restrições do cliente do programa ou projeto desportivo.
- Planear o programa ou projeto desportivo, com vista à sua aprovação.
- Organizar o programa ou projeto desportivo.
- Definir os dados para recolha e avaliação dos resultados do programa ou projeto desportivo.

Conhecimentos

- Tipos de programas e projetos de desporto.
- Ciclo de vida de um programa e fases dos projetos.
- Cliente do projeto e partes interessadas.
- Trabalho colaborativo de alinhamento com os objetivos e interesses das partes envolvidas – atletas, treinadores, dirigentes desportivos, patrocinadores e comunidade.
- Processo de planeamento – etapas
- Conceção e desenho do programa ou projeto. metas e objetivos.

Aptidões

- Realizar ou interpretar estudos, análise de mercado, pesquisa de tendências, avaliação de recursos disponíveis e identificação de potenciais riscos e oportunidades.
- Aplicar técnicas de diagnóstico e levantamento de necessidades.
- Interagir e comunicar com todos os interlocutores.
- Alinhar objetivos estratégicos com todos os interlocutores.
- Aplicar técnicas de planeamento de projetos.
- Definir o âmbito, parâmetros objetivos e metas do projeto.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Assertividade na comunicação.
- Escuta ativa.
- Iniciativa e proatividade.
- Liderança.
- Rigor.
- Sentido de organização.

Conhecimentos

- Meios e recursos – orçamento, cronograma e normas a respeitar
- Levantamento das necessidades – análise, benchmarking, levantamento de recursos disponíveis, reconhecimento do terreno.
- Método de pesquisa e recolha de dados – questões e instrumentos.
- Métodos de análise dos dados.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Identificar os recursos humanos, materiais e financeiros para o desenvolvimento do trabalho de projeto.
- Definir o cronograma do plano de ação do projeto.
- Orçar o projeto
- Definir os critérios de avaliação dos resultados de implementação do projeto.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Sentido analítico.
- Visão sistémica.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

CrITÉRIOS de Desempenho

Desenhar e executar programas e projetos de desporto

- Aplicando um plano de ação alinhado com os objetivos, as necessidades e expectativas dos interlocutores.
- Definindo objetivos específicos, relevantes, claros, alcançáveis e mensuráveis.
- Assegurando a sua organização e desenvolvimento de acordo com as metas, recursos, cronograma e orçamento predefinidos.

Contexto (de uso de competência)

- Clubes desportivos.
- Autarquias.
- Juntas de Freguesia.
- Entidades desportivas.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Documentação de apoio a Planeamento Estratégico.

UC03637

Aplicar princípios pedagógico-didáticos nas atividades físicas e desportivas

Pontos de crédito

2,25

Realizações

- Criar um ambiente pedagógico de treino diversificado e favorável à aprendizagem, promotor de proatividade e autonomização por parte dos participantes.
- Aplicar ferramentas motivacionais no processo de treino.
- Avaliar o impacto do processo pedagógico e didático no desenvolvimento das competências dos praticantes.
- Organizar o registo da informação da unidade de treino e da competição para a monitorização da atividade desportiva dos praticantes.

Conhecimentos

- Formação desportiva – princípios didáticos (individualização, progressão variedade, feedback, motivação, planeamento, ética e valores).
- Formação desportiva – procedimentos didáticos fundamentais.
- Unidade de treino.
- Planeamento de treino.
- Avaliação da unidade de treino.
- Unidade de treino – fator estruturante da didática aplicada ao desporto.
- Organização da unidade de treino – documentação de suporte.
- Potenciação das condições de aprendizagem.
- Observação como ferramenta do processo de treino.
- Processo de treino e a observação.
- Metodologias de observação.
- Estratégias didáticas promotoras da autonomização sustentada dos praticantes na aprendizagem.
- Observação e avaliação técnica.
- Observação e avaliação tática.

Aptidões

- Caracterizar a dimensão educativa no processo de treino.
- Reconhecer as dimensões didáticas e respetivas componentes no processo de treino.
- Identificar as estratégias didáticas para autonomizar e motivar os participantes.
- Aplicar técnicas de planeamento do treino.
- Interagir e comunicar com os praticantes e responder às suas dúvidas e questões.
- Aplicar diferentes tipos de exercícios e jogos pedagógicos positivos.
- Promover o relacionamento entre os participantes.
- Aplicar técnicas de motivação e de focalização dos participantes nos objetivos do treino.
- Analisar as condições de aprendizagem no treino.
- Aplicar técnicas de observação do treino.
- Aplicar técnicas de avaliação técnica do treino.
- Aplicar técnicas de avaliação tática do treino.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Empatia.
- Escuta ativa.
- Assertividade na comunicação.
- Liderança.
- Rigor.
- Empenho.
- Sentido crítico.
- Flexibilidade e adaptabilidade.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar princípios pedagógico-didáticos nas atividades físicas e desportivas

- Contribuindo para o desenvolvimento físico, técnico, tático e psicológico dos participantes.
- Adaptando as estratégias e abordagens às necessidades individuais dos participantes.
- Identificando áreas de melhoria contínua e de desenvolvimento integral das competências dos participantes.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Tempos Livres (ATL).
- Centro de Atividades Físicas (CAF).
- Clubes desportivos.
- Piscinas.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Planos de aula ou unidades didáticas.
- Instrumentos de registo de progressões de ensino.

UC03638

Avaliar os processos mentais e comportamento dos praticantes no treino desportivo

Pontos de crédito

2,25

Realizações

- **Identificar os fatores psicológicos e psicossociais envolvidos na aprendizagem e as respetivas interações em contexto desportivo.**
- **Analisar as fases de aquisição, de retenção e de transferência no treino desportivo.**
- **Aplicar estratégias motivacionais e facilitadoras da aprendizagem nas várias fases do processo de treino.**

Conhecimentos

- Fatores psicológicos e psicossociais da prestação desportiva – fatores intrínsecos e extrínsecos.
- Processos relacionais.
- Metodologias de avaliação de aspetos psicológicos e psicossociais com impacto no desempenho desportivo.
- Motivação e processo de treino – componentes e estratégias de motivação.
- Competências de comunicação.
- Educação para a autonomia do atleta.
- Carreira do atleta.
- Aprendizagem e desenvolvimento humano.
- Pirâmide do desenvolvimento motor.
- Aprendizagem – curva de aprendizagem.
- Treino desportivo e fases de interdependência – aquisição, retenção e transferência.
- Retorno sobre o resultado.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Identificar os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho desportivo.
- Descrever as diferentes fases de aprendizagem e aquisição de competências no processo de treino.
- Associar as características motivacionais às diferentes fases da evolução dos praticantes no treino.
- Selecionar e organizar recursos de apoio.
- Identificar exercícios desportivos promotores da satisfação e bem-estar dos praticantes.
- Aplicar técnicas para aquisição da confiança e autoeficácia dos participantes no treino.
- Aplicar técnicas para redução da ansiedade ou distração dos participantes no treino.
- Aplicar técnicas de comunicação diferenciadas.
- Apoiar os participantes, responder a questões e prestar informações acerca do seu desempenho no treino.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Assertividade na comunicação.
- Escuta ativa.
- Liderança.
- Resiliência.
- Sentido analítico.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Flexibilidade e adaptabilidade.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Avaliar os processos mentais e comportamento dos praticantes no treino desportivo

- Interagindo com os participantes e manifestando a disponibilidade e o apoio pretendidos.
- Adequando as estratégias de comunicação em função das etapas de desenvolvimento dos participantes e da sua adaptação aos diferentes contextos e fases do treino desportivo.
- Aplicando estratégias motivacionais facilitadoras da aprendizagem e orientando os participantes para a melhoria contínua do seu desempenho.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Clubes desportivos.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Recursos multimédia e audiovisuais.
- Ferramentas de interação e de comunicação.

UC03639	Implementar os princípios de alimentação saudável e de prevenção do doping no desporto
Pontos de crédito	4,5

Realizações

- Identificar as normas relacionadas com a nutrição e a suplementação no desporto.
- Analisar o impacto da nutrição na resistência, força e rendimento desportivo, bem como na recuperação muscular.
- Analisar os riscos de utilização de substâncias dopantes na prática desportiva e as consequências legais e físicas para a saúde dos atletas.

Conhecimentos

- Funcionamento do corpo humano – aparelho cardiorrespiratório, aparelho locomotor, sistema de regulação.
- Adaptação fisiológica.
- Relação estímulo-adaptação.
- Analogia entre estímulo e carga de treino – carga de treino como um estímulo fisiológico, adaptação aguda e adaptação crónica, bioenergética muscular, transformação de energia química em mecânica.
- Processos de produção de energia nos diferentes tipos de esforço desportivo.
- Nutrição, metabolismo energético, carburantes utilizados na atividade desportiva, reservas de glicogénio muscular e hepático, vitaminas e minerais, hidratação.

Aptidões

- Caracterizar o sistema de funcionamento do corpo humano.
- Descrever o processo de adaptação fisiológica ao estímulo e carga de treino.
- Distinguir os diferentes processos de produção de energia consoante o tipo de esforço desportivo.
- Identificar os processos de transformação de energia química em mecânica no músculo.
- Caracterizar o metabolismo energético.
- Classificar os constituintes alimentares.
- Distinguir as funções e características nutricionais específicas dos grupos alimentares.
- Selecionar as porções diárias recomendadas para uma dieta equilibrada para cada tipo de treino.

Atitudes

- Responsabilidades pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Assertividade.
- Rigor.
- Disciplina.
- Conduta profissional.
- Sentido analítico.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Imparcialidade no âmbito das suas funções.
- Respeito pela ética profissional.

Conhecimentos

- Fundamentos da luta contra a dopagem.
- Objetivos da luta contra a dopagem.
- Controlos de dopagem.
- Educação e informação.
- Legislação em vigor.
- Normas nacionais e internacionais.
- Código de ética desportiva.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar as regras e recomendações para uma alimentação saudável.
- Aplicar as normas legais relativas à suplementação alimentar segura.
- Interpretar a legislação e normas relacionadas com o doping na prática desportiva.
- Identificar as substâncias dopantes.
- Informar e sensibilizar os participantes para o risco associado ao doping e analisar as suas perceções.
- Aplicar as normas do controlo antidopagem.
- Aplicar as normas éticas.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Respeito pela legislação em vigor.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Implementar os princípios de alimentação saudável e de prevenção do doping no desporto

- Respeitando as recomendações nutricionais ajustadas ao tipo de treino.
- Assegurando uma alimentação segura, equilibrada e optimizadora do desempenho, da recuperação e da saúde dos atletas.
- Cumprindo as normas e medidas de prevenção antidoping.
- Agindo de acordo com o código de conduta profissional.

Contexto (de uso de competência)

- Clubes desportivos.
- Escolas.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Código de conduta da profissão.

UC03640 Atuar com ética e deontologia profissional no desporto

Pontos de crédito 2,25

Realizações

- Aplicar os princípios fundamentais da deontologia e ética profissional.
- Aplicar as orientações do código de ética e os direitos da pessoa humana.
- Aplicar a legislação específica que regula o setor.

Conhecimentos

- Princípios fundamentais da ética.
- Ética, doutrina, deontologia e moral.
- Deontologia e ética profissional – conceitos e fundamentos.
- Campos de reflexão e intervenção e suas características comuns e diferenciadas.
- O método analítico como fundamentação da ética.
- Valores fundamentais de um código de ética.
- Ética e liberdade - responsabilidade e intencionalidade.
- Códigos de ética pessoal e de deontologia profissional – papel das normas de conduta profissional na definição da deontologia da profissão, relação entre as normas deontológicas e a responsabilidade social do grupo profissional, dinâmicas entre a responsabilidade profissional e os diferentes contextos sociais.
- Ética e desenvolvimento institucional – relação entre a ética individual e os padrões de ética institucional,

Aptidões

- Identificar e aplicar os princípios e normas fundamentais dos valores éticos no desporto.
- Identificar as condutas éticas de intervenção aplicáveis aos agentes desportivos.
- Identificar as responsabilidades associadas ao desempenho profissional.
- Aplicar os princípios de conduta profissional na intervenção desportiva.
- Interpretar e aplicar a legislação associada à proteção de dados.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Conduta profissional.
- Rigor.
- Disciplina.
- Sentido analítico.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Imparcialidade no âmbito das suas funções.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pela legislação em vigor.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Igualdade, diferença, organização comunitária, códigos de ética e conduta institucional como elementos de identidade e formação de princípios reguladores das relações interpessoais e socioculturais, papel dos princípios éticos e deontológicos institucionais na mediação de conflitos coletivos.
- Comunidade global e globalização – local, nacional, transnacional e global.
- Internacionalização, transnacionalidade e os problemas éticos colocados pela globalização.
- Ambivalências do processo de globalização.
- Abertura de mercados – ética na competitividade.
- Esbatimento de fronteiras. ética para a igualdade e inclusão.
- A construção de uma cidadania mundial inclusiva.
- Exigências em relação à organização – participação nos objetivos da organização, promoção do desenvolvimento da imagem da organização, uso correto de materiais e equipamentos, discernimento de julgamento em eventuais situações de conflito.
- sigilo profissional e proteção de dados.
- Exigências em relação ao público externo – respeito e confiança, princípio da livre concorrência, comunicação bilateral.
- Ética no desporto – considerações gerais e princípios organizadores.
- O código de ética desportiva.
- Ética na gestão do desporto e especificidades da gestão do desporto
- Questões éticas na intervenção e gestão do desporto.
- Regulamentação e normativos para o exercício da profissão.

Conhecimentos

- Regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Atuar com ética e deontologia profissional no desporto

- Aplicando os princípios e valores éticos fundamentais no desporto, nomeadamente, fair play, respeito, integridade, responsabilidade e honestidade.
- Respeitando os limites impostos pelos princípios deontológicos.
- Atuando com rigor, compromisso, discrição e sigilo no desempenho das suas funções.
- Demonstrando respeito pelos adversários, colegas de equipa, treinadores, árbitros e outros interlocutores envolvidos no desporto, independentemente de diferenças de habilidade, nacionalidade, etnia ou outra qualquer característica.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Clubes desportivos.
- Ginásios.
- Piscinas.
- Atividades de Tempos Livres (ATL).
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).

Recursos

- Legislação em vigor.
- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Equipamentos audiovisuais.
- Conteúdos multimédia.

UC03641	Aplicar métodos de treino desportivo
Pontos de crédito	4,5

Realizações

- Relacionar os conceitos de carga de treino e de processos adaptativos.
- Planificar sessões de treino adaptado às fases de desenvolvimento maturacional dos participantes.
- Prescrever exercícios de treino, para cada capacidade motora, em função de objetivos definidos.

Conhecimentos

- Fundamentos da aprendizagem e desenvolvimento motor.
- Fisiologia do exercício – bioenergética, adaptações fisiológicas, carga de treino, nutrição e hidratação, monitorização e avaliação.
- Desenvolvimento maturacional – precoce, típico, tardio.
- Carga de treino e processos adaptativos.
- Modelo simplificado da supercompensação.
- Estímulo de treino e repercussões no organismo.
- Noções básicas da organização do treino desportivo.
- Exercício de treino.
- Modelos de intervenção básica.
- Condicionantes neuromusculares e nervosas e formas de flexibilidade no âmbito desportivo.
- Formação desportiva –
 - planeamento e operacionalização do processo de treino.
 - Estilos de vida saudáveis.
 - Desporto para todos.
 - Regras e normas definidas.

Aptidões

- Identificar os princípios da fisiologia do exercício.
- Relacionar os princípios da fisiologia do exercício com o treino das capacidades motoras.
- Observar mudanças no crescimento físico, cognitivo, emocional e social e reconhecer os fatores associados.
- Reconhecer graus diferenciados de desenvolvimento maturacional.
- Aplicar técnicas de aprendizagem adaptadas às necessidades individuais dos participantes.
- Preparar sessões de treino adaptado à idade e capacidade funcional dos participantes.
- Organizar programas adaptados e inclusivos.
- Identificar as principais lesões desportivas, os sinais de gravidade básicos e os principais mecanismos inerentes à sua génese.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Empatia.
- Escuta ativa.
- Assertividade na comunicação.
- Disciplina.
- Sentido de organização.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela diversidade.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

CrITÉRIOS de Desempenho

Aplicar métodos de treino desportivo

- Planificando sessões de treino em função dos objetivos e recursos disponíveis.
- Adaptado a intensidade e tipo de treino às capacidades físicas, habilidades técnicas e necessidades individuais dos participantes.
- Comunicando de forma clara e eficaz, os conceitos e técnicas de treino aos atletas, adaptando a linguagem e abordagem de acordo com o nível de compreensão dos participantes.
- Fornecendo feedback oportuno e construtivo aos participantes durante o treino.

Contexto (de uso de competência)

- Clubes desportivos.
- Ginásios.
- Ginásios de boxe.
- Piscinas.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Fichas de unidade didáticas ou planos de treino.
- Equipamento para filmagem.

UC03642	Aplicar técnicas de modalidades de judo e de luta olímpica
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Preparar os materiais e equipamentos desportivos do judo e luta olímpica, de acordo com o tipo de prática formal e informal.
- Planear e organizar o treino das modalidades do judo e luta olímpica.
- Aplicar as diferentes técnicas de mobilização e projeção, bem como fundamentos técnicos e táticos das modalidades.
- Aplicar o protocolo de correção técnica.

Conhecimentos

- Origem, evolução e tendências de desenvolvimento das modalidades de judo e luta olímpica.
- Terminologia específica da modalidade.
- Ética desportiva e código moral do judo.
- Prática das modalidades no âmbito dos desportos tático-estratégicos.

Aptidões

- Identificar os princípios e valores do judo e luta olímpica.
- Caracterizar a modalidade de combate.
- Descrever a história e evolução das modalidades em Portugal e no mundo.
- Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica do judo e luta olímpica.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.

Conhecimentos

- Regulamentos específicos das modalidades de âmbito federado e o sistema de graduações.
- Materiais e equipamentos específicos regulamentados.
- Modo de utilização dos materiais e equipamentos – âmbito formal e informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento.
- Fundamentos técnicos e táticos predominantes nas modalidades – especificidades.
- Saudação e os princípios fundamentais das técnicas.
- Técnica e tática da luta em pé e no solo.
- Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino.
- Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Interpretar a regulamentação específica de ambas as modalidades.
- Identificar as regras e regulamento das provas.
- Avaliar as competências-base dos participantes.
- Definir os objetivos gerais do treino.
- Definir os objetivos de preparação técnica, tática psicológica e teórica.
- Planear, executar e avaliar o treino.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Executar as diferentes técnicas das modalidades.
- Realizar tarefas adaptadas ao treino decisional.
- Identificar e resolver situações críticas no treino.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Iniciativa.
- Sentido de organização.
- Imparcialidade.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelos princípios de segurança.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Crítérios de Desempenho

Aplicar técnicas de modalidades de judo e de luta olímpica

- Dominando as regras e regulamentos do judo e luta olímpica.
- Identificando os gestos técnicos e táticos e as suas componentes críticas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Equipamento da modalidade.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Normas e regulamentos da modalidade.
- Regulamentos de provas de competição.

UC03643

Aplicar técnicas de modalidades de raquetes indoor

Pontos de crédito

4,5

Realizações

- Preparar os materiais e equipamentos desportivos das modalidades, de acordo com o tipo de prática formal e informal.
- Planear e organizar o treino das modalidades de raquetes indoor.
- Aplicar os diferentes tipos de serviço e respetivas receções no badminton, squash, ténis de mesa.
- Aplicar o protocolo de correção técnica.

Conhecimentos

- Modalidade de raquetes indoor - conceitos, história e princípios das modalidades.
- Regras básicas das modalidades – badminton, squash, ténis de mesa.
- Terminologia específica da modalidade.
- Princípios do movimento da técnica gestual – serviço e receção.
- Regulamentos específicos das modalidades de âmbito federado.
- Materiais e equipamentos específicos.

Aptidões

- Descrever a história e evolução das modalidades de raquetes indoor, no mundo e em Portugal.
- Identificar os princípios das modalidades.
- Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica de raquetes indoor.
- Descrever as principais regras das diferentes modalidades.
- Interpretar os regulamentos das modalidades.
- Identificar as regras e regulamento das provas.
- Diferenciar os tipos de pega e os determinantes da posição-base.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Empatia.
- Assertividade.
- Autoconfiança.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.

Conhecimentos

- Fundamentos técnicos e táticos predominantes nas modalidades – especificidades.
- Técnica e tática – serviço e recepção,
- Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino.
- Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final.
- Organização de competições de modalidades de raquetes indoor.
- Gestos técnicos nas modalidades de raquetes indoor.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Descrever cada um dos golpes-base e principais erros associados.
- Executar os diferentes gestos técnicos das modalidades, de forma isolada e em jogo.
- Avaliar as competências-base para a prática.
- Definir os objetivos do treino.
- Planejar, executar e avaliar o treino.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Executar as diferentes técnicas das modalidades.
- Identificar e resolver situações críticas no treino.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Imparcialidade.
- Iniciativa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelos princípios de segurança.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar técnicas de modalidades de raquetes indoor

- Dominando as regras e regulamentos do badminton, squash e ténis de mesa.
- Identificando os gestos técnicos e táticos e as suas componentes críticas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.

- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Equipamento da modalidade.
- Raquetes e bolas para a prática da modalidade.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Normas e regulamentos da modalidade.
- Regulamentos de provas de competição.

UC03644

Aplicar técnicas de modalidades de remo

Pontos de crédito

2,25

Realizações

- Preparar os materiais e equipamento desportivo.
- Planear e organizar o treino do remo.
- Aplicar a técnica-base para a prática do remo na água e do remo indoor.
- Aplicar o protocolo de correção técnica.

Conhecimentos

- Modalidades do remo – na água e indoor.
- Embarcações – tipos e constituição.
- Princípios, regras e regulamentos do remo.
- Terminologia específica da modalidade.
- Materiais e equipamentos específicos.
- Componentes técnicas prioritárias da remada.
- Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade.
- Características dos ventos, marés e correntes.
- Técnicas de embarque e desembarque.

Aptidões

- Caracterizar a constituição de uma embarcação.
- Diferenciar os tipos de embarcação.
- Distinguir o remo indoor do remo na água.
- Identificar os princípios do remo.
- Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica do remo.
- Descrever as regras e regulamento das provas.
- Identificar as principais características do gesto de remar.
- Avaliar as competências-base para a prática.
- Definir os objetivos do treino.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Empatia.
- Assertividade.
- Autoconfiança.
- Liderança.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Imparcialidade.

Conhecimentos

- Processos de esvaziamento do caiaque.
- Técnicas básicas – propulsão, retropulsão e apoios.
- Remo – especificidades.
- Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino.
- Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final.
- Remo – principais competições.
- Técnicas de salvamento.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Planear, executar e avaliar o treino.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Exemplificar a técnicas de remada.
- Identificar os erros na execução da técnica.
- Executar manobras de embarque e desembarque.
- Realizar as técnicas básicas de propulsão, retropulsão e apoios.
- Identificar e resolver situações críticas no treino.
- Identificar as principais competições de remo.
- Aplicar as técnicas de salvamento.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Iniciativa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelos princípios de segurança.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar técnicas de modalidades de remo

- Dominando as regras e regulamentos do remo na água e indoor.
- Identificando os gestos técnicos e táticos e as suas componentes críticas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor, em vigor.
- Equipamento da modalidade.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Normas e regulamentos da modalidade.
- Regulamentos de provas de competição.

UC03645

Aplicar técnicas da modalidade de orientação

Pontos de crédito

2,25

Realizações

- Preparar os materiais e equipamento desportivo.
- Planear e organizar jogos e provas de orientação.
- Aplicar técnicas de orientação e navegação.
- Aplicar o protocolo de correção técnica.

Conhecimentos

- Orientação e cartografia.
- Orientação – princípios, regras e regulamentos.
- Terminologia específica da modalidade.
- Materiais e equipamentos específicos.
- Tecnologias de informação e comunicação – utilização e potencialidades.
- Sistemas de navegação por satélite – princípios, funcionamento e modelos.
- Técnicas de orientação com cartografia – especificidades.
- Percursos pedestres.

Aptidões

- Identificar as principais características da orientação.
- Identificar os princípios, regras e regulamentos da orientação.
- Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica da orientação.
- Descrever as regras e regulamento das provas.
- Avaliar as competências-base para a prática da Orientação.
- Selecionar itinerários e interpretar códigos nacionais e internacionais de balizamento.
- Definir os percursos, equipamentos e documentação para jogos de orientação.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Empatia.
- Assertividade.
- Autoconfiança.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Autocontrolo e autorregulação.
- Liderança.
- Sentido de organização.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Jogos e percursos simples. • Percursos complexos e meios auxiliares. • Operacionalização de aprendizagens e provas. • Protocolos de aplicação. • Diversidade de grupos-alvo. • Códigos nacionais e internacionais. • Técnicas de planeamento, execução e avaliação. • Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final. • Técnicas de salvamento. • Orientação e segurança – • passiva e ativa. • Regras e normas definidas.	• Definir os objetivos e organizar provas de orientação. • Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. • Utilizar cartografia, bússola, altímetro e sistemas de navegação por satélite em percursos de orientação. • Aplicar mecanismos de segurança passiva e ativa. • Aplicar técnicas de salvamento. • Aplicar as regras e normas definidas.	• Imparcialidade. • Flexibilidade e adaptabilidade • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pela ética profissional. • Respeito pelos princípios de segurança. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar técnicas da modalidade de orientação

- Identificando os gestos técnicos e as suas componentes críticas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Instrumentos de orientação e navegação no terreno (bússola, altímetro, sistema de navegação por satélite, telemóvel com aplicações de georreferenciação).
- Mapas e cartas topográficas de várias escalas.
- Percursos de orientação.
- Jogos de orientação.
- Equipamento da modalidade.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Normas e regulamentos da modalidade.
- Regulamentos de provas de competição.

UC03646

Aplicar técnicas de escalada e manobra de cordas

Pontos de crédito

2,25

Realizações

- Preparar os materiais e equipamento desportivo.
- Executar vias de escalada de diferentes níveis de dificuldade. Planear e organizar o treino de escalada e rapel.
- Executar descida em rapel em diferentes condições de prática. Aplicar técnicas de escalada e manobra de corda.
- Aplicar o protocolo de correção técnica.

Conhecimentos

- Terminologia específica da modalidade.
- Escalada e segurança.
- Escalada desportiva de "dificuldade".
- Materiais e equipamentos específicos.
- Nós fundamentais.
- Noções de física aplicada à escalada – fator de queda e força de choque.
- Escalada desportiva em boulder ou bloco.

Aptidões

- Identificar as principais características da escalada e manobra de cordas.
- Identificar os princípios, regras e regulamentos da escalada e manobra de cordas.
- Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica
- Selecionar os vários tipos de equipamento.
- Identificar os vários tipos de Boulder, escalada desportiva, escalada tradicional.
- Identificar a técnica fundamental em todas as formas de escalada.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Empatia.
- Assertividade.
- Autoconfiança.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Autocontrolo e autorregulação.

Conhecimentos

- Manobras de segurança com diferentes aparelhos.
- Manobras de cordas.
- Equipamento de ancoragens e amarrações de aparelhos de travessia.
- Técnicas de planeamento, execução e avaliação.
- Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final.
- Técnicas de salvamento.
- Sistemas de segurança e autossegurança
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Avaliar as competências-base para a prática da escalada e manobra de cordas.
- Utilizar os dispositivos de segurança.
- Verificar as condições de segurança e identificar as dificuldades.
- Definir os objetivos e organizar o treino da escalada e manobra de cordas.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Aplicar mecanismos de segurança e limitar os riscos.
- Executar as manobras de escalada com aplicação da força de dedos e braços, distribuição do peso do corpo e flexibilidade para alcançar posições ou movimentos economizadores energia.
- Efetuar as manobras de cordas e os padrões estabelecidos.
- Executar as manobras de cordas dentro de um tempo estipulado.
- Aplicar técnicas de salvamento.
- Aplicar as regras e normas definidas.
- Aplicar as regras ambientais e de segurança definidas.

Atitudes

- Liderança.
- Sentido de organização.
- Imparcialidade.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelos princípios de segurança.
- Respeito pelas regras e normas definidas.
- Respeito pelos princípios da sustentabilidade.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar técnicas de escalada e manobra de cordas

- Dominando as suas regras e regulamentos.
- Identificando os gestos técnicos e as suas componentes críticas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Equipamento da modalidade.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Normas e regulamentos da modalidade.
- Regulamentos de provas de competição.

UC03647 Criar hipotestes à adaptação ao meio aquático

Pontos de crédito 2,25

Realizações

- **Analisar os diferentes fatores que podem influenciar o processo de adaptação dos participantes ao meio aquático.**
- **Aplicar os critérios de intervenção para aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas da natação.**
- **Aplicar o protocolo técnico de avaliação dos resultados do cumprimento dos princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio, resistência e propulsão na natação desportiva.**

Conhecimentos

- Terminologia específica da modalidade.
- Adaptação ao meio aquático – observação e análise de variáveis, hipóteses e critérios de intervenção para a elaboração de exercícios diferenciados,
- Fundamentos de mecânica dos fluidos.
- Água – características físicas.
- Comportamento do ser humano na água e suas características.

Aptidões

- Enumerar as variáveis que influenciam a adaptação à água.
- Descrever as habilidades motoras aquáticas básicas da natação.
- Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica da natação.
- Distinguir os métodos de aprendizagem para adaptação ao meio aquático.
- Distinguir a fase aquisitiva da fase de domínio e respetivos tipos de formação.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Empatia.
- Assertividade.
- Autoconfiança.
- Liderança.
- Sentido de organização.

Conhecimentos

- Princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio, resistência e propulsão.
- Flutuabilidade e equilíbrio estático.
- Resistência hidrodinâmica.
- Equilíbrio dinâmico e propulsão.
- Habilidades motoras aquáticas básicas da natação.
- Equilíbrio.
- Respiração (imersão).
- Propulsão – salto para a água.
- Manipulações – viragens, partidas e chegadas.
- Adaptação ao meio aquático com bebês – especificidades e metodologia específica.
- Técnicas de planeamento, execução e avaliação.
- Proposta metodológica para a adaptação ao meio aquático – progressões e avaliação para as diversas habilidades motoras aquáticas básicas da natação.
- Adaptação ao meio aquático para bebês (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 –
- entre os 24 meses e os 3 anos.
- Adaptação ao meio aquático – mais de 3 anos.
- Formação de base.

Aptidões

- Avaliar as competências-base para a adaptação ao meio aquático.
- Recolher os dados de caracterização dos participantes.
- Identificar o nível de experiência prévia dos participantes em atividades aquáticas.
- Diferenciar os métodos de aprendizagem para adaptação ao meio aquático.
- Testar hipóteses de treino diferenciadas.
- Definir os objetivos do treino.
- Planejar, executar e avaliar o treino de iniciação às técnicas alternadas.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Executar técnicas de entrada na água.
- Executar as várias posições do corpo na água.
- Executar os deslocamentos na água.
- Executar exercícios de progressão e deslocação na água.
- Executar técnicas de início de respiração.
- Elaborar estratégias de submersão e flutuação.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva com as crianças e os pais.
- Aplicar as técnicas de salvamento.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Flexibilidade e adaptabilidade.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelos princípios de segurança.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Fase aquisitiva.
- Fase de domínio.
- Formação técnica.
- Técnicas de salvamento.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Criar hipóteses à adaptação ao meio aquático

- Concebendo e operacionalizando atividades desportivas aquáticas de iniciação.CD2. Comunicando com os as crianças e os pais e fornecendo feedback contínuo, construtivo e motivacional.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade e respeitando o espírito desportivo e as características individuais do indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Piscinas.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Equipamento da modalidade.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Normas e regulamentos da modalidade.
- Regulamentos de provas de competição.

UC03648

Aplicar técnicas gerais de ginástica

Pontos de crédito

2,25

Realizações

- Preparar os materiais e equipamentos desportivos de ginástica.
- Aplicar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante. Planear e organizar o treino de ginástica.
- Aplicar as técnicas para a prática dos elementos gímnicos das várias disciplinas da ginástica.
- Aplicar o protocolo de correção técnica.

Conhecimentos

- Ginástica artística, rítmica e acrobática - princípios e valores.
- Terminologia específica da modalidade.
- Materiais e equipamentos.
- Elementos técnicos de ginástica – equilíbrios, saltos, rotações, manipulação de aparelhos, montes e desmontes, corridas.
- Aquecimentos específicos da ginástica – abordagem ao solo, mesa de saltos, minitrampolim, aparelhos (M/F).
- Equilíbrios de base.
- Pressupostos técnicos de execução de técnicas no solo e nos aparelhos.
- Técnicas gímnicas - estacionários.
- Técnicas dinâmicas - deslocamentos em equilíbrios.
- Elementos técnicos com dois e três ginastas.
- Pegas e pontos de contacto.
- Noções de equilíbrio (peso e contrapeso).
- Elementos de equilíbrio no solo entre dois ginastas.
- Elementos de equilíbrio para pares ou trios.

Aptidões

- Identificar os diferentes padrões motores gímnicos.
- Caracterizar os elementos gímnicos das várias disciplinas da ginástica.
- Identificar os princípios e valores da ginástica.
- Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica da ginástica.
- Interpretar a regulamentação específica das disciplinas.
- Identificar as regras e regulamento das provas.
- Avaliar as competências-base dos participantes.
- Definir os objetivos gerais do treino.
- Definir os objetivos de preparação técnica, tática psicológica e teórica.
- Planear, executar e avaliar o treino.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Executar as diferentes técnicas das disciplinas.
- Executar elementos de equilíbrio
- Elaborar um plano de aula
- para aprender os diversos elementos de equilíbrio

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Assertividade.
- Sentido de organização.
- Imparcialidade.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelos princípios de segurança.

Conhecimentos

- Montes e desmontes.
- Elementos de dinâmicos para pares ou trios.
- Saltos gímnicos.
- Saltos no solo para as diversas disciplinas.
- Exercícios de adaptação ao minitrampolim, trampolim e mesa de saltos.
- Progressão de saltos e colocação de braços.
- Progressão de saltos e jogos no trampolim.
- Corridas.
- Corrida de velocidade progressiva.
- Corrida de aproximação com pré-chamada e chamada a 1 e 2 pés no trampolim reuther, no minitrampolim.
- Exercícios de técnica de corrida.
- Saltos verticais simples.
- Saltos no minitrampolim, trampolim, tumbling (insuflável) e na mesa de saltos.
- Receções com e sem piruetas.
- Rotações longitudinais.
- Definição da lateralidade em ginástica.
- Definição e variações das rotações longitudinais com e sem contacto, independente da posição do corpo.
- Rotações no eixo transversal.
- Rotação à frente com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no minitrampolim, duplo minitrampolim e trampolim.
- Rotação atrás- com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no minitrampolim, duplo minitrampolim e trampolim.

Aptidões

- Executar elementos nos aparelhos gímnicos e no solo
- Aplicar técnicas para os montes e desmontes.
- Identificar e ensinar os vários tipos de ajuda nos diversos elementos gímnicos.
- Aplicar figuras gímnicas a pares e de trios.
- Aplicar um plano de com progressões de ensino para cada um dos elementos gímnicos e para cada aparelho gímnico.
- Corrigir os erros mais frequentes de base nos aparelhos.
- Identificar e resolver situações críticas no treino.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Rotações em eixos conjuntos.
- Eixo longitudinal e anteroposterior no solo e nos aparelhos.
- Eixo transversal e longitudinal no solo e no minitrampolim, duplo minitrampolim e trampolim.
- Rotação nos três eixos.
- Técnicas de planeamento, execução e avaliação.
- Teamgym e ginástica para todos.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar técnicas gerais de ginástica

- Dominando as regras e regulamentos da ginástica artística, rítmica e acrobática.
- Identificando os gestos técnicos e as suas componentes críticas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Ginásios.
- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.

- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Equipamento da modalidade.
- Aparelhos para a prática da modalidade.
- Normas e regulamentos da modalidade.
- Regulamentos de provas de competição.

UC03649

Aplicar técnicas de modalidades de atletismo

Pontos de crédito

2,25

Realizações

- Preparar os materiais e equipamento desportivo para o treino e provas de atletismo ao ar livre e em pista coberta.
- Planear e organizar o treino das diferentes disciplinas do atletismo.
- Aplicar as diferentes técnicas de corrida das provas de corridas, saltos, lançamentos e combinadas.
- Aplicar o protocolo de correção técnica.

Conhecimentos

- Disciplinas do atletismo, tanto ar livre como pista coberta – corridas (de velocidade, de média distância de longa distância, maratona, com barreiras, revezamentos), saltos (em altura, com vara, em comprimentos, triplo), lançamentos (peso, disco, martelo, dardo), marcha atlética, provas combinadas (decatlo, heptatlo).
- Terminologia específica da modalidade.
- Materiais e equipamentos.
- Normas e regulamentos das disciplinas de atletismo.
- Aspectos regulamentares das provas de atletismo.
- Escalões etários e respetivos quadros competitivos.
- Técnica de corrida.
- Técnica de corrida nos escalões de formação.

Aptidões

- Identificar as várias disciplinas do atletismo, tanto em ambiente ao ar livre quanto em pista coberta.
- Identificar os princípios e valores do atletismo.
- Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica do atletismo.
- Identificar os aspetos regulamentares das provas de atletismo
- Identificar as técnicas de corrida, incluindo técnicas específicas para diferentes escalões de formação e provas de velocidade.
- Identificar o ciclo da passada na corrida de velocidade, essencial para otimização do desempenho.
- Identificar os aspetos técnicos que influenciam a performance nas corridas de velocidade.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Sentido de organização.
- Imparcialidade.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.

Conhecimentos

- Formação específica de atletas – modelo kids Athletic's para entre outros.
- 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.
- Regras básicas.
- Aspectos técnicos.
- Iniciação ao salto em altura.
- Corrida em curva.
- Salto em tesoura.
- Fosbury Flop.
- Lançamento do peso.
- Regras básicas.
- Aspectos técnicos.
- Iniciação ao lançamento do peso com a técnica retilínea.
- Técnicas de planeamento, execução e avaliação.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Avaliar as competências-base dos participantes.
- Definir os objetivos gerais do treino.
- Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica.
- Aplicar e organizar diferentes tipos de exercícios para melhorar a técnica de corrida.
- Planear e estruturar treinos para atletas de diferentes níveis e idades.
- Identificar as técnicas básicas e avançadas, como o Fosbury Flop e o salto em tesoura, bem como iniciação ao salto em altura.
- Identificar e ensinar técnicas específicas para corridas em curva.
- Ensinar e melhorar as técnicas de salto.
- Identificar as regras básicas e técnicas avançadas de lançamento do peso.
- Ensinar atletas no lançamento do peso e a técnica retilínea.
- Planear sessões de treino de competição com diferentes escalões etários e quadros competitivos.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Avaliar a técnica dos atletas e fornecer feedback construtivo para correção e melhoria.
- Aplicar medidas de segurança e técnicas para minimizar o risco de lesões durante o treino e competições.
- Corrigir os erros mais frequentes de base nas diferentes disciplinas do atletismo.
- Identificar e resolver situações críticas no treino.
- Aplicar as normas de segurança.

Atitudes

- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar técnicas de modalidades de atletismo

- Dominando as regras e regulamentos do atletismo de ar livre e pista coberta.
- Identificando os gestos técnicos e táticos e as suas componentes críticas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Equipamento da modalidade.
- Aparelhos para a prática da modalidade.
- Normas e regulamentos da modalidade.
- Regulamentos de provas de competição.

UC03650	Aplicar técnicas de modalidades de raquetes outdoor
Pontos de crédito	4,5

Realizações

- Preparar os materiais e equipamentos desportivos das modalidades, de acordo com o tipo de prática.
- Planear e organizar o treino das modalidades de raquetes outdoor.

Realizações

- Aplicar os diferentes tipos de serviço e respetivas receções do ténis e do padel,
- Aplicar o protocolo de correção técnica.

Conhecimentos

- Modalidades de raquetes outdoor – conceitos, história e princípios
- Regras básicas das modalidades – ténis e padel.
- Terminologia das modalidades
- Princípios do movimento da técnica gestual - serviço e receção.
- Regulamentos específicos das modalidades de âmbito federado.
- Materiais e equipamentos específicos.
- Os batimentos fundamentais.
- Direita e esquerda.
- Voleibol e smash.
- Serviço
- Batimentos especiais.
- Amortie.
- Passing-shot.
- Raquete de ténis e de padel.
- Match point, set point, break point.
- Ensino adaptado (Play and Stay) do ténis.
- Etapas do jogo adaptado do ténis.
- Progressão do jogo.
- Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino.

Aptidões

- Identificar todas as regras das diferentes modalidades.
- Identificar a terminologia específica de cada modalidade.
- Implementar as regras e gestos do ténis adaptado.
- Descrever a história e evolução das modalidades de raquetes outdoor.
- Identificar os princípios das modalidades.
- Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica de raquetes indoor.
- Descrever as principais regras das diferentes modalidades.
- Interpretar os regulamentos das modalidades.
- Identificar as regras e regulamento das provas.
- Diferenciar os tipos de pega e os determinantes da posição-base.
- Descrever cada um dos golpes-base e principais erros associados.
- Executar os diferentes gestos técnicos das modalidades, de forma isolada e em jogo corrido.
- Implementar as regras e gestos do ténis adaptado.
- Avaliar as competências-base para a prática.
- Definir os objetivos do treino.
- Planear, executar e avaliar o treino.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Empatia.
- Assertividade.
- Autoconfiança.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Cooperação com a equipa.
- Imparcialidade.
- Iniciativa.
- Sentido de organização.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelos princípios de segurança.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final.
- Organização de competições de modalidades de raquetes outdoor.
- Gestos técnicos nas modalidades de raquetes indoor.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Executar as diferentes técnicas das modalidades.
- Identificar e resolver situações críticas no treino.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar técnicas de modalidades de raquetes outdoor

- Dominando as regras e regulamentos do ténis e do padel.
- Identificando os gestos técnicos e táticos e as suas componentes críticas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino
- Regulamentos de provas de competição
- Equipamento da modalidade.
- Raquetes e bolas para a prática da modalidade.
- Normas e regulamentos da modalidade.

UC03651 **Aplicar técnicas da modalidade de rugby**

Pontos de crédito 2,25

Realizações

- Preparar os materiais e equipamento desportivo.
- Planear e organizar o treino de rugby.
- Aplicar as diferentes técnicas dos jogos preparatórios de rugby.
- Aplicar o protocolo de correção técnica.

Conhecimentos

- Objetivos, estrutura, filosofia e valores do rugby – fair play, trabalho em equipa e respeito.
- Princípios e fundamentos do andebol.
- Terminologia específica do rugby.
- Materiais e equipamento.
- Definição das zonas do campo e formas de jogar.
- Definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação.
- Código de conduta.
- Programa Rugby Ready.
- Plano de segurança e procedimentos de emergência.
- Riscos sobre as técnicas de contacto.
- Leis do jogo e sua interpretação.
- Leis de jogo adaptadas aos escalões Sub 8 a Sub 14.
- Metodologia do Tag Rugby e/ou Bitoque Rugby.
- Codificação do contacto.

Aptidões

- Identificar os princípios fundamentais, os objetivos, a estrutura e a filosofia do rugby.
- Reconhecer os valores do rugby e o código de conduta.
- Interpretar as normas e regulamentos do rugby.
- Adaptar os regulamentos para diferentes contextos ou categorias de jogadores.
- Identificar as diferentes zonas estratégicas do campo.
- Distinguir as faltas técnicas de outras infrações.
- Identificar e adaptar as regras para diferentes faixas etárias Sub 8 a Sub 14.
- Aplicar as leis dos jogos preparatórios aos escalões Sub 8 a Sub 14.
- Avaliar as competências-base dos participantes.
- Definir os objetivos gerais do treino.
- Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica.
- Planear, executar e avaliar o treino.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Liderança.
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.

Conhecimentos

- Objetivos do jogo.
- Formas de jogar – tática ofensiva e defensiva.
- Regulamento adaptado.
- Organização de um torneio de Tag Rugby ou Bitoque Rugby.
- Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino.
- Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Executar as diferentes técnicas do rugby.
- Preparar programas estruturados de Rugby Ready para jogadores e equipas.
- Identificar e mitigar riscos associados às técnicas de contacto no rugby.
- Aplicar as regras de contacto em segurança.
- Aplicar metodologias específicas para o ensino e prática de Tag Rugby e Bitoque Rugby.
- Planear e organizar torneios, incluindo estruturar eventos.
- Corrigir os erros mais frequentes de base.
- Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo.
- Identificar e resolver situações críticas no treino.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Respeito pelas regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar técnicas da modalidade de rugby

- Dominando as suas regras e regulamentos.
- Identificando os gestos técnicos e táticos as suas componentes críticas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).

- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino
- Regulamentos de provas de competição
- Equipamento da modalidade.
- Materiais para a prática da modalidade.

UC03652	Aplicar técnicas da modalidade de andebol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Preparar os materiais e equipamento desportivo para o treino e provas de andebol.
- Planear e organizar o treino.
- Aplicar as diferentes técnicas e táticas do andebol.
- Aplicar o protocolo de correção técnica.

Conhecimentos

- História do andebol.
- Andebol em Portugal.
- Enquadramento do Andebol nos jogos coletivos.
- Terminologia específica de andebol.
- Materiais e equipamentos.
- Normas e regulamentos de andebol.
- Código de conduta.

Aptidões

- Descrever a história e evolução da modalidade de Andebol, no mundo e em Portugal.
- Reconhecer os valores do andebol.
- Interpretar as normas e regulamentos do andebol.
- Aplicar as regras e o regulamento do jogo de Andebol.
- Adaptar os regulamentos para diferentes contextos ou categorias de jogadores.
- Identificar jogos pré desportivos para a abordagem da modalidade.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Liderança.
- Cooperação com a equipa.

Conhecimentos

- Organização de FESTAND.
- Regras do jogo de andebol.
- Terreno de jogo.
- Tempo de jogo.
- Bola.
- Equipa e substituições.
- Guarda-redes.
- Área de baliza.
- Manejo da bola.
- Jogo passivo.
- Faltas e conduta antidesportiva.
- Golo.
- Lançamentos de saída, reposição em jogo, baliza, livre e 7 metros.
- Sanções disciplinares.
- Metodologia do jogo de andebol.
- Jogos pré-desportivos de andebol.
- Jogo dos 10 passes e variantes.
- Bola ao fundo e variantes.
- Jogo reduzido e jogo condicionado – Introdução.
- Componentes do jogo de andebol.
- Ações individuais ofensivas.
- Manipulação da bola (pega da bola).
- Remate (remate em apoio e em salto).
- Passe (passe e desmarcação).

Aptidões

- Identificar o terreno de jogo.
- Avaliar as competências-base dos participantes.
- Definir os objetivos gerais do treino.
- Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica.
- Planear, executar e avaliar o treino.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Executar os diferentes gestos técnicos do Andebol, de forma isolada.
- Executar os diferentes gestos técnicos do Andebol, em jogo corrido.
- Aplicar jogos pré-desportivos para o ensino do Andebol.
- Avaliar progressões para o ensino dos diferentes gestos técnicos.
- Corrigir os erros mais frequentes de base.
- Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo.
- Identificar e resolver situações críticas no treino.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Receção (receção a duas mãos).
- Drible (drible de progressão).
- Ações individuais defensivas.
- Posição base defensiva (colocação dos apoios, colocação das mãos e dos braços, relação com as regras).
- Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino.
- Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar técnicas da modalidade de andebol

- Dominando as suas regras e regulamentos.
- Identificando os gestos técnicos e táticos e as suas componentes críticas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Normas e regulamento do andebol.
- Regulamentos de provas de competição.

- Equipamento da modalidade.
- Materiais para a prática da modalidade.

UC03653	Aplicar técnicas da modalidade de basquetebol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Preparar os materiais e equipamento desportivo para o treino e provas de basquetebol.
- Planear e organizar jogos e provas de basquetebol.
- Implicar as diferentes técnicas e táticas do basquetebol.
- Aplicar o protocolo de correção técnica.

Conhecimentos

- Enquadramento do basquetebol nos jogos coletivos.
- Princípios, valores e fundamentos do basquetebol.
- Terminologia específica do basquetebol.
- Materiais e equipamento.
- Caracterização do jogo.
- Definição das zonas do campo e formas de jogar.
- Regras fundamentais do jogo.
- Técnica individual.
- Drible.
- Passe, receção e desmarcação
- Lançamentos.
- Defesa ao jogador com bola.
- Posição defensiva básica.
- Tática individual ofensiva (Um-contra-Um).

Aptidões

- Descrever a história e evolução da modalidade de basquetebol, no mundo e em Portugal.
- Reconhecer os valores do basquetebol.
- Interpretar as normas e regulamentos do basquetebol.
- Aplicar as regras e o regulamento do jogo de basquetebol.
- Adaptar os regulamentos para diferentes contextos ou categorias de jogadores.
- Identificar o terreno de jogo.
- Executar os diferentes gestos técnicos das modalidades, de forma isolada.
- Executar os diferentes gestos técnicos de Basquetebol, em jogo corrido.
- Aplicar as várias técnicas individuais do basquetebol.
- Identificar os conceitos defensivos e ofensivos do jogo 3x3.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Liderança.
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.

Conhecimentos

- Um-contra-um em todo o campo – atacante em progressão.
- Princípios técnico-táticos.
- Reportório de soluções técnico-táticas para ganhar vantagem sobre o adversário direto.
- Jogo reduzido.
- Principais conceitos ofensivos e defensivos do jogo 3x3.
- Tática coletiva ofensiva.
- Contra-ataque.
- Princípios técnico-táticos do contra-ataque.
- Metodologia do ataque.
- Princípios gerais do ataque de posição.
- Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino.
- Definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação
- Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Identificar os conceitos do contra-ataque e os princípios gerais do ataque de posição do basquetebol.
- Aplicar os princípios de execução da posição defensiva básica.
- Aplicar os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diversas situações ofensivas do basquetebol.
- Avaliar as competências-base dos participantes.
- Definir os objetivos gerais do treino.
- Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica.
- Planejar, executar e avaliar o treino.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Corrigir os erros mais frequentes de base.
- Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo.
- Identificar e resolver situações críticas no treino.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

CrITÉRIOS de Desempenho

Aplicar técnicas da modalidade de basquetebol

- Dominando as suas regras e regulamentos.
- Comunicando com os Identificando os gestos técnicos e táticos e as suas componentes críticas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada individuo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino
- Normas e regulamentos de basquetebol.
- Regulamentos de provas de competição.
- Equipamento da modalidade.
- Materiais para a prática da modalidade.

UC03654	Aplicar técnicas da modalidade de voleibol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Preparar os materiais e equipamentos desportivos para o treino e provas de voleibol.
- Planear e organizar o treino de voleibol.
- Aplicar as diferentes técnicas e táticas do voleibol.
- Aplicar o protocolo de correção técnica.

Conhecimentos

- Enquadramento do voleibol nos jogos coletivos.
- Terminologia específica de voleibol. Materiais e equipamentos do voleibol.
- Normas e regulamentos de voleibol.
- Código de conduta. Regras do jogo.
- Terreno de jogo - zonas do campo e formas de jogar.

Aptidões

- Reconhecer os valores do voleibol.
- Interpretar as normas e regulamentos do voleibol.
- Aplicar as regras e o regulamento do jogo de voleibol.
- Adaptar os regulamentos para diferentes contextos ou categorias de jogadores.
- Identificar o terreno de jogo.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.

Conhecimentos

- Tempo de jogo.
- Projeto Gira-Volei.
- Regulamentos básicos do Gira-Volei.
- Minivoleibol/Escalão A-
- definição, regulamentos básicos, jogo 1x1, jogo 2x2, jogo 3x3, regulamentos.
- Minivoleibol/Escalão B-definição, regulamentos jogo 4x4.
- Organização na receção do serviço.
- Organização na bola morta.
- Organização na transição.
- Cobertura do ataque.
- Regras do jogo.
- Técnica individual ofensiva.
- Técnica individual defensiva.
- Ações táticas coletivas ofensivas e sistemas de jogo.
- Ações táticas coletivas defensivas e sistemas de jogo.
- Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino.
- Definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação
- Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar os regulamentos básicos do Gira-Volei, Mini A e Mini B.
- Aplicar regras facilitadoras de aprendizagem adaptadas ao escalão Mini A.
- Aplicar estratégias de organização defensiva e ofensiva.
- Aplicar regras didáticas que potenciem a aprendizagem ao escalão Mini B.
- Aplicar as várias técnicas individuais do voleibol.
- Identificar os conceitos defensivos e ofensivos do voleibol.
- Identificar os conceitos do contra-ataque e os princípios gerais do ataque de posição do voleibol.
- Aplicar os princípios de execução da posição defensiva básica.
- Aplicar os princípios técnico-táticos nas diversas situações ofensivas do voleibol.
- Avaliar as competências-base dos participantes.
- Definir os objetivos gerais do treino.
- Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica.
- Planear, executar e avaliar o treino.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. Corrigir os erros mais frequentes de base.
- Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo.
- Identificar e resolver situações críticas no treino.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Liderança.
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar técnicas da modalidade de voleibol

- Dominando as suas regras e regulamentos.
- Identificando os gestos técnicos e táticos e as suas componentes críticas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Normas e regulamentos de basquetebol.
- Regulamentos de provas de competição.
- Equipamento da modalidade.
- Materiais para a prática da modalidade.

UC03655	Aplicar técnicas de modalidades de futebol e de futsal
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Preparar os materiais e equipamentos desportivos para o treino e provas de futebol e de futsal.
- Planear e organizar o treino de futebol e de futsal.
- Aplicar as diferentes técnicas e táticas de futebol e de futsal.

Realizações

- Aplicar o protocolo de correção técnica.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Enquadramento do futebol e do futsal nos jogos coletivos. • Terminologia específica do futebol e do futsal. • Materiais e equipamentos do futebol e do futsal. • Normas e regulamentos do futebol e do futsal. • Código de conduta. • Regras do jogo. • Terrenos de jogo - zonas dos campos e formas de jogar. • Tempo dos jogos. • Finalidades e a organização dos jogos. • Perspetiva dualista de organização dos jogos. • Processo ofensivo. • Processo defensivo. • Metodologia das ações técnicas individuais. • Ações individuais e coletivas. • Cabeceamento. • Remate. • Técnica de guarda-redes. • Receção. • Condução. • Proteção.	• Descrever a história e evolução da modalidade de futebol, e do futsal, no mundo e em Portugal. • Reconhecer os valores do futebol e do futsal. • Interpretar as normas e regulamentos de futebol e de futsal. • Aplicar as regras e o regulamento dos jogos de futebol e de futsal. • Adaptar os regulamentos para diferentes contextos ou categorias de jogadores. • Identificar os terrenos de jogo e distinguir as características dos respetivos campos. • Aplicar as várias técnicas individuais de futebol e de futsal. • Identificar os conceitos defensivos e ofensivos de futebol e de futsal. • Aplicar os princípios técnico-táticos nas diversas no futebol e de futsal. • Executar os diferentes gestos técnicos das modalidades, de forma isolada. • Executar os diferentes gestos técnicos de futebol e de futsal, em jogo corrido. • Definir objetivos e fundamentos do jogo de Futebol no ataque e na defesa. • Identificar jogos pré-desportivos para a abordagem da modalidade. • Elaborar um plano treino adequado a faixa etária pré-definida. • Avaliar as competências-base dos participantes.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Autoconfiança. • Autocontrolo. • Autodisciplina. • Automotivação. • Liderança. • Sentido de organização. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Simulação.
- Drible/finta e passe.
- Ações individuais defensivas.
- Desarme.
- Interceção.
- Carga e ações específicas do guarda-redes.
-
- Técnica individual ofensiva.
- Técnica individual defensiva.
- Ações táticas coletivas ofensivas e sistemas de jogo.
- Ações táticas coletivas defensivas e sistemas de jogo.
- Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino.
- Definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação
- Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Definir os objetivos gerais do treino.
- Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica.
- Planejar, executar e avaliar o treino.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo.
- Identificar e resolver situações críticas no treino.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar técnicas de modalidades de futebol e de futsal

- Dominando as regras e regulamentos do futebol e do futsal.
- Identificando os gestos técnicos e táticos e as suas componentes críticas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Normas e regulamentos de futebol e de futsal.
- Regulamentos de provas de competição.
- Equipamento da modalidade.
- Materiais para a prática da modalidade.

UC03656	Aplicar técnicas de modalidades de hóquei em campo e de patins
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Preparar os materiais e equipamentos desportivos para o treino e de hóquei em campo ou em patins.
- Planear e organizar os treinos de hóquei em campo e de hóquei em patins.
- Aplicar as diferentes técnicas e táticas de hóquei em campo e de hóquei em patins.
- Aplicar o protocolo de correção técnica.

Conhecimentos

- Patinagem – conceitos e história do hóquei.
- Terminologia específica do hóquei.
- Materiais e equipamentos da patinagem.
- Normas e regulamentos do hóquei em campo e do hóquei em patins.
- Código de conduta.

Aptidões

- Reconhecer os valores do hóquei.
- Interpretar as normas e regulamentos hóquei em campo e do hóquei em patins.
- Aplicar as regras e o regulamento dos jogos de hóquei.
- Adaptar os regulamentos para diferentes contextos ou categorias de jogadores.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.

Conhecimentos

- Noções de equilíbrio, centro de gravidade e base de sustentação.
- Hóquei – regras e técnicas.
- Terrenos de jogo – zonas dos campos e formas de jogar.
- Tempo do jogo.
- Finalidades e a organização do jogo.
- Perspetiva dualista de organização do jogo.
- Processo ofensivo.
- Processo defensivo.
- Técnicas de patinagem.
- Técnica individual ofensiva.
- Técnica individual defensiva.
- Ações táticas coletivas ofensivas e sistemas de jogo.
- Ações táticas coletivas defensivas e sistemas de jogo.
- Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino.
- Definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação
- Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Identificar os terrenos de jogo e distinguir as características dos respetivos campos.
- Distinguir os diferentes tipos de patins e componentes.
- Aplicar as técnicas de patinagem.
- Implementar as regras do hóquei em patins e do hóquei em campo.
- Executar as técnicas da patinagem.
- Identificar as regras de segurança em campo.
- Identificar as progressões e técnicas de patinagem.
- Aplicar as progressões de ensino, de patinagem associadas ao hóquei em patins.
- Identificar os erros mais comuns da patinagem.
- Avaliar progressões pedagógicas no ensino das técnicas de patinagem.
- Definir objetivos e fundamentos do jogo de hóquei no ataque e na defesa.
- Identificar jogos pré-desportivos para a abordagem da modalidade.
- Elaborar um plano treino adequado a faixa etária pré-definida.
- Avaliar as competências-base dos participantes.
- Definir os objetivos gerais do treino.
- Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica.
- Planear, executar e avaliar o treino.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.

Atitudes

- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo.
- Identificar e resolver situações críticas no treino.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar técnicas de modalidades de hóquei em campo e de patins

- Dominando as regras e regulamentos dos jogos de hóquei em campo e hóquei em patins.
- Identificando os gestos técnicos e táticos e as suas componentes críticas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Normas e regulamentos de hóquei em campo e de hóquei em patins.
- Regulamentos de provas de competição.
- Equipamento da modalidade.
- Materiais para a prática da modalidade.

UC03657

Aplicar técnicas de modalidades tradicionais

Pontos de crédito

2,25

Realizações

- **Elaborar um portefólio com jogos tradicionais.**
- **Preparar os materiais e equipamento desportivo para os jogos tradicionais.**
- **Planear e organizar atividades desportivas com recurso a jogos tradicionais.**
- **Aplicar as diferentes técnicas e táticas dos jogos tradicionais.**
- **Aplicar o protocolo de correção técnica.**

Conhecimentos

- **Jogo tradicional – valores e costumes da cultura portuguesa.**
- **História e evolução dos jogos tradicionais – diversidade regional e cultural portuguesa.**
- **Jogos tradicionais portugueses – malha (ou chinquilha), pião, cabra-cega, lenço, escondidas, andas, sacos, macaca, entre outros.**
- **Tipos de jogos - simbólicos, sensoriomotores, tradicionais.**
- **Princípios, objetivos e finalidades dos jogos tradicionais.**
- **Terminologia específica.**
- **Materiais e equipamento.**
- **Caracterização dos jogos tradicionais.**
- **Definição das zonas e formas de jogar.**
- **Regras fundamentais jogos tradicionais.**
- **Jogos tradicionais – aplicação por tipo de participantes e idades.**
- **Jogos tradicionais - técnicas e táticas.**
- **Planeamento e construção de jogos tradicionais.**

Aptidões

- **Identificar as origens e história dos diversos jogos tradicionais.**
- **Caraterizar os diferentes jogos tradicionais portugueses.**
- **Selecionar e recolher de informação sobre a origem regional e cultural dos jogos tradicionais.**
- **Preparar a informação de enquadramento e caracterização dos jogos.**
- **Identificar os princípios, valores e os objetivos dos jogos tradicionais.**
- **Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica dos jogos.**
- **Identificar as regras e regulamentos dos jogos.**
- **Avaliar as competências-base dos participantes.**
- **Adaptar a informação dos jogos às características do grupo de participantes.**
- **Construir um jogo.**
- **Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica.**
- **Planear, executar e avaliar os jogos.**
- **Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.**

Atitudes

- **Responsabilidade pelas suas ações.**
- **Autonomia no âmbito das suas funções.**
- **Autoconfiança.**
- **Automotivação.**
- **Sentido de organização.**
- **Sentido criativo.**
- **Iniciativa e proatividade.**
- **Destreza.**
- **Cooperação com a equipa.**
- **Empenho e persistência na resolução de problemas.**
- **Resiliência.**
- **Zelo.**
- **Respeito e espírito desportivo.**
- **Respeito pelas diferenças individuais.**
- **Respeito pela ética profissional.**
- **Respeito pelas regras e normas definidas.**

Conhecimentos

- Técnicas de organização e avaliação dos jogos.
- Definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação
- Fases do jogo – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Executar as diferentes técnicas e táticas dos jogos.
- Corrigir os erros mais frequentes de base nos jogos.
- Identificar e resolver situações críticas.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar técnicas de modalidades tradicionais

- Dominando as regras e regulamentos dos jogos tradicionais.
- Identificando os gestos técnicos e táticos e as suas componentes críticas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Atividades de Tempos Livres (ATL).

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Normas e regulamentos de jogos tradicionais.
- Equipamento da modalidade.
- Materiais para a prática de jogos tradicionais.

UC03658

Aplicar técnicas de atividades de body & mind

Pontos de crédito

4,5

Realizações

- Preparar os materiais e equipamentos desportivos para o treino de atividades de body & mind.
- Planear e organizar o treino de atividades de body & mind.
- Aplicar as diferentes técnicas e táticas de body & mind.
- Aplicar o protocolo de correção técnica.

Conhecimentos

- Body & mind – conceitos, princípios e áreas do conhecimento
- Objetivos de treino nas aulas de body & mind.
- Terminologia específica da modalidade.
- Materiais e equipamentos.
- Música.
- Exercícios de body & mind.
- Técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade e equilíbrio em aulas de body & mind.
- Técnicas para o desenvolvimento postural e para a consciencialização corporal – bípede, deitado, sentado e quatro apoios).
- Técnicas de respiração, de relaxamento, de concentração e de meditação.
- Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.
- Elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios – flexibilidade, equilíbrio, força, mobilidade articular e correção postural.
- Alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios).

Aptidões

- Caracterizar as atividades de body & mind, seus princípios e elementos base.
- Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica da ginástica.
- Interpretar a regulamentação das atividades de body & mind,
- Identificar as principais capacidades físicas para o desenvolvimento de atividades de body & mind.
- Organizar dinâmicas de grupo com o objetivo definido.
- Avaliar as competências-base dos participantes.
- Definir os objetivos gerais do treino.
- Definir os objetivos de preparação técnica, física e psicológica.
- Planear, executar e avaliar o treino.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Otimizar a propriocepção a todos os níveis.
- Expressar emoções e sentimentos.
- Controlar e exercitar a respiração.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo e autorregulação.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Assertividade.
- Empatia.
- Escuta ativa.
- Liderança.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.

Conhecimentos

- Estrutura e planeamento das aulas de body & mind.
- Intervenção pedagógica nas aulas de body & mind.
- Técnicas de planeamento, execução e avaliação.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar técnicas de respiração, de relaxamento e concentração e identificar os seus objetivos.
- Aplicar as técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de body & mind.
- Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.
- Executar o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Corrigir os erros mais frequentes de base.
- Identificar e resolver situações críticas no treino.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Respeito pelos princípios de segurança.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar técnicas de atividades de body & mind

- Dominando as suas regras e regulamentos.
- Identificando os gestos técnicos e as suas componentes críticas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Ginásios.
- Atividades desportivas hoteleiras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Dinâmicas de grupo.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Normas e regulamentos de body & mind.
- Equipamento da modalidade.
- Materiais para a prática da modalidade.

UC03659	Adaptar a atividade física a praticantes com necessidades diferenciadas
Pontos de crédito	4,5

Realizações

- **Analisar os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício adaptado de acordo com as diferentes fases do ciclo de vida.**
- **Avaliar as capacidades necessidades individuais específicas e expectativas dos participantes para a prática de atividade física.**
- **Desenhar atividades físicas adaptadas para públicos-alvo com limitações inerentes ao envelhecimento ou a outras condições físicas ou gerais de saúde.**
- **Desenhar atividades físicas adaptadas para participantes com limitações ou deficiências motoras, físicas, intelectuais ou do desenvolvimento.**
- **Planear, organizar e desenvolver o treino adaptado.**

Conhecimentos

- Exercício e saúde – atividade física formal e informal.
- Exercício físico como estímulo metabólico e biomecânico.
- Relação entre o exercício físico e a saúde – em fases especiais da vida e de transição e/ou em pessoas com determinado problema de saúde ou limitação funcional.
- Tipos de deficiências ou incapacidades.

Aptidões

- Reconhecer as vantagens da atividade física no ser humano.
- Distinguir as características das deficiências motoras, físicas, intelectuais ou do desenvolvimento, das limitações inerentes ao envelhecimento ou a outras condições físicas ou gerais de saúde.
- Identificar os conceitos, princípios e as especificidades do treino adaptado.
- Distinguir as várias modalidades de desporto adaptado.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Escuta ativa.
- Empatia.
- Assertividade na comunicação.
- Liderança.
- Imparcialidade.

Conhecimentos

- Diversidade funcional das pessoas com deficiência –pessoas cegas ou com baixa visão, pessoas surdas, pessoas com deficiências músculo-esqueléticas, do movimento, da voz e da fala, pessoas com deficiência intelectual e do desenvolvimento, pessoas com autismo.
- Tipos de limitações inerentes ao envelhecimento e a outras condições físicas ou gerais de saúde - pessoas grávidas, pessoas com características físicas excepcionais, pessoas com sequelas de diversas patologias (hipertensão, diabetes, obesidade, osteoporose, entre outras, patologias musculoesqueléticas),
- Direitos das pessoas com limitações, das pessoas com deficiência ou com diversidade funcional.
- Produtos, meios de apoio e ajudas técnicas.
- Terminologia específica do desporto adaptado.
- Materiais e equipamentos.
- Conceitos, princípios e pressupostos da avaliação e prescrição do exercício adaptado.
- Tipo dos instrumentos e técnicas de avaliação da condição física.
- Estratificação de risco de doença cardiovascular ou metabólica.
- Exercício, desenvolvimento e envelhecimento.
- Principais características, capacidades, necessidades e objetivos nas fases especiais da vida: crianças, jovens e idosos.
- Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal.
- Exercício como fator de intervenção primária e secundária.
- Principais causas, fatores de risco e características da hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose.

Aptidões

- Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica do desporto adaptado.
- Interpretar a normas e regulamentação específica.
- Identificar os vários métodos para a prescrição de exercício adaptado.
- Descrever os pressupostos e as técnicas de avaliação e prescrição do exercício adaptado.
- Prescrever exercício adaptado para diferentes públicos-alvo.
- Reconhecer os vários instrumentos para avaliação de condição física.
- Identificar e aplicar as regras do Goaball, do futebol para cegos, do voleibol sentado e do Boccia.
- Definir os objetivos gerais do treino.
- Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica.
- Planear, executar e avaliar o treino adaptado.
- Avaliar as competências-base dos participantes.
- Avaliar as necessidades individuais específicas e as expectativas dos participantes.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Executar as diferentes técnicas do treino adaptado.
- Aplicar movimentos de estabilidade, locomotores e manipulativos.
- Aplicar técnicas de inclusão associadas às diferentes atividades adaptadas.
- Corrigir os erros mais frequentes de base.
- Identificar e resolver situações críticas no treino.

Atitudes

- Flexibilidade e adaptabilidade.
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela diversidade.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Principais características, capacidades e necessidades das pessoas com determinados problemas de saúde –
- hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose.
- Objetivos e benefícios do exercício para prevenção e controlo de hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose.
- Programas de exercício para pessoas portadoras de deficiência.
- Tipos de programas de exercício para pessoas com deficiência ou diversidade funcional.
- Tipo de limitações e preocupações específicas adequadas ao tipo de deficiência ou diversidade funcional.
- Estabelecimento de uma relação positiva com os praticantes e promoção da adesão ao exercício.
- Técnicas de apoio, metodologias e recursos adaptados.
- Desporto adaptado.
- Principais regras do jogo Goaball e do voleibol sentado, futebol para cegos e Boccia.
- Estratégias de adaptação.
- Movimentos de estabilidade locomotores e manipulativos.
- Técnicas de inclusão.
- Técnicas de planeamento, execução e avaliação.
- Normas de segurança para atividades físicas adaptadas.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Adaptar a atividade física a praticantes com necessidades diferenciadas

- Dominando as regras e orientações técnicas e adequando as abordagens, metodologias e recursos ao tipo de limitação, necessidade e expectativas dos mesmos.
- Identificando os gestos técnicos e táticos e as suas componentes críticas.

- Mobilizando estratégias comunicacionais adaptadas aos participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, com o espírito desportivo e os limites de atuação, privacidade e singularidade de cada pessoa.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Normas e regulamentos de desporto adaptado.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Equipamento da modalidade.
- Equipamentos para a prática das atividades adaptadas.

UC03660	Aplicar técnicas de modalidades de treino de cardiofitness e de musculação
Pontos de crédito	4,5

Realizações

- **Avaliar o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular, a flexibilidade e a composição corporal dos praticantes.**
- **Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.**
- **Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.**

Conhecimentos

- Atividade física – benefícios cardiovasculares e musculares (redução do risco de doença).

Aptidões

- Analisar a aptidão física dos praticantes.
- Definir os objetivos individuais do treino para o praticante.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.

Conhecimentos

- Promoção da saúde, bem-estar e aptidão física.
- Condicionamento cardiovascular, condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), flexibilidade e composição corporal.
- Equipamentos de cardiofitness.
- Equipamentos de musculação.
- Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação.
- Técnicas para diferentes grupos musculares – peitorais, costas, deltóides, bíceps, tríceps, quadríceps, isquiotibiais, glúteos, gêmeos, abdominais, entre outros
- Dinâmica da carga.
- Progressividade - variáveis (carga, volume, intensidade e frequência).
- Especificidade.
- Individualidade - variáveis (idade, nível físico e restrições).
- Continuidade.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Identificar os exercícios para o praticante.
- Planejar as técnicas de progressão nos exercícios.
- Utilizar as máquinas de cardiofitness, máquinas de musculação e pesos livres
- Identificar as técnicas de execução dos exercícios.
- Identificar e prescrever os melhores exercícios para cada grupo muscular.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Escuta ativa.
- Empatia.
- Assertividade na comunicação.
- Liderança.
- Flexibilidade e adaptabilidade.
- Iniciativa.
- Sentido de organização.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Orientação para o resultado.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela diversidade.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar técnicas de modalidades de treino de cardiofitness e de musculação

- Caracterizando o público-alvo.
- Comunicando com os praticantes, transmitindo com clareza e precisão as instruções e dando feedback sobre o respetivo desempenho.
- Garantindo a segurança dos praticantes, maximizando os benefícios e prevenindo lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais dos praticantes, tendo em conta a sua idade, o seu nível físico e eventuais restrições físicas.
- Selecionando e adaptando os equipamentos às características e necessidades específicas dos praticantes.

Contexto (de uso de competência)

- Clubes desportivos.
- Ginásios.

- Ginásios de boxe.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Equipamentos e máquinas de cardiofitness e musculação (halteres, cordas, tapetes, entre outros).

UC03661 Planear aulas de ginástica localizada

Pontos de crédito 2,25

Realizações

- Analisar as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula.
- Conceber o plano estruturado de aulas de ginástica localizada.
- Testar os exercícios e equipamentos que são utilizados na aula de ginástica localizada, para diferentes níveis de praticantes.

Conhecimentos

- Ginástica localizada – história da modalidade.
- Objetivos e benefícios da ginástica localizada – força, resistência muscular localizada e cardiovascular combinadas e tonificação.
- Materiais e formas de variar a aula de ginástica localizada – nível iniciante, intermédio e avançado.
- Estrutura da aula de ginástica localizada – sobrecarga, adaptação e especificidade.
- Aquecimento.
- Fase aeróbia.
- Fase localizada.
- Retorno à calma e alongamento.

Aptidões

- Distinguir diferentes tipos de aulas e tipo de exercícios para o trabalho das qualidades físicas.
- Estruturar aula com aquecimento, parte fundamental, retorno à calma e alongamento/relaxamento muscular.
- Definir os objetivos para cada aula.
- Definir os critérios de êxito dos diversos exercícios de ginástica localizada.
- Definir progressões e variações ao longo das semanas.
- Preparar os exercícios de ginástica localizada e as suas variantes de diversos graus de dificuldade.
- Caracterizar os alinhamentos e posturas na realização dos exercícios de ginástica localizada.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações e pelas de terceiros.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Sentido de organização.
- Flexibilidade e adaptabilidade.
- Iniciativa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Orientação para o resultado.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela diversidade.

Conhecimentos

- Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada - exercícios variados para diferentes grupos musculares, com e sem equipamentos.
- Normas de prevenção numa aula de ginástica localizada.
- Normas de segurança e da qualidade.

Aptidões

- Identificar as regras de segurança e os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.
- Aplicar as normas de segurança e da qualidade.

Atitudes

- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Planear aulas de ginástica localizada

- Definindo o plano, a estrutura, os objetivos e a tipologia de exercícios de ginástica localizada para diferentes perfis de praticantes.
- Programando os exercícios de progressão e as variações necessárias, em função dos objetivos, restrições e limitações.
- Selecionando materiais e equipamentos de suporte, em função da variação dos exercícios e dos grupos musculares alvo.
- Garantindo a segurança praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais dos praticantes.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Equipamentos e materiais para a modalidade (pesos, step, bolas, elásticos, entre outros).

UC03662

Aplicar técnicas de ginástica localizada

Pontos de crédito

2,25

Realizações

- **Selecionar a música na ginástica localizada, avaliando o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula.**
- **Operacionalizar aulas de ginástica localizada, de acordo com as necessidades dos participantes durante a mesma.**
- **Aplicar as etapas e exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada, nomeadamente movimentos articulares e alongamentos dinâmicos.**
- **Transmitir os cuidados a ter na execução dos exercícios e na utilização dos pesos livres durante as aulas.**

Conhecimentos

- Ginástica localizada – nível iniciante, intermédio e avançado.
- Ginástica localizada – música equipamentos e tipologia de exercícios.
- Aplicação do plano da aula de ginástica localizada – progressão dos exercícios (complexidade e intensidade adaptadas aos participantes), diversidade dos exercícios, motivação dos participantes (retorno constante e construtivo do desempenho).
- Técnicas e exercícios de aquecimento.
- Técnicas e exercícios da fase aeróbia.
- Técnicas e exercícios da fase localizada
- Técnicas e exercícios da fase de retorno à calma e alongamento.
- Normas de prevenção.
- Normas de segurança e da qualidade.

Aptidões

- Identificar as diferentes técnicas e etapas de aplicação.
- Avaliar as competências-base dos participantes.
- Definir os objetivos gerais do treino.
- Definir os objetivos de preparação física.
- Selecionar os exercícios de força, resistência muscular e cardiovascular combinadas.
- Definir os critérios de êxito dos diversos exercícios de ginástica localizada.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Executar os exercícios de ginástica localizada e as suas variantes de diversos graus de dificuldade.
- Corrigir os alinhamentos e posturas na realização dos exercícios
- Identificar e resolver situações críticas.
- Aplicar as normas de prevenção de lesões.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autodisciplina.
- Assertividade e empatia na comunicação.
- Iniciativa.
- Sentido de organização.
- Flexibilidade e adaptabilidade.
- Orientação para o resultado.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelos princípios de segurança.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar técnicas de ginástica localizada

- Dominando o plano de aula, os objetivos, as regras, os equipamentos e as técnicas e suas variações críticas para diferentes perfis de participantes.
- Executando os exercícios de progressão e as variações necessárias, em função dos objetivos, restrições e limitações dos participantes.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes e prevenindo lesões físicas.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais dos participantes e a sua progressão física.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Equipamentos e materiais para a modalidade ((pesos, step, bolas, elásticos, entre outros).

UC03663	Planear aulas de ginástica aeróbica e de step
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Reconhecer a história da modalidade e identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições.**
- **Conceber o plano estruturado de aulas de ginástica aeróbica e de step.**
- **Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo e a importância do uso da música para preparar aulas com diferentes intensidades de ginástica aeróbica.**

Conhecimentos

- História da modalidade aeróbica e do step - objetivos e benefícios.
- Passos básicos – apoios e gestos).
- Passos de liderança simples e de liderança alternada.
- Estrutura da aula – nível iniciante, intermédio e avançado.
- Aquecimento.
- Fase principal (segmento aeróbio).
- Retorno à calma e alongamento final.
- Tipologia de exercícios.
- Música na aula – batidas musicais e batidas por minuto (bpm)
- Compasso quaternário.
- Oitos musicais.
- Frase musical.
- Ordens de comando.
- Normas de prevenção.
- Normas de segurança e da qualidade.

Aptidões

- Identificar os responsáveis pela evolução da modalidade.
- Identificar tipos e montagem de equipamento.
- Reconhecer os objetivos e os benefícios do treino aeróbio.
- Identificar a estrutura musical.
- Adaptar as batidas por minuto ao nível pretendido da aula (iniciantes, intermédio ou avançado).
- Identificar os vários tipos de compassos.
- Identificar os passos básicos, famílias de movimentos e formas de execução.
- Associar os passos aos tipos de liderança.
- Aplicar as variações dos passos básicos mantendo a estrutura original dos mesmos.
- Selecionar as várias ordens de comando e aplicá-las numa frase musical.
- Estruturar aulas com aquecimento, segmento aeróbio, retorno à calma e alongamento final.
- Definir os objetivos para cada aula.
- Definir os critérios de êxito dos diversos exercícios.
- Definir progressões e variações ao longo das semanas.
- Preparar os exercícios e as suas variantes de diversos graus de dificuldade.
- Caracterizar os alinhamentos e posturas na realização dos exercícios de ginástica localizada.
- Aplicar as normas de segurança e da qualidade.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações e pelas de terceiros.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Sentido de organização.
- Flexibilidade e adaptabilidade.
- Iniciativa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Orientação para o resultado.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela diversidade.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Planear aulas de ginástica aeróbica e de step

- Definindo o plano, a estrutura, os objetivos e a tipologia de exercícios de ginástica aeróbica e de step para diferentes perfis de praticantes.
- Programando os exercícios de progressão e as variações necessárias, em função dos objetivos e da intensidade pretendida.
- Selecionando os materiais e equipamentos de suporte, em função da variação dos exercícios.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais dos participantes.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Equipamentos e materiais para a modalidade.

UC03664	Aplicar técnicas de ginástica aeróbica
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música.**
- **Preparar equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor e de acordo com o método escolhido.**
- **Operacionalizar aulas de step e aplicar as etapas e exercícios que permitem as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos, de forma a tornar as aulas eficazes e seguras.**
- **Transmitir os cuidados a ter na execução dos exercícios.**

Conhecimentos

- Características primárias das aulas de step – eficácia, segurança, acessibilidade.
- Passos básicos e estrutura musical.
- Princípios orientadores na montagem coreográfica.
- Sequências coreográficas
- Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico.
- Regras básicas na construção de sequências coreográficas.
- Métodos de montagem coreográfica.
- Associativo; pirâmide (pares e total); adição.
- Split (pares, trios e total); espelho.
- Tipologia de exercícios.
- Estratégias de ensino– técnicas e exercícios.
- Adição/subtração.
- Insert; progressão.
- Frases cruzadas.
- Simples.
- Complexas.
- Aplicação dos planos de aula – progressão dos exercícios (complexidade e intensidade adaptadas aos participantes), diversidade dos exercícios, motivação dos participantes (retorno constante e construtivo do desempenho).
- Normas de elaboração.
- Princípios de aplicação.
- Normas de correção.

Aptidões

- Selecionar e preparar os equipamentos e instalações para a sessão de step.
- Identificar as diferentes técnicas e etapas de aplicação.
- Avaliar as competências-base dos participantes.
- Definir os objetivos gerais do treino.
- Definir os objetivos de preparação física e seleciona os exercícios.
- Definir os critérios de êxito dos diversos exercícios.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Executar os exercícios e realizar os passos básicos e a sua amplitude.
- Aplicar diferentes métodos em diferentes coreografias.
- Distinguir, elementos, segmentos, frases e blocos coreográficos.
- Identificar numa determinada coreografia, qual o método que está a ser aplicado.
- Aplicar uma frase coreográfica com o método pirâmide (pares e total), com o método adição.
- Descrever as ordens de comando.
- Corrigir os alinhamentos e posturas na realização dos exercícios
- Identificar e resolver situações críticas.
- Aplicar as normas de prevenção.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autodisciplina.
- Assertividade e empatia na comunicação.
- Iniciativa.
- Sentido de organização.
- Flexibilidade e adaptabilidade.
- Orientação para o resultado.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelos princípios de segurança.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Normas de prevenção.
- Normas de segurança e da qualidade.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar técnicas de ginástica aeróbica

- Dominando o plano de aula, os objetivos, as regras, os equipamentos e as técnicas e suas variações críticas para diferentes perfis de participantes.
- Executando os exercícios de progressão e as variações necessárias, em função dos objetivos, restrições e limitações dos participantes.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes e prevenindo lesões físicas.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais dos participantes e a sua progressão física.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Equipamentos e materiais para a modalidade de step.

UC03665	Aplicar técnicas de step
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música.**

Realizações

- Preparar equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor e de acordo com o método escolhido.
- Operacionalizar aulas de step e aplicar as etapas e exercícios que permitem as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos, de forma a tornar as aulas eficazes e seguras.
- Transmitir os cuidados a ter na execução dos exercícios.

Conhecimentos

- Características primárias das aulas de step – eficácia, segurança, acessibilidade.
- Passos básicos e estrutura musical.
- Princípios orientadores na montagem coreográfica.
- Sequências coreográficas
- Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico.
- Regras básicas na construção de sequências coreográficas.
- Métodos de montagem coreográfica.
- Associativo; pirâmide (pares e total); adição.
- Split (pares, trios e total); espelho.
- Tipologia de exercícios.
- Estratégias de ensino– técnicas e exercícios.
- Adição/subtração.
- Insert; progressão.
- Frases cruzadas.
- Simples.
- Complexas.

Aptidões

- Selecionar e preparar os equipamentos e instalações para a sessão de step.
- Identificar as diferentes técnicas e etapas de aplicação.
- Avaliar as competências-base dos participantes.
- Definir os objetivos gerais do treino.
- Definir os objetivos de preparação física e seleciona os exercícios.
- Definir os critérios de êxito dos diversos exercícios.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Executar os exercícios e realizar os passos básicos e a sua amplitude.
- Aplicar diferentes métodos em diferentes coreografias.
- Distinguir, elementos, segmentos, frases e blocos coreográficos.
- Identificar numa determinada coreografia, qual o método que está a ser aplicado.
- Aplicar uma frase coreográfica com o método pirâmide (pares e total), com o método adição.
- Descrever as ordens de comando.
- Corrigir os alinhamentos e posturas na realização dos exercícios

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autodisciplina.
- Assertividade e empatia na comunicação.
- Iniciativa.
- Sentido de organização.
- Flexibilidade e adaptabilidade.
- Orientação para o resultado.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelos princípios de segurança.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Aplicação dos planos de aula – progressão dos exercícios (complexidade e intensidade adaptadas aos participantes), diversidade dos exercícios, motivação dos participantes (retorno constante e construtivo do desempenho).
- Normas de elaboração.
- Princípios de aplicação.
- Normas de correção.
- Normas de prevenção.
- Normas de segurança e da qualidade.

Aptidões

- Identificar e resolver situações críticas.
- Aplicar as normas de prevenção.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar técnicas de step

- Dominando o plano de aula, os objetivos, as regras, os equipamentos e as técnicas e suas variações críticas para diferentes perfis de participantes.
- Executando os exercícios de progressão e as variações necessárias, em função dos objetivos, restrições e limitações dos participantes.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes e prevenindo lesões físicas.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais dos participantes e a sua progressão física.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Equipamentos e materiais para a modalidade de step.

UC OPCIONAIS

Opcionais

UC03666	Aplicar as normas e regulamentos do jogo de andebol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Interpretar as normas e regulamentos do andebol.
- Reconhecer os papéis e responsabilidades dos árbitros, secretários e cronometristas durante o jogo.
- Aplicar as regras do jogo de andebol, incluindo os procedimentos para executar lançamentos, sinalização dos árbitros e regulamentos específicos para diferentes escalões de formação.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Regras do jogo de Andebol. • Papéis e responsabilidades - árbitro, secretário e cronometrista. • Sinais manuais dos árbitros. • Esclarecimentos. • Regulamento da zona de substituições. • Regulamentos específicos. • Regulamentos dos escalões de formação. • Simbologia. • Ofensiva (trajetórias). • Defensiva (comuns). • Terminologia. • Situação, posição, orientação e postos específicos. | <ul style="list-style-type: none"> • Interpretar as normas e regulamentos específicos. • Aplicar instruções específicas durante o jogo, como mudanças de estratégia ou ajustes táticos. • Descrever os papéis e responsabilidades dos árbitros, secretários e cronometristas durante um jogo. • Manipular a bola, incluindo remate, passe e drible. • Executar desmarcações eficazes e fintas para enganar os oponentes. • Realizar mudanças de trajetória rapidamente para superar a defesa adversária. • Dominar as técnicas individuais defensivas, como bloqueios, intercetações e marcação individual. • Aplicar técnicas individuais ofensivas, como lançamentos precisos e finalizações eficazes. | <ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Autoconfiança. • Autocontrolo. • Autodisciplina. • Liderança. • Sentido de organização. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. |
|--|--|---|

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Técnica individual defensiva e técnica individual ofensiva.
- Tática coletiva defensiva e tática coletiva ofensiva.
- Estratégia, sistema de jogo, sistema de jogo ofensivo, sistema de jogo defensivo.
- Ataque e defesa.
- Caracterização da etapa inicial
- Andebol de 5, jogo reduzido em campo reduzido, manipulação da bola.
- Remate, passe, drible.
- Desmarcação, defesa individual, treino integrado.
- Caracterização da etapa elementar.
- Andebol de 5, jogo reduzido em campo reduzido, manipulação da bola.
- Jogo forma, remate, passe, drible, desmarcação, fintas, mudanças de trajetória.
- Defesa individual, ajudas, treino integrado.
- Sinal final e tempo de paragem, equipamento, jogadores lesionados.
- Instruções gerais para a execução de lançamentos (de saída, reposição em jogo, de baliza, livre e lançamento de 7 metros).
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

- Reconhecer as estratégias e sistemas de jogo, tanto ofensivos quanto defensivos.
- Executar táticas coletivas, como marcação por zona, pressão na defesa e movimentação coordenada no ataque.
- Executar lançamentos, sinalização dos árbitros e regulamentos específicos para diferentes escalões de formação.
- Jogar em espaços reduzidos ou enfrentar adversários com diferentes estilos de jogo.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas durante as jogadas e ações táticas.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar as normas e regulamentos do jogo de andebol

- Dominando as normas, regras e regulamentos específicos, os equipamentos e as técnicas e suas variações críticas.
- Garantindo o cumprimento das instruções específicas da arbitragem durante o jogo.
- Comunicando com os praticantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos praticantes.

- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais dos praticantes.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos específicos.
- Regulamentos de provas de competição.
- Equipamentos para a prática da modalidade.

UC03667	Planear os exercícios e os jogos pré-desportivos de andebol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Estruturar e preparar sessões de treino para os jogos pré-desportivos.
- Desenvolver exercícios específicos para melhorar as habilidades motoras e técnicas dos jogadores.
- Implementar jogos pré-desportivos que simulam situações reais de jogo.
- Avaliar o desempenho dos jogadores durante os treinos e jogos.

Conhecimentos

- Regras, fundamentos técnicos e princípios táticos do andebol.
- Princípios de planeamento e periodização de treino – adaptação ao nível etário e objetivos do treino.

Aptidões

- Definir os objetivos gerais do treino.
- Definir a organização das sessões de treino.
- Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Sentido de organização.
- Assertividade na comunicação.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Métodos de ensino e aprendizagem de habilidades motoras – didática desportiva, progressão pedagógica, motivação e envolvimento. • Técnicas de avaliação de desempenho físico e técnico. • Estratégias de motivação e comunicação com jogadores. • Normas de segurança. • Regras e normas definidas.	• Definir os exercícios de coordenação motora, passe em movimento e defesa individual. • Planear, executar e avaliar o treino. • Planificar exercícios de melhoria de competências técnicas e táticas dos jogadores. • Selecionar exercícios variados e ajustar os exercícios às condições de contexto. • Definir as instruções técnicas. • Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. Demonstrar os exercícios. • Identificar e corrigir erros técnicos ou táticos durante os exercícios. • Monitorizar o progresso e ajustar os exercícios. • Criar e gerir jogos pré-desportivos. • Aplicar técnicas de avaliação e adaptar estratégias de treino. • Aplicar técnicas de comunicação assertiva. • Aplicar técnicas de motivação da equipa. • Aplicar as normas de segurança. • Aplicar as regras e normas definidas.	• Empatia. • Liderança. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Planear os exercícios e os jogos pré-desportivos de andebol

- Dominando as regras e regulamentos de andebol, os equipamentos e as técnicas e suas variações críticas.
- Comunicando com os praticantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos praticantes.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais dos praticantes.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.

- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos específicos.
- Regulamentos de provas de competição.
- Equipamentos para a prática da modalidade.

UC03668	Aplicar metodologias pedagógicas na preparação e no jogo de andebol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Definir estratégias pedagógicas diferenciadas para as diversas fases de aprendizagem dos jogadores de andebol.
- Aplicar técnicas para a introdução e melhoria de habilidades específicas dos jogadores de andebol.
- Selecionar recursos pedagógicos diversificados para facilitar a apropriação das técnicas de andebol.
- Avaliar o desempenho e progresso dos jogadores e ajustar as estratégias de treino conforme necessário.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

• Teoria e prática do treino desportivo. • Regras e regulamentações do andebol. • Psicologia do desporto. • Metodologias de ensino e aprendizagem. • Desenvolvimento motor e físico de atletas. • Estratégias táticas do andebol.	• Planear sessões de treino de andebol. • Aplicar as regras e regulamentos de Andebol. • Adaptar os regulamentos para diferentes contextos ou categorias de jogadores. • Selecionar as metodologias pedagógicas a aplicar no treino. • Aplicar as técnicas e recursos pedagógicos no treino.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Sentido de organização. • Assertividade na comunicação. • Empatia. • Liderança. • Cooperação com a equipa.
--	--	---

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
- Ferramentas de avaliação e feedback. - Fisiologia do exercício. - Segurança e prevenção de lesões. - Planeamento e periodização de treinos. - Didática do desporto. - Gestão de equipas desportivas. - Comunicação eficaz em contextos desportivos. - Adaptação de exercícios para diferentes níveis de habilidade. - Nutrição desportiva. - Normas de segurança. - Regras e normas definidas.	- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. - Monitorizar e ajustar os planos de treino. - Aplicar técnicas de comunicação assertiva. - Utilizar feedback construtivo para promover a melhoria contínua. - Identificar e corrigir erros técnicos e táticos durante os treinos e jogos. - Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade. - Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores. - Monitorizar a condição física e mental dos atletas. - Implementar estratégias de prevenção de lesões. - Adaptar os métodos de ensino às necessidades individuais dos jogadores. - Utilizar tecnologias e ferramentas digitais para apoiar o treino. - Identificar e resolver conflitos. - Avaliar a eficácia das metodologias pedagógicas aplicadas. - Identificar e propor soluções de melhoria. - Aplicar as normas de segurança. - Aplicar as regras e normas definidas.	- Empenho e persistência na resolução de problemas. - Resiliência. - Zelo. - Respeito e espírito desportivo. - Respeito pelas diferenças individuais. - Respeito pela ética profissional. - Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar metodologias pedagógicas na preparação e no jogo de andebol

- Definindo e adaptando as técnicas e recursos aos diferentes perfis e necessidades dos praticantes.
- Comunicando com os praticantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas
- Garantindo a segurança dos participantes e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos específicos.
- Regulamentos de provas de competição.
- Equipamentos para a prática da modalidade.

UC03669	Analisar as componentes do jogo de andebol e ajustar estratégias em campo
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Caracterizar os elementos fundamentais, as componentes e as principais fases do jogo de andebol e a sua influência no desempenho da equipa.**
- **Descrever as posições e funções dos jogadores em campo.**
- **Transmitir as regras e regulamentações que orientam o jogo de andebol.**
- **Aplicar estratégias táticas para diferentes situações de jogo.**
- **Avaliar o impacto da condição física e técnica dos jogadores no resultado do jogo.**

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

• Andebol – estrutura e dinâmica do jogo	• Distinguir os elementos e as componentes do jogo. • Distribuir e organizar os jogadores em campo. • Transmitir as regras do andebol.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Liderança,
--	--	---

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Componentes do jogo – técnica (passe, recepção, drible, remate, finta e bloqueio), tática (ofensiva, defensiva, leitura do jogo e adaptação ao adversário), física (resistência, velocidade, força, agilidade, coordenação), psicológica (concentração, motivação, espírito de equipa, gestão do stress, tomada de decisão sob pressão), regulamentar (infrações, decisões de arbitragem, comportamento desportivo), socioemocional (comunicação em equipa, cooperação, fair-play).

- Regras e regulamentações oficiais do andebol.

- Posições e funções dos jogadores – guarda-redes, pivô, laterais, pontas, central.

- Técnicas fundamentais – passe, recepção, remate, drible, finta e bloqueio).

- Estratégias ofensivas e defensivas.

- Preparação física específica para o andebol.

- Táticas de transição – defesa-ataque e ataque-defesa.

- Psicologia do jogo e gestão emocional.

- Planeamento de treinos específicos para o desenvolvimento técnico e tático.

- Análise de desempenho e estatísticas do jogo.

- Comunicação e liderança dentro da equipa.

- Prevenção e tratamento de lesões comuns no andebol.

- Equipamento e material desportivo necessário.

- Desenvolvimento de programas de treino específicos para cada posição.

- Nutrição e hidratação para maximização do desempenho desportivo

- Normas de segurança.

- Descrever os tipos de infrações, decisões de arbitragem e de comportamento desportivo.

- Descrever os exercícios físicos de preparação para o jogo.

- Transmitir e demonstrar as técnicas do jogo.

- Descrever as táticas do jogo.

- Treinar e orientar jogadores para ocuparem diferentes posições em campo.

- Aplicar métodos de treino específicos para melhorar a condição física.

- Identificar e corrigir erros técnicos e táticos durante o jogo.

- Transmitir os princípios de fair-play no jogo.

- Comunicar com a equipa durante o jogo.

- Aplicar técnicas de gestão psicológica e socioemocional.

- Avaliar a performance dos jogadores e fazer ajustes necessários.

- Implementar táticas de defesa e ataque adaptadas ao adversário.

- Promover a coesão e espírito de equipa.

- Monitorizar e adaptar o plano de jogo às circunstâncias.

- Utilizar tecnologias para análise e melhoria do desempenho dos jogadores.

- Gerir o tempo de jogo e tomar decisões estratégicas sob pressão.

- Incentivar a motivação e concentração dos jogadores.

- Executar e ensinar técnicas fundamentais com precisão.

- Aplicar regras de nutrição e hidratação.

- Empatia.

- Assertividade na comunicação.

- Sentido de observação.

- Sentido de organização.

- Sentido analítico.

- Imparcialidade.

- Cooperação com a equipa.

- Empenho e persistência na resolução de problemas.

- Resiliência.

- Zelo.

- Respeito e espírito desportivo.

- Respeito pelas diferenças individuais.

- Respeito pela ética profissional.

- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Analisar as componentes do jogo de andebol e ajustar estratégias em campo

- Transmitindo as orientações e instruções corretivas e comunicando de forma clara, breve e positiva.
- Monitorizando as situações de jogo, definindo estratégias individuais e coletivas sob pressão e adaptando-as ao adversário de acordo com a leitura do jogo.
- Respeitando as regras do jogo, cumprindo as decisões da arbitragem, colaborando com outros técnicos e jogadores de forma desportiva e assegurando o espírito de equipa.
- Garantindo a segurança dos jogadores.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais dos jogadores.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Equipamentos para a prática da modalidade.

UC03670	Aplicar as técnicas específicas de treino de andebol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Aplicar as técnicas fundamentais de andebol, como passe, remate, drible e bloqueio.**
- **Desenvolver métodos de treino específicos para o desenvolvimento de habilidades técnicas e táticas.**

Realizações

- Executar exercícios práticos para melhorar a coordenação e agilidade dos jogadores.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Técnicas básicas do andebol – passe, remate, drible, bloqueio. • Técnicas específicas do andebol – individuais e coletivas. • Métodos de treino para desenvolvimento técnico e tático. • Exercícios específicos para melhorar a coordenação motora e agilidade. • Análise de desempenho técnico. • Estratégias de correção técnica. • Fundamentos do ataque e defesa no andebol. • Programação e periodização de treinos. • Fisiologia do exercício aplicada ao andebol. • Psicologia do desporto. • Adaptação de exercícios para diferentes níveis de habilidade. • Ferramentas de avaliação de desempenho. • Didática do desporto. • Comunicação eficaz em contextos de treino. • Prevenção e tratamento de lesões. • Equipamento e material desportivo específico para o andebol. • Normas de segurança. • Regras e normas definidas.	• Demonstrar técnicas fundamentais do andebol com precisão. • Selecionar métodos de treino diferenciados. • Aplicar exercícios de coordenação e agilidade. • Avaliar a execução técnica dos jogadores e fornecer feedback construtivo. • Adaptar planos de treino às necessidades individuais e coletivas. • Comunicar instruções claras e eficazes durante os treinos. • Identificar e corrigir erros técnicos em tempo real. • Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos. • Implementar estratégias de prevenção de lesões. • Utilizar ferramentas de avaliação de desempenho para monitorizar o progresso. • Incentivar a motivação e concentração dos jogadores. • Desenvolver programas de treino específicos para diferentes posições. • Aplicar conhecimentos de fisiologia para otimizar o rendimento físico dos atletas. • Integrar aspetos psicológicos no treino para melhorar o desempenho. • Gerir a dinâmica do grupo e fomentar um ambiente de treino positivo. • Aplicar as normas de segurança.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Sentido de observação. • Sentido de organização. • Assertividade na comunicação. • Empatia. • Liderança. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar as técnicas específicas de treino de andebol

- Avaliando o desempenho técnico individual e coletivo e ajustando as técnicas e recursos às necessidades de jogo,
- Comunicando com os praticantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar o seu desempenho.
- Garantindo a segurança dos jogadores e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais de cada indivíduo e as coletivas das equipas.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino
- Regulamentos de provas de competição
- Equipamentos para a prática da modalidade.

UC03671	Planear e organizar o andebol adaptado e de praia
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Elaborar planos de treino específicos para andebol adaptado e de praia.**
- **Organizar competições e eventos de andebol adaptado e de praia.**
- **Avaliar os tipos de limitações dos participantes.**

Realizações

- Promover a prática de andebol de praia como uma atividade recreativa e competitiva.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Regras e regulamentações específicas do andebol adaptado. • Regras e regulamentações específicas do andebol de praia. • Técnicas e táticas adaptadas para andebol em diferentes contextos. • Planeamento de treinos para andebol adaptado e de praia. • Estruturas e formatos de competições adaptadas. • Equipamentos e materiais específicos para andebol adaptado e de praia. • Princípios de acessibilidade e inclusão no desporto. • Métodos de treino para diferentes tipos de deficiência. • Fundamentos do treino em areia para andebol de praia. • Gestão de eventos desportivos. • Prevenção de lesões em contextos adaptados e de praia. • Comunicação eficaz com atletas com necessidades especiais. • Desenvolvimento de programas de integração através do desporto. • Fisiologia e biomecânica aplicada ao andebol de praia. • Normas de segurança. • Regras e normas definidas.	• Planear sessões de treino específicas para andebol adaptado. • Organizar e gerir competições de andebol de praia. • Adaptar as regras do andebol para diferentes contextos e necessidades. • Assegurar a inclusão e participação de atletas com necessidades especiais. • Distinguir as necessidades especiais dos participantes. • Comunicar de forma clara e inclusiva com todos os participantes. • Implementar estratégias de prevenção de lesões em contextos adaptados e de praia. • Utilizar técnicas e táticas específicas para o andebol de praia. • Monitorizar e ajustar o treino conforme as condições ambientais. • Desenvolver programas de treino que integrem todos os atletas. • Gerir a logística e os recursos necessários para eventos de andebol adaptado e de praia. • Avaliar o desempenho dos atletas em contextos adaptados e de praia. • Incentivar a cooperação e o espírito de equipa entre os participantes. • Aplicar as normas de segurança. • Aplicar as regras e normas definidas.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Sentido de organização. • Assertividade na comunicação. • Empatia. • Liderança. • Cooperação com a equipa. • Flexibilidade e adaptabilidade. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Planear e organizar o andebol adaptado e de praia

- Dominando as regras e regulamentos do andebol adaptado.

- Garantindo a acessibilidade e inclusão de todos os participantes no andebol adaptado.
- Promovendo a prática de andebol de praia como uma atividade saudável e divertida.
- Comunicando com os e fornecendo feedback contínuo e construtivo.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino
- Regulamentos de provas de competição
- Equipamento da modalidade.
- Equipamentos para a prática da modalidade.

UC03672	Aplicar as metodologias pedagógicas na monitorização do jogo de basquetebol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Definir estratégias pedagógicas diferenciadas para as diversas fases de aprendizagem dos jogadores de basquetebol.
- Aplicar técnicas para a introdução e melhoria de habilidades específicas dos jogadores de basquetebol.
- Selecionar recursos pedagógicos diversificados para facilitar a apropriação das técnicas de basquetebol.
- Avaliar o desempenho e progresso dos jogadores e ajustar as estratégias de treino conforme necessário.

Conhecimentos

- Regras e regulamentações do basquetebol.

Aptidões

- Aplicar as regras e regulamentos de basquetebol.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.

Conhecimentos

- Técnicas fundamentais do basquetebol – drible, passe, lançamento.
- Estratégias ofensivas e defensivas no basquetebol.
- Metodologias de ensino e aprendizagem.
- Desenvolvimento motor e físico dos atletas.
- Adaptação de exercícios para diferentes níveis de habilidade.
- Psicologia do desporto.
- Planeamento e periodização de treinos.
- Ferramentas de avaliação e análise de desempenho.
- Didática do desporto.
- Comunicação eficaz em contextos desportivos.
- Segurança e prevenção de lesões.
- Nutrição desportiva.
- Fisiologia do exercício.
- Gestão de equipas desportivas.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Selecionar as metodologias pedagógicas a aplicar na monitorização do jogo de basquetebol.
- Aplicar as técnicas e recursos pedagógicos na monitorização do jogo.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas fundamentais do basquetebol.
- Monitorizar e ajustar os planos de jogo.
- Avaliar e ajustar planos de treino baseados no desempenho dos jogadores.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Utilizar feedback construtivo para promover a melhoria contínua.
- Identificar e corrigir erros técnicos e táticos durante os treinos e jogos.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.
- Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores.
- Monitorizar a condição física e mental dos atletas.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões.
- Adaptar os métodos de ensino às necessidades individuais dos jogadores.
- Utilizar tecnologias e ferramentas digitais para apoiar o treino.
- Identificar e resolver conflitos.
- Avaliar a eficácia das metodologias pedagógicas aplicadas.
- Identificar e propor soluções de melhoria.
- Aplicar as normas de segurança.

Atitudes

- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Sentido de organização.
- Assertividade na comunicação.
- Empatia.
- Liderança.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar as metodologias pedagógicas na monitorização do jogo de basquetebol

- Definindo e adaptando as técnicas e recursos aos diferentes perfis e necessidades dos jogadores.
- Comunicando com os jogadores e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos jogadores e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino
- Regulamentos de provas de competição.
- Equipamentos para a prática da modalidade.

UC03673	Aplicar as técnicas específicas de treino de minibasquete
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Aplicar as técnicas fundamentais do minibasquete, como drible, passe, lançamento e defesa.**
- **Executar exercícios lúdicos que promovem a aprendizagem através do jogo.**
- **Adaptar as regras e as dimensões do campo de jogo às necessidades dos jogadores mais jovens.**

Realizações

- Avaliar e ajustar a execução técnica dos jovens atletas durante os treinos e jogos.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Regras e regulamentações do minibásquete. • Técnicas básicas do minibásquete – drible, passe, lançamento, defesa. • Metodologias de ensino e aprendizagem adaptadas a crianças. • Desenvolvimento motor e físico em crianças. • Psicologia do desporto infantil. • Estratégias de treino para crianças. • Planeamento de sessões de treino lúdicas e educativas. • Ferramentas de avaliação para jovens atletas. • Didática do desporto infantil. • Comunicação eficaz com crianças e pais. • Prevenção de lesões em crianças. • Equipamentos e materiais específicos para minibásquete. • Fisiologia do exercício aplicada a crianças. • Prevenção e tratamento de lesões. • Equipamento e material desportivo específico para minibásquete. • Normas de segurança. • Regras e normas definidas.	• Demonstrar técnicas fundamentais do minibásquete. • Planear sessões de treino divertidas e educativas. • Adaptar os planos de treino às características das crianças. Aplicar técnicas de motivação para os jovens jogadores. • Aplicar exercícios ajustados ao desenvolvimento motor e físico dos jovens jogadores. • Adaptar as regras e o campo de jogo para atender às necessidades dos jovens jogadores. • Aplicar técnicas de comunicação assertiva, com crianças e pais. • Implementar jogos e atividades que desenvolvam habilidades motoras. • Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jovens jogadores. • Identificar e corrigir erros técnicos de maneira construtiva. • Monitorizar o desenvolvimento físico e motor dos jovens jogadores. • Promover a segurança e prevenir lesões durante os treinos e jogos. • Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos jovens jogadores. • Adaptar os métodos de ensino às necessidades individuais dos jovens jogadores. • Integrar conhecimentos de fisiologia para otimizar o rendimento físico dos jovens jogadores. • Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis entre os jovens jogadores.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Sentido de observação. • Sentido de organização. • Assertividade na comunicação. • Empatia. • Liderança. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar as técnicas específicas de treino de minibasquete

- Definindo e adaptando as técnicas e recursos aos diferentes perfis e necessidades dos jovens jogadores.
- Comunicando com os jovens jogadores e os pais e fornecendo feedback contínuo, construtivo e motivacional.
- Garantindo a segurança dos praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos.
- Equipamentos para a prática da modalidade.

UC03674	Aplicar técnicas individuais de basquetebol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Demonstrar técnicas individuais fundamentais de basquetebol, como drible, passe, lançamento e defesa.**
- **Desenvolver exercícios específicos para a execução de habilidades técnicas individuais.**
- **Corrigir a execução técnica dos jogadores durante os treinos e jogos.**

Realizações

- Selecionar métodos de ensino que favorecem a aprendizagem e a aplicação de técnicas individuais.
- Avaliar o progresso técnico dos jogadores e ajusta os treinos conforme necessário.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Regras e regulamentações do basquetebol. • Técnicas individuais de drible, passe, lançamento e defesa. • Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto. • Desenvolvimento motor e físico de atletas. • Psicologia do desporto. • Planeamento e periodização de treinos. • Análise e correção de técnicas individuais. • Fisiologia do exercício. • Prevenção e tratamento de lesões. • Didática do desporto. • Normas de segurança. • Regras e normas definidas.	• Aplicar exercícios específicos para desenvolver habilidades técnicas individuais. • Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas individuais. • Executar os diferentes gestos técnicos individuais, em jogo corrido. • Executar os diferentes gestos técnicos individuais, de forma isolada. • Avaliar a execução técnica dos jogadores e fornecer feedback construtivo. • Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade. • Identificar e corrigir erros técnicos em tempo real. • Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário. • Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo. • Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso técnico dos jogadores. • Utilizar tecnologias e ferramentas digitais para apoiar o treino. • Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos. • Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores. • Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes posições e habilidades. • Aplicar as normas de segurança.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Liderança. • Assertividade na comunicação. • Empatia. • Sentido de observação. • Orientação para o resultado. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar técnicas individuais de basquetebol

- Demonstrando os gestos técnicos individuais e as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino
- Regulamentos.
- Equipamentos para a prática da modalidade.

UC03675	Aplicar táticas individuais de basquetebol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Demonstrar táticas individuais fundamentais, como posicionamento, marcação e movimentação sem bola.**
- **Desenvolver exercícios específicos para execução de táticas individuais.**
- **Corrigir a aplicação das táticas individuais dos jogadores durante os treinos e jogos.**

Conhecimentos

- Princípios básicos de táticas individuais no basquetebol.
- Técnicas de marcação, posicionamento e movimentação sem bola.
- Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto.
- Desenvolvimento motor e físico de atletas.
- Psicologia do desporto.
- Planeamento e periodização de treinos.
- Análise e correção de táticas individuais.
- Fisiologia do exercício.
- Prevenção e tratamento de lesões.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar exercícios específicos para o desenvolvimento da tática individual.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e táticas individuais.
- Executar os diferentes gestos táticos individuais, em jogo corrido.
- Executar os diferentes gestos táticos individuais, de forma isolada.
- Avaliar a aplicação das táticas individuais dos jogadores e fornecer feedback construtivo.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Identificar e corrigir erros táticos em tempo real.
- Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário.
- Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso tático dos jogadores.
- Utilizar tecnologias e ferramentas digitais para apoiar o treino.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso técnico dos jogadores.
- Utilizar tecnologias e ferramentas digitais para apoiar o treino.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes posições e habilidades.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Liderança.
- Assertividade na comunicação.
- Empatia.
- Sentido de observação.
- Orientação para o resultado.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar táticas individuais de basquetebol

- Demonstrando os gestos táticos individuais e as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino
- Regulamentos.
- Equipamentos para a prática da modalidade.

UC03676	Aplicar tática coletiva de basquetebol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Demonstrar táticas coletivas fundamentais, como jogadas ofensivas, sistemas defensivos e transições.**
- **Desenvolver exercícios específicos para execução de táticas coletivas.**

Realizações

- Corrigir a aplicação das táticas coletivas dos jogadores durante os treinos e jogos.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Princípios básicos de táticas coletivas no basquetebol. • Estratégias ofensivas – pick and roll, motion offense, entre outras. • Estratégias defensivas – defesa individual, zona, press, entre outras. • Transições ofensivas e defensivas. • Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto. • Desenvolvimento motor e físico de atletas. • Psicologia do desporto. • Planeamento e periodização de treinos. • Análise e correção de táticas coletivas. • Normas de segurança. • Regras e normas definidas.	• Aplicar exercícios específicos para melhorar a compreensão tática coletiva. • Transmitir as regras, indicações metodológicas e táticas coletivas. • Executar os diferentes gestos táticos coletivos, em jogo corrido. • Executar os diferentes gestos táticos coletivos, de forma isolada. • Avaliar a aplicação das táticas coletivas dos jogadores e fornecer feedback construtivo. • Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade. • Comunicar instruções táticas de forma clara e motivadora. • Identificar e corrigir erros táticos em tempo real. • Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário. • Promover a melhoria contínua através de feedback e reforço positivo. • Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso tático da equipa. • Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos. • Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores. • Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes posições e habilidades. • Aplicar as normas de segurança. • Aplicar as regras e normas definidas.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Liderança. • Assertividade na comunicação. • Empatia. • Sentido de observação. • Orientação para o resultado. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar tática coletiva de basquetebol

- Demonstrando os gestos táticos coletivos e as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos participantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino
- Regulamentos.
- Equipamentos para a prática da modalidade.

UC03677	Planear os exercícios e o treino para os jogos de basquetebol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Estruturar e preparar sessões de treino para os jogos de basquetebol.**
- **Desenvolver exercícios específicos para melhorar as habilidades técnicas e táticas dos jogadores**
- **Selecionar recursos pedagógicos diversificados e ajustados ao tipo de treino.**
- **Definir técnicas de avaliação de desempenho dos jogadores durante os treinos e jogos.**

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Regras e regulamentações do basquetebol. • Técnicas básicas e avançadas do basquetebol – drible, passe, lançamento, defesa. • Princípios táticos ofensivos e defensivos. • Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto. • Planeamento e periodização de treinos. • Desenvolvimento motor e físico de atletas. • Psicologia do desporto. • Fisiologia do exercício. • Prevenção e tratamento de lesões. • Didática do desporto. • Ferramentas de avaliação e feedback. • Estratégias para melhorar a concentração e a tomada de decisão. • Nutrição desportiva – maximização do desempenho. • Gestão de equipas desportivas. • Comunicação eficaz em contextos de treino. • Normas de segurança. • Regras e normas definidas.	• Definir os objetivos gerais do treino. • Definir a organização das sessões de treino. • Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica. • Definir os exercícios de coordenação motora. • Planear, executar e avaliar o treino. • Planificar exercícios específicos de melhoria das habilidades técnicas e táticas. • Selecionar exercícios variados e ajustar os exercícios às condições de contexto. • Definir as técnicas de avaliação do desempenho dos jogadores. • Definir as instruções técnicas e táticas de basquetebol com precisão. • Identificar técnicas de correção de erros técnicos e táticos em tempo real. • Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário. • Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos. • Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores. • Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos jogadores. • Aplicar técnicas de nutrição e hidratação. • Aplicar as normas de segurança. • Aplicar as regras e normas definidas.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Sentido de organização. • Assertividade na comunicação. • Empatia. • Liderança. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Planear os exercícios e o treino para os jogos de basquetebol

- Dominando as regras e regulamentos de basquetebol, os equipamentos as técnicas e suas variações críticas.
- Integrando aspetos psicológicos no treino para melhorar a concentração, tomada de decisão e a motivação dos

jogadores.

- Garantindo a segurança dos praticantes.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais dos praticantes.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos.
- Equipamento da modalidade.
- Equipamentos para a prática da modalidade.

UC05576	Avaliar a aptidão física no futebol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Executar testes específicos para avaliar a resistência cardiovascular dos jogadores.
- Executar medições da força e potência muscular dos jogadores através de exercícios específicos.
- Avaliar a agilidade e a velocidade dos jogadores com testes padronizados.
- Monitorizar a flexibilidade e mobilidade dos jogadores.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Princípios da avaliação física no desporto – observação em treino, testes físicos específicos, análise fisiológica.

- Aplicar testes de resistência cardiovascular.
- Medir a força e potência muscular.
- Realizar testes de agilidade e velocidade dos jogadores com precisão.

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Métodos de teste para resistência aeróbia – teste de *Cooper*, *Yo-Yo Intermittent Recovery Test*, entre outros.
- Técnicas para medir força e potência muscular – salto vertical, dinamometria, força membros inferiores, *core*, entre outros.
- Testes de agilidade e velocidade – *Illinois Agility Test*, *T-test*, *sprint* de 20 metros, *shuttle run*, entre outros.
- Métodos de avaliação da flexibilidade e mobilidade – teste de sentar e alcançar, entre outros.
- Fisiologia do exercício.
- Biomecânica aplicada ao futebol.
- Princípios de periodização e planeamento de treino.
- Nutrição desportiva.
- Recuperação e prevenção de lesões.
- Análise de dados e estatísticas desportivas.
- Psicologia do desporto.
- Equipamentos e tecnologias de avaliação física.
- Impacto do condicionamento físico no desempenho no futebol.
- Estruturas e protocolos de testes físicos no futebol.

- Monitorizar a flexibilidade e mobilidade dos jogadores.
- Observar a coordenação motora e equilíbrio dos jogadores na execução de gestos técnicos.
- Interpretar os resultados dos testes de aptidão física e ajustá-los aos planos de treino.
- Comunicar os resultados dos testes aos jogadores.
- Utilizar tecnologias e equipamentos de avaliação física.
- Identificar áreas de melhoria na aptidão física dos jogadores.
- Desenvolver planos de treino baseados nos resultados dos testes de aptidão física.
- Monitorizar a evolução da aptidão física ao longo da temporada.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões baseadas na avaliação física.
- Aplicar conhecimentos de fisiologia e biomecânica para melhorar a performance física.
- Integrar aspetos de nutrição e hidratação na preparação física dos jogadores.
- Utilizar análise de dados para ajustar o planeamento e periodização dos treinos.
- Promover a importância da aptidão física e da sua avaliação contínua junto dos jogadores.

- Disciplina.
- Assertividade na comunicação.
- Liderança.
- Sentido de observação.
- Sentido crítico.
- Orientação para o resultado.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Imparcialidade no âmbito das suas funções.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Avaliar a aptidão física no futebol

- Aplicando a bateria de testes específicos de resistência, velocidade, agilidade, força, potência, flexibilidade e composição corporal, para avaliar esforços intermitentes de alta intensidade.
- Comunicando com os jogadores fornecendo instruções para o seu desempenho técnico, tático e psicológico.
- Garantindo a segurança dos praticantes.
- Agindo com responsabilidade e respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada individuo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Testes de campo e laboratoriais específicos de avaliação da aptidão física.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Equipamento da modalidade.
- Materiais para a prática da modalidade.

UC05577	Avaliar as capacidades motoras no futebol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Implementar testes específicos para avaliar a força muscular dos jogadores.
- Executar testes de avaliação da velocidade e aceleração dos jogadores.
- Executar testes de avaliação da agilidade e coordenação motora dos atletas.
- Analisar e interpretar os resultados das avaliações das capacidades motoras para ajustar os planos de treino.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Princípios de avaliação das capacidades motoras – velocidade, resistência, força, agilidade, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, flexibilidade.
- Métodos de teste para força muscular – saltos, remates e disputas de bola.

- Aplicar testes de força muscular.
- Medir o tempo de corrida, a velocidade máxima e aceleração dos jogadores.
- Medir a capacidade de resistência ao longo do jogo.

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Disciplina.
- Assertividade na comunicação.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Técnicas para medir a potência – combinação de força e velocidade (sprints de 10m, 20m e 30m).

- Testes de agilidade – mudanças rápidas de direção e resposta aos adversários.

- Testes de coordenação – controlar a bola e executar gestos técnicos.

- Métodos de avaliação do equilíbrio e da flexibilidade – execução de movimentos.

- Desenvolvimento motor e coordenação no futebol.

- Fisiologia do exercício aplicada ao futebol.

- Biomecânica dos movimentos específicos do futebol.

- Planeamento e periodização de treinos.

- Nutrição desportiva e sua influência nas capacidades motoras.

- Recuperação e prevenção de lesões.

- Análise de dados e estatísticas desportivas.

- Equipamentos e tecnologias para avaliação motora.

- Impacto das capacidades motoras no desempenho no futebol.

- Protocolos de teste específicos para o futebol.

- Regras e normas definidas.

- Avaliar a capacidade de vencer resistências ou exercer força de membros inferiores.

- Avaliar a agilidade e coordenação motora com precisão.

- Monitorizar a flexibilidade e amplitude de movimento dos jogadores.

- Analisar a execução dos movimentos.

- Interpretar os resultados das avaliações das capacidades motoras.

- Comunicar os resultados dos testes aos jogadores.

- Utilizar tecnologias e equipamentos de avaliação motora.

- Identificar áreas de melhoria nas capacidades motoras dos jogadores.

- Desenvolver ou ajustar planos de treino baseados nos resultados das avaliações das capacidades motoras.

- Monitorizar a evolução das capacidades motoras ao longo da temporada.

- Aplicar técnicas de prevenção de lesões.

- Integrar aspetos de nutrição e hidratação na preparação física dos jogadores.

- Utilizar análise de dados para ajustar o planeamento e periodização dos treinos.

- Promover a importância das capacidades motoras e da sua avaliação contínua junto dos jogadores.

- Aplicar as regras e normas definidas.

- Liderança.

- Sentido de observação.

- Sentido crítico.

- Orientação para o resultado.

- Cooperação com a equipa.

- Empenho e persistência na resolução de problemas.

- Imparcialidade no âmbito das suas funções.

- Respeito e espírito desportivo.

- Respeito pelas diferenças individuais.

- Respeito pela ética profissional.

- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Avaliar as capacidades motoras no futebol

- Aplicando os princípios de fisiologia e biomecânica para melhorar a performance motora.
- Comunicando com os intervenientes e fornecendo instruções para o seu desempenho técnico, tático e psicológico.
- Garantindo a segurança dos praticantes.

- Agindo com responsabilidade e respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Testes de campo e laboratoriais específicos de avaliação motora.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Equipamento da modalidade.
- Materiais para a prática da modalidade.

UC05578	Aplicar metodologias pedagógicas na monitorização do jogo de futebol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Desenvolver planos de treino adaptados às necessidades individuais e coletivas dos jogadores.
- Aplicar técnicas de ensino apropriadas para a introdução e melhoria de habilidades específicas do futebol.
- Avaliar o desempenho dos jogadores e ajustar as estratégias de treino conforme necessário.

Conhecimentos

- Regras e regulamentos do futebol.
- Técnicas básicas e avançadas do futebol – passe, receção ou controlo da bola, remate, drible, condução de bola, defesa, cabeceamento, desarme.
- Princípios táticos ofensivos e defensivos – tática individual e coletiva.

Aptidões

- Planear e organizar sessões de treino técnico e tático.
- Selecionar as metodologias pedagógicas a aplicar.
- Aplicar os recursos pedagógicos na monitorização do jogo.
- Transmitir as regras e indicações metodológicas fundamentais do futebol.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Sentido de organização.
- Assertividade na comunicação.
- Empatia.

Conhecimentos

- Metodologias de ensino e aprendizagem aplicadas ao desporto.
- Desenvolvimento motor e físico dos atletas.
- Psicologia do desporto.
- Planeamento e periodização de treinos.
- Avaliação e análise de desempenho.
- Didática do desporto.
- Comunicação eficaz em contextos desportivos.
- Prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva.
- Fisiologia do exercício.
- Gestão de equipas desportivas.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Demonstrar técnicas fundamentais do futebol.
- Avaliar a execução dos jogadores e fornecer feedback construtivo.
- Monitorizar e ajustar os planos de jogo.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Utilizar feedback construtivo para promover a melhoria contínua.
- Identificar e corrigir erros técnicos e táticos em tempo real.
- Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores.
- Monitorizar a condição física e mental dos atletas.
- Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos jogadores.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes posições e habilidades.
- Adaptar os métodos de ensino às necessidades individuais dos jogadores.
- Utilizar tecnologias e ferramentas digitais para apoiar o treino.
- Identificar e resolver conflitos.
- Avaliar a eficácia das metodologias pedagógicas aplicadas.

Atitudes

- Liderança.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Identificar e propor soluções de melhoria.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Crítérios de Desempenho

Aplicar metodologias pedagógicas na monitorização do jogo de futebol

- Definindo e adaptando as técnicas e recursos aos diferentes perfis e necessidades dos jogadores.
- Acompanhando continuamente o processo de ensino-aprendizagem, garantindo evolução técnica, segurança e cooperação entre os jogadores.
- Comunicando com os jogadores e fornecendo *feedback* contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05579	Aplicar as técnicas e táticas de futebol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Executar exercícios específicos para desenvolver habilidades técnicas e táticas dos jogadores.

Realizações

- Corrigir a execução técnica e tática dos jogadores durante os treinos e jogos.
- Aplicar táticas de jogo diferenciadas, de acordo com as situações e adversários.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Regras e regulamentos do futebol. • Princípios táticos ofensivos e defensivos. • Sistemas de jogo (ex: 4-4-2, 4-3-3, 3-5-2). • Metodologias de ensino e aprendizagem aplicadas – das técnicas (forma de execução dos gestos), das táticas (organização e estratégia da equipa para atingir os resultados da equipa). • Estratégias de treino. • Didática do treino infantil. • Planeamento e periodização de treinos. • 8.Desenvolvimento motor e físico dos atletas. • Psicologia do desporto. • Análise e correção de técnicas e táticas individuais e coletivas. • Ferramentas de avaliação • Fisiologia do exercício. • Prevenção e tratamento de lesões. • Didática do desporto. • Equipamento e material desportivo específico do futebol. • Normas de segurança. • Regras e normas definidas.	• Demonstrar as técnicas fundamentais do futebol. • Aplicar exercícios específicos. • Aplicar técnicas de avaliação da execução técnica. • Aplicar técnicas de avaliação da execução tática. • Aplicar exercícios ajustados ao desenvolvimento motor e físico dos atletas. • Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade. • Transmitir as regras e instruções. • Demonstrar técnicas de domínio da bola, precisão no passe, qualidade no remate e controlo e drible. • Transmitir táticas de posicionamento no campo, tomada de decisão rápida e de cooperação com a equipa. • Aplicar técnicas de comunicação assertiva. • Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jovens jogadores. • Identificar e corrigir erros técnicos e táticos em tempo real. • Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário. • Promover a melhoria contínua através de feedback e reforço positivo. • Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso técnico e tático dos jogadores.	• Demonstrar as técnicas fundamentais do futebol. • Aplicar exercícios específicos. • Aplicar técnicas de avaliação da execução técnica. • Aplicar técnicas de avaliação da execução tática. • Aplicar exercícios ajustados ao desenvolvimento motor e físico dos atletas. • Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade. • Transmitir as regras e instruções. • Demonstrar técnicas de domínio da bola, precisão no passe, qualidade no remate e controlo e drible. • Transmitir táticas de posicionamento no campo, tomada de decisão rápida e de cooperação com a equipa. • Aplicar técnicas de comunicação assertiva. • Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jovens jogadores. • Identificar e corrigir erros técnicos e táticos em tempo real. • Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário. • Promover a melhoria contínua através de feedback e reforço positivo. • Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso técnico e tático dos jogadores.

Aptidões

- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis entre os jovens jogadores.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis entre os jovens jogadores.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉRIOS de Desempenho

Aplicar as técnicas e táticas de futebol

- Definindo e adaptando as técnicas, táticas e recursos aos diferentes perfis e necessidades dos praticantes.
- Comunicando com os praticantes e fornecendo *feedback* contínuo, construtivo e motivacional.
- Garantindo a segurança dos praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05580	Aplicar conceitos básicos de psicologia no futebol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Aplicar técnicas motivacionais para melhorar o desempenho e a moral dos jogadores.
- Aplicar estratégias de concentração e foco para otimizar o desempenho durante os jogos.
- Apoiar na gestão do stress e da ansiedade dos jogadores em situações de alta pressão.
- Promover a coesão e o espírito de equipa através de atividades e dinâmicas de grupo.

Conhecimentos

- Fundamentos da psicologia do desporto – processos mentais que influenciam o desempenho, a aprendizagem, a motivação e o comportamento e coesão da equipa.
- Teorias de motivação aplicadas ao desporto.
- Técnicas de concentração e foco mental.
- Métodos de gestão do stress e ansiedade.
- Psicologia de grupo e dinâmicas de equipa.
- Impacto das emoções no desempenho desportivo.
- Comunicação eficaz e assertiva.
- Estratégias de resiliência e mentalidade positiva.
- Intervenção em comportamentos disruptivos.
- Importância do apoio social e emocional para atletas.
- Técnicas de relaxamento e visualização.
- Fatores psicológicos na recuperação de lesões.
- Desenvolvimento da autoconfiança nos jogadores.
- Influência da liderança e estilos de liderança no desporto.

Aptidões

- Definir objetivos claros e alcançáveis para treinos e jogos.
- Definir papéis claros dos jogadores na equipa.
- Criar compromisso com os objetivos da equipa.
- Efetuar exercícios diversificados e aplicar estímulos variados.
- Escutar e dar instruções claras aos jogadores.
- Aplicar técnicas de respiração, relaxamento e visualização para preparar os jogadores.
- Estabelecer rotinas pré-jogo.
- Aplicar técnicas de concentração e foco durante os treinos e jogos.
- Identificar e gerir o stress e a ansiedade dos jogadores.
- Dar feedback focado no progresso, retorno positivo e reconhecimento dos sucessos alcançados.
- Dinamizar exercícios que exigem cooperação e promovem a cultura da equipa.
- Ajustar a abordagem a cada jogador.
- Manter a disciplina e o ambiente positivo e inclusivo.
- .

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo e autorregulação.
- Sentido de observação.
- Assertividade e empatia na comunicação.
- Escuta ativa.
- Liderança.
- Flexibilidade.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Métodos de avaliação psicológica no contexto desportivo.

Aptidões

- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Aplicar estratégias de resiliência e mentalidade positiva.
- Identificar e resolver conflitos.
- Aplicar técnicas de apoio aos jogadores na recuperação de lesões.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar conceitos básicos de psicologia no futebol

- Avaliando questões emocionais e comportamentais que possam afetar o desempenho e progresso dos jogadores.
- Fomentando um ambiente de apoio social e emocional aos jogadores e o sentimento de pertença à equipa.
- Definindo objetivos que melhorem o rendimento, desenvolvam a autoconfiança, promovam a motivação e consolidem a coesão e cooperação em campo.
- Comunicando com os intervenientes e fornecendo *feedback* contínuo, construtivo e motivacional.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05581	Aplicar as leis de jogo e a organização do futebol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Implementar regras e regulamentos oficiais do futebol durante treinos e jogos.
- Organizar e supervisionar jogos e competições de futebol, assegurando o cumprimento das regras.
- Gerir a logística necessária para treinos e jogos, incluindo equipamentos e materiais.
- Promover o *fair play* e o respeito pelas regras entre os jogadores e treinadores.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Leis do jogo do futebol (regras oficiais da FIFA/IFAB). • Procedimentos de arbitragem e sinalização. • Organização de competições e torneios. • Logística e gestão de recursos para treinos e jogos. • Princípios de <i>fair play</i> e ética desportiva. • Métodos de ensino das regras do futebol. • Planeamento e programação de treinos e jogos. • Estrutura e gestão de equipas desportivas. • Primeiros socorros e prevenção de lesões. • Psicologia do desporto e gestão de conflitos. • Comunicação eficaz em contextos desportivos. • Normas de segurança. • Regras e normas definidas.	• Interpretar as normas e regulamentos oficiais. • Aplicar as leis do jogo durante treinos e jogos. • Descrever os papéis e responsabilidades dos vários intervenientes em campo. • Respeitar p regulamento das competições na organização dos jogos. • Preparar e gerir a logística para treinos e jogos. • Transmitir as regras e indicações a todos os jogadores. • Avaliar e analisar decisões arbitrárias. • Ajustar as estratégias em campo. • Comunicar de forma eficaz com jogadores, treinadores e árbitros. • Implementar procedimentos de arbitragem durante os jogos. • Gerir recursos e equipamentos para treinos e jogos. • Desenvolver programas de formação sobre as regras do futebol. • Planear e programar treinos e jogos. • Identificar e prevenir lesões durante treinos e jogos.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Conduta profissional. • Autoconfiança. • Autocontrolo. • Autodisciplina. • Liderança. • Sentido de organização. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar princípios de psicologia do desporto.
- Utilizar tecnologias para apoiar a arbitragem e a análise de desempenho.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar as leis de jogo e a organização do futebol

- Dominando as normas, regras oficiais e regulamentos específicos.
- Promovendo o fair play e o respeito pelas regras entre todos os participantes.
- Garantindo o cumprimento das regras, a sua aplicação justa, estruturada e segura.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais dos praticantes.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05582	Aplicar os regulamentos do jogo de hóquei em patins
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Identificar a relação institucional entre os diferentes organismos que regulam a patinagem.**

Realizações

- Aplicar as regras de jogo e o regulamento técnico do hóquei em patins.
- Promover o *fair play* e o respeito pelas regras entre os jogadores e treinadores.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Abordagem histórica ao hóquei- • Tática do hóquei em patins. • Técnicas de base. • Tática individual ofensiva com bola. • Tática individual ofensiva sem bola. • Tática individual defensiva. • Marcação ao portador da bola e ao jogador sem bola. • Pressão defensiva. • Desarme. • Organização da modalidade. • Regras e regulamentos internacionais e nacionais. • Regras de jogo e regulamento técnico. • Definição e enquadramento do jogo – árbitros, jogadores, treinadores e organização do jogo. • Erros arbitrais. • <i>Powerplay</i> – definição e enquadramento. • Regulamento técnico. • Relação treinador. • Regras do jogo. • Definição e enquadramento do jogo. • Erros arbitrais.	• Reconhecer as competências dos organismos da modalidade. • Interpretar as normas e o regulamento técnico. • Aplicar as regras e regulamentos durante treinos e jogos. • Descrever os papéis e responsabilidades dos vários intervenientes em campo. • Respeitar o regulamento das competições na organização dos jogos. • Transmitir as regras e indicações a todos os jogadores. • Avaliar e analisar decisões arbitrárias. • Aplicar as táticas de jogo. • Ajustar as estratégias em campo. • Comunicar de forma eficaz com jogadores, treinadores e árbitros. • Implementar procedimentos de arbitragem durante os jogos. • Aplicar as normas de segurança. • Aplicar as regras e normas definidas.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Conduta profissional. • Autoconfiança. • Autocontrolo. • Autodisciplina. • Liderança. • Sentido de organização. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- *Powerplay* – definição e enquadramento.
- Regulamento técnico – árbitro.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar os regulamentos do jogo de hóquei em patins

- Dominando as normas, regras oficiais e regulamentos específicos.
- Comunicando com os praticantes e transmitindo instruções claras e estruturadas.
- Garantindo a segurança dos praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Promovendo o fair play e o respeito pelas regras entre todos os participantes.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais dos praticantes.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Normas e regulamentos de hóquei em patins.
- Regulamentos de provas de competição.
- Equipamento e materiais para a prática da modalidade.

UC05583	Aplicar as técnicas e táticas de hóquei em patins
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Executar as técnicas fundamentais do hóquei em patins, como patinagem, controlo de bola, passe e remate**

Realizações

- Executar exercícios específicos para desenvolver habilidades técnicas e táticas dos jogadores.
- Corrigir a execução técnica e tática dos jogadores durante os treinos e jogos.
- Aplicar táticas de jogo diferenciadas de acordo com as situações e adversários.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Regras e regulamentos do hóquei em patins. • Técnicas básicas do hóquei em patins – patinagem, controlo de bola, passe, remate}. • Princípios táticos ofensivos e defensivos. • Sistemas de jogo no hóquei em patins. • Metodologias de ensino e aprendizagem aplicadas – das técnicas (forma de execução dos gestos), das táticas (organização e estratégia da equipa para atingir os resultados da equipa). • Estratégias de treino. • Didática do treino infantil. • Planeamento e periodização de treinos. • Desenvolvimento motor e físico dos atletas. • Psicologia do desporto. • Análise e correção de técnicas e táticas individuais e coletivas. • Ferramentas de avaliação. • Fisiologia do exercício. • Prevenção e tratamento de lesões. • Didática do desporto. • Equipamento e material desportivo específico do hóquei em patins.	• Demonstrar técnicas de patinagem, controlo de bola, passe e remate. • Aplicar exercícios específicos. • Aplicar exercícios ajustados ao desenvolvimento motor e físico dos atletas. • Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade. • Transmitir as regras e instruções. • Demonstrar técnicas de condução de bola, passe, receção de bola, remate, drible, travagem e mudança de direção. • Demonstrar táticas ofensivas, defensivas e de transição. • Aplicar técnicas de comunicação assertiva. • Identificar e corrigir erros técnicos e táticos em tempo real. • Aplicar técnicas de avaliação da execução técnica. • Aplicar técnicas de avaliação da execução tática. • Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário. • Promover a melhoria contínua através de feedback e reforço positivo. • Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso técnico e tático dos jogadores.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Sentido de observação. • Sentido de organização. • Assertividade na comunicação. • Empatia. • Liderança. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar as técnicas e táticas de hóquei em patins

- Definindo e adaptando as técnicas, táticas e recursos aos diferentes perfis e necessidades dos praticantes.
- Comunicando com os praticantes e fornecendo *feedback* contínuo, construtivo e motivacional.
- Garantindo a segurança dos praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05584	Aplicar metodologias pedagógicas na monitorização do jogo de hóquei em patins
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Desenvolver planos de treino adaptados às necessidades individuais e coletivas dos jogadores.
- Aplicar técnicas de ensino apropriadas para a introdução e melhoria de habilidades específicas do hóquei em patins.
- Avaliar o desempenho dos jogadores e ajustar as estratégias de treino conforme necessário.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Regras e regulamentos do hóquei em patins. • Princípios táticos ofensivos e defensivos no hóquei em patins. • Metodologias de ensino e aprendizagem aplicadas ao desporto. • Desenvolvimento motor e físico dos atletas. • Psicologia do desporto. • Planeamento e periodização de treinos. • Avaliação e análise de desempenho. • Didática do desporto. • Comunicação eficaz em contextos desportivos. • Prevenção e tratamento de lesões. • Nutrição desportiva. • Fisiologia do exercício. • Gestão de equipas desportivas. • Ferramentas de avaliação e feedback. • Normas de segurança. • Regras e normas definidas.	• Planear e organizar sessões de treino técnico e tático. • Selecionar as metodologias pedagógicas a aplicar. • Aplicar os recursos pedagógicos na monitorização do jogo. • Transmitir as regras e indicações metodológicas fundamentais do hóquei em patins. • Demonstrar técnicas fundamentais do hóquei em patins. • Avaliar a execução dos jogadores e fornecer feedback construtivo. • Monitorizar e ajustar os planos de jogo. • Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade. • Aplicar técnicas de comunicação assertiva. • Utilizar feedback construtivo para promover a melhoria contínua. • Identificar e corrigir erros técnicos e táticos em tempo real. • Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores. • Monitorizar a condição física e mental dos atletas. • Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário. • Promover a melhoria contínua através de feedback e reforço positivo.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Sentido de organização. • Assertividade na comunicação. • Empatia. • Liderança. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos jogadores.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores.
- Aplicar conhecimentos de fisiologia para otimizar o rendimento físico dos atletas.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes posições e habilidades.
- Adaptar os métodos de ensino às necessidades individuais dos jogadores.
- Utilizar tecnologias e ferramentas digitais para apoiar o treino.
- Identificar e resolver conflitos.
- Avaliar a eficácia das metodologias pedagógicas aplicadas.
- Identificar e propor soluções de melhoria.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉRIOS de Desempenho

Aplicar metodologias pedagógicas na monitorização do jogo de hóquei em patins

- Definindo e adaptando as técnicas e recursos aos diferentes perfis e necessidades dos jogadores.
- Acompanhando continuamente o processo de ensino-aprendizagem, garantindo evolução técnica, segurança e cooperação entre os jogadores.
- Comunicando com os jogadores e fornecendo *feedback* contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

UC05585	Aplicar as táticas de grupo e treino de guarda-redes no hóquei em patins
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Desenvolver e implementar táticas de grupo, como sistemas ofensivos e defensivos, adaptados às características da equipa.**
- **Organizar e conduzir treinos específicos para guarda-redes, focados em habilidades como posicionamento, reflexos e tomada de decisão.**
- **Avaliar o desempenho tático dos grupos e ajustar as estratégias conforme necessário.**
- **Promover a coesão e a comunicação eficaz entre os jogadores durante as sessões de treino.**

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

• Táticas específicas para o grupo no ataque (passe e desmarcação), bloqueio, desmarcação com bola e passe e remate. • Táticas específicas para o grupo na defesa – dobra defensiva, pressão conjunta, cobertura defensiva. • Técnicas específicas para guarda-redes – (posicionamento na baliza, capacidade de defesa, reflexos e rapidez de reação). • Exercícios comuns – defesa de remates (de diferentes distâncias e ângulos), treino de reflexos com bolas rápidas, movimentação lateral dentro da baliza, situações de 1x1 contra-atacantes, defesa de penáltis. • Sistemas de jogo no hóquei em patins. • Metodologias de ensino e aprendizagem aplicadas ao desporto. • Planeamento e periodização de treinos.	• Aplicar táticas ofensivas e defensivas específicas para o grupo no ataque (passe e desmarcação), bloqueio, desmarcação com bola e passe e remate. • Transferir regras, indicações metodológicas e táticas ao grupo e ao guarda-redes. • Executar os diferentes gestos táticos coletivos, em jogo corrido. • Comunicar instruções táticas de forma clara e motivadora. • Avaliar a aplicação das táticas coletivas dos jogadores e fornecer feedback construtivo.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Liderança. • Assertividade na comunicação. • Empatia. • Sentido de observação. • Orientação para o resultado. • Cooperação com a equipa.
--	--	--

Conhecimentos

- Desenvolvimento motor e físico dos atletas.
- Psicologia do desporto.
- Análise e correção de técnicas e táticas individuais e coletivas.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Identificar e corrigir erros táticos em tempo real.
- Desenvolver e implementar táticas de grupo adaptadas.
- Adaptar as táticas às características da equipa.
- Executar os diferentes gestos táticos.
- Conduzir treinos específicos para o guarda-redes, focando em habilidades essenciais.
- Avaliar o desempenho tático dos grupos e do guarda-redes e ajustar as estratégias conforme necessário.
- Promover a coesão e a comunicação eficaz entre os jogadores.
- Identificar e corrigir erros técnicos e táticos durante os treinos e jogos.
- Utilizar feedback construtivo para promover a melhoria contínua.
- Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso tático da equipa.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes posições e habilidades.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

CrITÉRIOS de Desempenho

Aplicar as táticas de grupo e treino de guarda-redes no hóquei em patins

- Demonstrando os respetivos gestos táticos e as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas para otimização do desempenho desportivo.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.

- Garantindo a segurança dos praticantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05586	Organizar treinos de tática coletiva na modalidade de hóquei em patins
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Preparar e conduzir sessões de treino de hóquei em patins, focadas em táticas coletivas ofensivas e defensivas, adaptadas às características da equipa.
- Realizar exercícios específicos para a execução de táticas coletivas.
- Avaliar e corrigir o desempenho coletivo durante os treinos e jogos, ajustando as táticas conforme necessário.
- Promover a coesão e a comunicação eficaz entre os jogadores durante as sessões de treino.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Sistemas de jogo no hóquei em patins – defesa individual, zona, ataque organizado.
- Movimentação e posicionamento dos jogadores em situações ofensivas e defensivas.
- Estratégias e táticas coletivas ofensivas e defensivas.

- Aplicar exercícios ofensivos e defensivos com coordenação entre dois ou mais jogadores.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e táticas.
- Executar os diferentes gestos táticos coletivos, em jogo corrido.

- pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Liderança.
- Assertividade na comunicação.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Metodologias de ensino e aprendizagem aplicadas ao desporto.

- Planeamento e periodização de treinos.

- Desenvolvimento motor e físico dos atletas.

- Psicologia do desporto.

- Análise e correção de táticas coletivas.

- Normas de segurança.

- Regras e normas definidas.

- Executar os diferentes gestos táticos coletivos, de forma isolada.

- Comunicar instruções táticas de forma clara e motivadora.

- Avaliar a aplicação das táticas coletivas dos jogadores e fornecer feedback construtivo.

- Identificar e corrigir erros táticos em tempo real.

- Desenvolver e implementar táticas de grupo adaptadas.

- Adaptar as táticas às características da equipa.

- Executar os diferentes gestos táticos

- Conduzir treinos específicos para o guarda-redes, focando em habilidades essenciais.

- Avaliar o desempenho coletivo durante os treinos e jogos e ajustar as táticas conforme necessário.

- Promover a comunicação e a coesão entre os jogadores durante a execução das táticas coletivas.

- Identificar e corrigir erros táticos em tempo real.

- Identificar e corrigir erros técnicos e táticos durante os treinos e jogos.

- Utilizar feedback construtivo para promover a melhoria contínua.

- Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário.

- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso tático da equipa.

- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.

- Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores.

- Empatia.

- Sentido de observação.

- Orientação para o resultado.

- Cooperação com a equipa.

- Empenho e persistência na resolução de problemas.

- Resiliência.

- Zelo.

- Respeito e espírito desportivo.

- Respeito pelas diferenças individuais.

- Respeito pela ética profissional.

Aptidões

- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes posições e habilidades.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Organizar treinos de tática coletiva na modalidade de hóquei em patins

- Demonstrando os respetivos gestos táticos e as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas para otimização do desempenho desportivo.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos praticantes.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Equipamento para a prática da modalidade.

UC05587	Aplicar as técnicas do rugby em pé e no chão
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Executar as técnicas de base do rugby, de progressão e criação de espaço em pé e de manutenção ou recuperação da posse de bola no chão, em função dos princípios de jogo.

Realizações

- Identificar os erros mais frequentes no jogo de rugby.
- Aplicar os procedimentos de segurança no jogo de rugby.
- Adaptar as leis do jogo de rugby aos escalões Sub 8 a Sub 14 em função dos objetivos desejados.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Técnicas dominantes em pé (<i>open play</i>) – passe, receção, corrida com bola, finta/evasão, pontapé e placagem. • Captação bola/solo com intervenção bilateral. • Corrida com bola. • Finta com intervenção bilateral. • Blocagem. • Passe com intervenção bilateral. • Receção com intervenção bilateral. • Passe no contacto, passe nas costas, passe lateral, com intervenção bilateral. • Cruzamento, com intervenção bilateral. • Par de mãos. • Maul – Noção do início e fim do Maul no ataque e defesa. • Progressão pedagógica – técnicas individuais e coletivas. • Técnicas dominantes no chão (contacto e disputa da bola) – apresentação da bola, libertação da bola, entrada no ruck, proteção da bola e disputa da bola. • Placagens lateral, frontal, por trás, com intervenção bilateral. • Queda com bola. • Passe do solo.	• Demonstrar as técnicas fundamentais do rugby, em pé e no chão. • Aplicar exercícios específicos. • Aplicar técnicas de avaliação da execução técnica. • Aplicar técnicas de avaliação da execução tática. • Aplicar exercícios ajustados ao desenvolvimento motor e físico dos atletas. • Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade. • Transmitir as regras e instruções de ataque, defesa, suporte e outras. • Adaptar as habilidades e técnicas à faixa etária dos jogadores. • Demonstrar técnicas de jogo. • Transmitir táticas de posicionamento no campo, tomada de decisão rápida e de cooperação com a equipa. • Aplicar técnicas de comunicação assertiva. • Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jovens jogadores. • Identificar e corrigir erros técnicos e táticos em tempo real. • Identificar e corrigir erros técnicos e táticos em tempo real. • Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Autoconfiança. • Autocontrolo. • Autodisciplina. • Automotivação. • Liderança. • Sentido de organização. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

Aptidões

- Libertação de bola.
- Âncora, proteção da bola.
- Ruck – Noção do início do Ruck, portas de entrada e posição de segurança.
- O passe longo do chão, com intervenção bilateral.
- Progressão pedagógica – técnicas individuais e coletivas, atacantes e defensivas.
- Técnicas dominantes 3 Jogo ao pé – ensino do pontapé de balão, pontapé rasteiro, pontapé de ressalto.
- Incidências sobre os fatores-chave – pega da bola, posição do tronco, posição da cabeça e olhos na bola, local do ponto de contacto da bola com o pé, movimento da perna, colocação do pé de apoio, movimento após pontapé, com intervenção bilateral.
- Recepção da bola do ar e do solo.
- Incidência sobre os fatores-chave – posição do corpo, posição dos braços e das mãos, olhos na bola, recepção parado e em movimento, paragem da bola com o pé
- Técnicas dominantes nas fases de começo e recomeço durante o jogo, de acordo com o regulamento próprio.
- Jogo condicionado.
- Jogos condicionados nos escalões Sub 8, Sub 10, Sub 12 e Sub 14.
- Princípios do jogo.
- Lógica do jogo.
- Primeiros socorros e prevenção de lesões.
- Psicologia do desporto e gestão de conflitos.
- Comunicação eficaz em contextos desportivos.
- Nutrição e preparação física para o voleibol.

- Promover a melhoria contínua através de feedback e reforço positivo.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso técnico e tático dos jogadores.
- Identificar e prevenir lesões durante treinos e jogos.
- Utilizar tecnologias para apoiar a arbitragem e a análise de desempenho.
- Organizar eventos desportivos de forma eficiente e segura.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis entre os jovens jogadores.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Análise de desempenho e feedback.
- Gestão de eventos desportivos.
- Tecnologias e ferramentas para apoio à arbitragem.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar as técnicas do rugby em pé e no chão

- Definindo e adaptando as técnicas, táticas e recursos aos diferentes perfis e necessidades dos praticantes.
- Comunicando com os praticantes e fornecendo *feedback* contínuo, construtivo e motivacional.
- Garantindo a segurança dos praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05588	Aplicar as técnicas de formação ordenada e alinhamento no rugby
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Executar as técnicas dominantes de base para a formação ordenada e alinhamento no rugby.

Realizações

- Identificar os erros mais frequentes na formação ordenada e alinhamento no rugby.

- Aplicar a metodologia de ensino das formações ordenadas e alinhamento, de acordo com as adaptações das leis do jogo de rugby para os escalões Sub 8 a Sub 14.

Conhecimentos

- Metodologia da formação ordenada (scrum) – ligação (binding), postura e alinhamento corporal, entradas e sincronização, empurrão coletivo, introdução da bola, talonagem.
- Fase 1 – Normas de segurança (estado do relvado, equipamento, plano de segurança com presença obrigatória do colar cervical, procedimentos em caso de derrocada).
- Fase 2 – Posição de força (salto no local, lançamento, proteção e locais de queda da bola).
- Fase 3 – Pegas, encaixe e talonagem.
- Fase 4 – Vozes do árbitro para encaixe.
- Progressão pedagógica – técnicas individuais e coletivas.
- Metodologia do alinhamento (lineout).
- Técnicas da formação ordenada e alinhamento – organização da formação, comunicação e códigos, salto, elevação (lifting), receção da bola.
- Técnicas dominantes de formação ordenada e alinhamento de acordo com o regulamento adaptado para os escalões Sub 8 a Sub 14.

Aptidões

- Demonstrar as técnicas coletivas específicas para a formação ordenada e o alinhamento lateral no rugby.
- Transmitir as regras e instruções técnicas da formação ordenada e do alinhamento.
- Aplicar as normas de segurança na formação ordenada e no alinhamento.
- Aplicar exercícios específicos formação ordenada e do alinhamento.
- Aplicar técnicas de avaliação da execução técnica e tática.
- Aplicar exercícios ajustados ao desenvolvimento motor e físico dos atletas.
- Observar e corrigir a postura, força e estabilidade.
- Promover a disciplina e atenção.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jovens jogadores.
- Identificar e corrigir erros técnicos e táticos em tempo real.
- Identificar e corrigir erros técnicos e táticos em tempo real.
- Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Liderança.
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Promover a melhoria contínua através de feedback e reforço positivo.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso técnico e tático dos jogadores.
- Identificar e prevenir lesões durante treinos e jogos.
- Utilizar tecnologias para apoiar a arbitragem e a análise de desempenho.
- Organizar eventos desportivos para os escalões Sub 8 a Sub 14.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis entre os jovens jogadores.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉRIOS de Desempenho

Aplicar as técnicas de formação ordenada e alinhamento no rugby

- Definindo e adaptando as técnicas, táticas e recursos aos diferentes perfis e necessidades dos praticantes.
- Comunicando com os praticantes e fornecendo *feedback* contínuo, construtivo e motivacional.
- Garantindo a segurança dos praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.

- Planos de aula e unidades de treino
- Regulamentos de provas de competição
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05589	Aplicar as táticas ofensiva e defensiva no rugby
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Desenvolver e implementar estratégias coletivas adaptadas às características da equipa. para ganhar território, marcar pontos e impedir o avanço do adversário.**
- **Orientar o jogo de rugby dos escalões Sub 14 de acordo com o regulamento adaptado às fases de pontapé de saída e recomeço de jogo.**
- **Avaliar o desempenho tático coletivo e ajustar as estratégias conforme necessário.**
- **Promover a coesão e a comunicação eficaz entre os jogadores durante as sessões de treino.**

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

• Princípios do jogo de rugby. • Táticas ofensivas e defensivas – trabalho coletivo, organização da equipa, leitura do jogo, adaptação das decisões em campo e execução técnica dos jogadores. • Objetivos dos pontapés de saída e recomeço. • Organização coletiva ofensiva e defensiva. • Distribuição e funções dos jogadores em conformidade com os locais de queda da bola. • Comunicação desportiva – sinais e códigos. • Técnicas dominantes –recepção, proteção, par de mãos, salto. • Jogo após pontapés de saída e recomeço no ataque e na defesa. • Tática ofensiva e formas de ataque – em linha, fixação e passe, apoio ao portador da bola, jogo ao pé tático, continuidade após contacto.	• Transmitir aos jogadores os princípios do jogo. • Aplicar exercícios específicos de defesa e ataque. • Treinar movimentos coordenados para recepção, proteção e saltos. • Treinar a força e agilidade para movimentos rápidos e precisos. • Treinar a estabilidade durante a recepção da bola e em situações de contato. • Aplicar a estrutura ofensiva e defensiva da equipa, em conformidade com as estratégias coletivas. • Distribuir e organizar os jogadores de acordo com os locais de queda da bola. • Descrever as diferentes funções dos jogadores em campo. • Transmitir as regras, indicações metodológicas e táticas ao grupo. • Comunicar instruções táticas de forma clara e motivadora.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Liderança. • Assertividade na comunicação. • Empatia. • Sentido de observação. • Orientação para o resultado. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais.
--	--	---

Conhecimentos

- Desenvolvimento de competências táticas de ataque – passe, velocidade, visão de jogo.
- Tática defensiva e formas de defesa – linha defensiva organizada, subida defensiva, placagem eficaz, disputa no ruck, cobertura defensiva.
- Desenvolvimento de competências táticas de defesa – placagem, posicionamento, comunicação
- Desenvolvimento de competências táticas após as fases estáticas (*scrum/lineout*).
- Metodologias de ensino e aprendizagem aplicadas ao desporto.
- Planeamento e periodização de treinos.
- Desenvolvimento motor e físico dos atletas.
- Psicologia do desporto.
- Análise e correção de técnicas e táticas individuais e coletivas.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Executar as técnicas receção, proteção da bola, par de Mãos e Salto.
- Executar as táticas específicas após as fases estáticas de *scrum* e *lineout*.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Adaptar as táticas às características da equipa.
- Avaliar a aplicação das táticas coletivas dos jogadores e fornecer feedback construtivo.
- Identificar e corrigir erros táticos em tempo real.
- Utilizar feedback construtivo para promover a melhoria contínua.
- Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso tático da equipa.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes posições e habilidades.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Crítérios de Desempenho

Aplicar as táticas ofensiva e defensiva no rugby

- Demonstrando os respetivos gestos táticos e as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas para otimização do desempenho desportivo.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos praticantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05590	Treinar situações de jogo após penalidades e pontapés de saída no rugby
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Desenvolver e implementar estratégias para manter a posse de bola, recuperar ou pressionar o adversário e ganhar território ou atacar, em situações de jogo após penalidades e pontapés de saída.**
- **Orientar o jogo de rugby dos escalões Sub 14 de acordo com o regulamento adaptado às fases de recomeço de jogo.**
- **Promover a coesão e a comunicação eficaz entre os jogadores durante as sessões de treino.**

Conhecimentos

- Princípios do jogo de rugby.
- Organização coletiva ofensiva e defensiva em função da zona do campo e do resultado.
- Técnicas dominantes – pontapé livre, pontapé de balão, pontapé rasteiro, passe longo.
- Jogo após penalidades e pontapés livres.
- Metodologias de ensino e aprendizagem aplicadas ao desporto.

Aptidões

- Transmitir aos jogadores os princípios do jogo.
- Posicionar e ajustar a formação da equipa em campo. Descrever as diferentes funções dos jogadores em campo.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e táticas ao grupo.
- Treinar e simular pontapés de saída ou reinício com alinhamento da equipa para pressionar a receção, corrida sincronizada e com formação de *ruck* ou início de ataque.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Liderança.
- Assertividade na comunicação.
- Empatia.
- Sentido de observação.
- Orientação para o resultado.

Conhecimentos

- Comunicação desportiva – sinais e códigos.
- Treino de situações de jogo após penalidades – pontapé para a lateral e alinhamento, penalidade rápida, formação ordenada após penalidade.
- Desenvolvimento de competências nas penalidades – tomada de decisão tática, precisão no pontapé, organização coletiva rápida, comunicação entre jogadores, execução técnica nas fases estáticas.
- Treino de situações de jogo após pontapés de saída ou reinício – organização da equipa que pontapeia, receção da bola, continuidade do jogo.
- Desenvolvimento de competências nos pontapés de saída – precisão no pontapé, receção de bolas altas, timing de corrida, coordenação da equipa, resistência e velocidade.
- Planeamento e programação de treinos e jogos.
- Análise de desempenho e feedback.
- Desenvolvimento de competências táticas após as fases estáticas (*scrum/lineout*).
- Princípios de *fair play* e ética desportiva.
- Primeiros socorros e prevenção de lesões.
- Psicologia do desporto e gestão de conflitos.
- Análise e correção de técnicas e táticas individuais e coletivas.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Treinar e simular penalidade no meio-campo, pontapé para a lateral, organização e alinhamento da equipa e início de ataque, batimento de penalidade rápida para ataque, organização e pressão na *scrum*.
- Distribuir e organizar os jogadores para concretização de diferentes ataques em campo.
- Comunicar instruções táticas de forma clara e motivadora. Planear e programar treinos e jogos.
- Avaliar a aplicação das táticas coletivas dos jogadores e fornecer feedback construtivo.
- Identificar e corrigir erros táticos em tempo real.
- Utilizar feedback construtivo para promover a melhoria contínua.
- Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário.
- Executar as táticas específicas após as fases estáticas de *scrum* e *lineout*.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso tático da equipa.
- Promover o *fair play* e o respeito pelas regras entre todos os participantes.
- Comunicar de forma eficaz com jogadores, treinadores e árbitros.
- Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores.
- Implementar sinais e códigos para facilitar a comunicação rápida e eficiente durante o jogo.
- Planear e programar treinos e jogos.
- Identificar e prevenir lesões durante treinos e jogos.
- Aplicar princípios de psicologia do desporto para melhorar a gestão de equipas.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.

Atitudes

- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Treinar situações de jogo após penalidades e pontapés de saída no rugby

- Demonstrando os respetivos gestos táticos e as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos praticantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05591	Organizar treinos técnicos, táticos e físicos de rugby
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Preparar os planos de sessão de treino de rugby nas suas dimensões técnica, tática e física.
- Selecionar os exercícios e jogos modificados, de acordo com os princípios do jogo de rugby e progressões pedagógicas dos escalões Sub 8 a Sub 14.

Realizações

- **Organizar a sessão de treino de rugby integrando exercícios analíticos e jogos condicionados para o desenvolvimento das capacidades físicas e coordenativas dos jovens.**
- **Aplicar os procedimentos de segurança individual e coletiva dos jogadores de rugby.**

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Plano da sessão de treino – objetivos, estrutura e duração.
- Princípios de organização do treino – especificidade, progressão, intensidade e tomada de decisão.
- Nível de desenvolvimento dos jogadores.
- Recursos humanos e materiais disponíveis.
- Condições de segurança e meteorológicas.
- Conceito do treino físico integrado.
- Técnicas dominantes valorizando a componente física próxima das exigências de jogo.
- Exercícios selecionados para o treino físico adaptado ao desenvolvimento dos jovens dos Sub 8 aos Sub 14.
- Técnicas e táticas adaptadas às fases sensíveis do desenvolvimento das capacidades físicas descritas no Long Player Development (LPD).
- Materiais e equipamentos didáticos para estações e circuitos de trabalho no exterior, no terreno de jogo.
- Tipologia de exercícios de desenvolvimento de agilidade, velocidade, tração, luta, combate coletivo.
- Didática do desporto.
- Análise de desempenho e feedback.
- Princípios de *fair play* e ética desportiva.
- Primeiros socorros e prevenção de lesões.

- Definir objetivos técnicos, táticos e físicos do treino.
- Estruturar as etapas e a duração do aquecimento, da parte técnica, da parte tática, do treino físico integrado e do retorno à calma e feedback.
- Transmitir aos jogadores os princípios do treino.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de desenvolvimento físico e técnico.
- Transmitir as regras técnicas, indicações metodológicas e táticas ao grupo.
- Comunicar instruções de forma clara e motivadora.
- Axercícios de treino físico e de desenvolvimento de agilidade, velocidade, tração, luta, combate coletivo adaptados ao desenvolvimento físico e técnico dos jovens.
- Adaptar as táticas às características da equipa.
- Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário.
- Avaliar a execução técnica e tática dos jogadores e fornecer feedback construtivo.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso tático da equipa.
- Promover a melhoria contínua através de feedback e reforço positivo.
- Preparar e gerir a logística necessária para treinos e jogos.

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Liderança.
- Assertividade na comunicação.
- Empatia.
- Sentido de observação.
- Orientação para o resultado.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Psicologia do desporto e gestão de conflitos.
- Comunicação eficaz em contextos desportivos.
- Análise e correção de técnicas e táticas individuais e coletivas.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Gerir recursos e equipamentos para treinos e jogos.
- Promover o fair play e o respeito pelas regras entre todos os participantes.
- Comunicar de forma eficaz com jogadores, treinadores e árbitros.
- Identificar e prevenir lesões durante treinos e jogos.
- Aplicar princípios de psicologia do desporto.
- Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes posições e habilidades.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Organizar treinos técnicos, táticos e físicos de rugby

- Demonstrando os respetivos gestos correspondentes, integrando as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas e táticas.
- Garantindo a segurança dos praticantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.

- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05592	Aplicar os regulamentos e as regras de arbitragem no voleibol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Implementar as regras e regulamentos oficiais do voleibol (*indoor* e voleibol de praia) durante treinos e jogos.
- Organizar e supervisionar jogos e competições de voleibol, assegurando o cumprimento das regras.
- Preparar e gerir a logística necessária para treinos e jogos, incluindo equipamentos e materiais.
- Promover o fair play e o respeito pelas regras entre os jogadores e treinadores.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Leis do jogo do voleibol – regras oficiais da FIVB (*Fédération Internationale de Volleyball*).
- Regras de arbitragem, estrutura da equipa de arbitragem (1.º árbitro, 2.º árbitro, marcador e juízes de linha) e sinalização oficial.
- Processo de observação, decisão e sinalização na arbitragem – observação da ação (contacto com a bola, rede, linha), identificação da falta, apito do árbitro principal, sinal oficial com as mãos, indicação da equipa que ganha o ponto.
- Organização de competições e torneios de voleibol.
- Logística e gestão de recursos para treinos e jogos.
- Princípios de fair play e ética desportiva.
- Métodos de ensino das regras do voleibol.
- Planeamento e programação de treinos e jogos.
- Estrutura e gestão de equipas desportivas.

- Interpretar as normas e o regulamento técnico.
- Aplicar as regras e regulamentos durante treinos e jogos.
- Descrever os papéis e responsabilidades dos vários intervenientes em campo.
- Respeitar o regulamento das competições na organização dos jogos.
- Preparar e gerir a logística necessária para treinos e jogos.
- Transmitir as regras e indicações a todos os jogadores.
- Promover o *fair play* e o respeito pelas regras entre todos os participantes.
- Avaliar e analisar decisões arbitrárias para melhorar a compreensão das regras.
- Aplicar as táticas de jogo.
- Ajustar as estratégias em campo.

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Conduta profissional.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Liderança.
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Primeiros socorros e prevenção de lesões. • Psicologia do desporto e gestão de conflitos. • Comunicação eficaz em contextos desportivos. • Nutrição e preparação física para o voleibol. • Análise de desempenho e feedback. • Gestão de eventos desportivos. • Tecnologias e ferramentas para apoio à arbitragem. • Regulamento técnico – árbitro. • Normas de segurança. • Regras e normas definidas.	• Comunicar de forma eficaz com jogadores, treinadores e árbitros. • Implementar procedimentos de arbitragem durante os jogos. • Gerir recursos e equipamentos para treinos e jogos. • Desenvolver programas de formação sobre as regras do voleibol. • Planear e programar treinos e jogos de forma eficiente. • Identificar e prevenir lesões durante treinos e jogos. • Aplicar princípios de psicologia do desporto para melhorar a gestão de equipas. • Utilizar tecnologias para apoiar a arbitragem e a análise de desempenho. • Organizar eventos desportivos de forma eficiente e em segurança. • Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis entre os jovens jogadores • Aplicar as normas de segurança. • Aplicar as regras e normas definidas.	• Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar os regulamentos e as regras de arbitragem no voleibol

- Dominando as normas, regras oficiais e regulamentos específicos.
- Comunicando com os praticantes e transmitindo instruções claras e estruturadas.
- Garantindo a segurança dos praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Promovendo o fair play e o respeito pelas regras entre todos os participantes.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Normas e regulamentos de voleibol indoor e de voleibol de praia.
- Regulamentos de provas de competição.
- Equipamento e materiais para a prática da modalidade.

UC05593	Aplicar as técnicas individuais de voleibol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Demonstrar técnicas fundamentais do voleibol, como passe, manchete, serviço, remate e bloqueio.**
- **Implementar exercícios específicos para desenvolver habilidades técnicas individuais dos jogadores.**
- **Corrigir a execução técnica dos jogadores durante os treinos e jogos.**

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

• Regras e regulamentos do voleibol. • Técnicas básicas do voleibol – passe, manchete, serviço, remate, bloqueio. • Técnica do Voleibol de Praia. • Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto. • Desenvolvimento motor e físico de atletas. • Psicologia do desporto. • Planeamento e periodização de treinos. • Análise e correção de técnicas individuais. • Fisiologia do exercício.	• Demonstrar técnicas de passe, manchete, serviço, remate e bloqueio com precisão. • Desenvolver e implementar exercícios específicos para melhorar habilidades técnicas individuais. • Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas individuais. • Executar os diferentes gestos técnicos individuais, em jogo corrido. • Executar os diferentes gestos técnicos individuais, de forma isolada. • Avaliar a execução técnica dos jogadores e fornecer feedback construtivo. • Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade. • Aplicar técnicas de comunicação assertiva.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Autoconfiança. • Autocontrolo. • Autodisciplina. • Automotivação. • Liderança • Sentido de organização. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência.
---	---	--

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Prevenção e tratamento de lesões. • Didática do desporto. • Normas de segurança. • Regras e normas definidas.	• Identificar e corrigir erros técnicos em tempo real. • Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário. • Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo. • Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso técnico dos jogadores. • Utilizar tecnologias e ferramentas digitais para apoiar o treino. • Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos. • Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores. • Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes posições e habilidades. • Aplicar as normas de segurança. • Aplicar as regras e normas definidas.	• Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar as técnicas individuais de voleibol

- Demonstrando os gestos técnicos individuais e as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos praticantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05594	Aplicar as táticas coletivas de voleibol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Desenvolver e implementar sistemas táticos ofensivos e defensivos adaptados à equipa.**
- **Organizar e conduzir sessões de treino focadas em táticas coletivas de ataque, defesa e transição, como a movimentação e o posicionamento dos jogadores.**
- **Avaliar o desempenho coletivo durante os treinos e jogos, ajustando as táticas conforme necessário.**

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

• Regras e regulamentos do voleibol. • Princípios básicos de táticas coletivas no voleibol. • Sistemas de jogo no voleibol (4-2, 6-2, 5-1). • Movimentação e posicionamento dos jogadores em situações ofensivas e defensivas. • Estratégias ofensivas – distribuição, tipos de ataque (ataque rápido (meio), ataque pelas pontas, ataque combinado (jogadas ensaiadas), cobertura de ataque (posicionamento dos jogadores para recuperação de bolas bloqueadas). • Estratégias defensivas – bloco (individual, duplo ou triplo, direcionamento da bola para zonas defensivas), defesa de campo (posicionamento dos jogadores conforme o ataque adversário), sistemas como 6:0 ou 5:1 (dependendo da estratégia).	• Aplicar exercícios específicos para melhorar a compreensão tática coletiva. • Transmitir as regras, indicações metodológicas e táticas coletivas. • Executar os diferentes gestos táticos coletivos, em jogo corrido. • Executar os diferentes gestos táticos coletivos, de forma isolada. • Avaliar a aplicação das táticas coletivas dos jogadores e fornecer feedback construtivo. • Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade. • Comunicar instruções táticas de forma clara e motivadora. • Promover a comunicação e a coesão entre os jogadores durante a execução das táticas coletivas.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Liderança. • Assertividade na comunicação. • Empatia. • Sentido de observação. • Orientação para o resultado. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo.
--	---	---

Conhecimentos

- Outras estratégias – de transição (contra-ataque), de recepção ao serviço, sistema de jogo (5x1, 4x2).
- Tática do voleibol de praia.
- Metodologias de ensino e aprendizagem aplicadas ao desporto.
- Planeamento e periodização de treinos.
- Desenvolvimento motor e físico dos atletas.
- Psicologia do desporto.
- Análise e correção de táticas coletivas.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Identificar e corrigir erros táticos em tempo real.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso tático da equipa.
- Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário.
- Planear e organizar sessões de treino detalhadas.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes sistemas táticos.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores.
- Aplicar conhecimentos de fisiologia de otimização do rendimento físico dos atletas.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Crítérios de Desempenho

Aplicar as táticas coletivas de voleibol

- Demonstrando os gestos táticos coletivos e as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas para otimização do desempenho desportivo.
- Comunicando com os jogadores e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos praticantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05595	Aplicar metodologias pedagógicas na monitorização da prática de voleibol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Desenvolver planos de treino adaptados às necessidades individuais e coletivas dos jogadores de voleibol.
- Aplicar técnicas de ensino apropriadas para a introdução e melhoria de habilidades específicas do voleibol.
- Avaliar o desempenho dos jogadores e ajustar as estratégias de treino conforme necessário.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

• Regras e regulamentos do voleibol. • Técnicas básicas e avançadas do voleibol – passe, manchete, serviço, remate, bloqueio. • Princípios táticos ofensivos e defensivos no voleibol – tática individual e coletiva. • Metodologias de ensino e aprendizagem aplicadas ao desporto. • Desenvolvimento motor e físico dos atletas. • Psicologia do desporto. • Planeamento e periodização de treinos. • Avaliação e análise de desempenho. • Didática do desporto.	• Planear e organizar sessões de treino técnico e tático do voleibol. • Selecionar as metodologias pedagógicas a aplicar. • Aplicar os recursos pedagógicos na monitorização do jogo. • Transmitir as regras e indicações metodológicas fundamentais do voleibol. • Demonstrar técnicas fundamentais do voleibol. • Avaliar a execução técnica e tática dos jogadores e fornecer feedback construtivo. • Monitorizar e ajustar os planos de jogo. • Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Sentido de organização. • Assertividade na comunicação. • Empatia. • Liderança. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo.
--	--	--

Conhecimentos

- Comunicação eficaz em contextos desportivos.
- Prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva.
- Fisiologia do exercício.
- Gestão de equipas desportivas.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Utilizar feedback construtivo para promover a melhoria contínua.
- Identificar e corrigir erros técnicos e táticos em tempo real.
- Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores.
- Monitorizar a condição física e mental dos atletas.
- Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos jogadores.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes posições e
- Adaptar os métodos de ensino às necessidades individuais dos jogadores.
- Utilizar tecnologias e ferramentas digitais para apoiar o treino.
- Identificar e resolver conflitos.
- Avaliar a eficácia das metodologias pedagógicas aplicadas.
- Identificar e propor soluções de melhoria.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

CrITÉRIOS de Desempenho

Aplicar metodologias pedagógicas na monitorização da prática de voleibol

- Definindo e adaptando as técnicas e recursos aos diferentes perfis e necessidades dos jogadores.
- Acompanhando continuamente o processo de ensino-aprendizagem, garantindo evolução técnica, segurança e

cooperação entre os jogadores.

- Comunicando com os jogadores e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05596	Aplicar os parâmetros do treino de voleibol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Definir objetivos específicos para o treino de voleibol com base nas necessidades da equipa e dos jogadores.
- Definir a estrutura e a duração das sessões de treino, incluindo aquecimento, exercícios técnicos, táticos e de condicionamento físico.
- Selecionar e organizar exercícios específicos para desenvolver habilidades técnicas e táticas dos jogadores.
- Implementar métodos de avaliação para monitorizar o progresso dos jogadores e ajustar os planos de treino conforme necessário.

Conhecimentos

- Principais parâmetros do treino – volume (tempo, repetições de serviço ou duração do treino), intensidade (grau de esforço leve, moderado, alto, velocidade de execução, altura do salto), densidade (relação entre tempo de trabalho e descanso), frequência (número de treinos por semana), complexidade (grau de dificuldade do exercício, exercício isolado vs. jogo reduzido), especificidade (semelhança com o jogo real).
- Fatores para definição dos parâmetros do treino – objetivos (técnicos, táticos, físicos, psicológicos), nível dos atletas (iniciantes, intermediários ou avançados), fase da época/periodização (pré-época, competição, transição), princípios do treino desportivo (progressão, especificidade, individualização, recuperação).
- Técnicas básicas e avançadas do voleibol (passe, manchete, serviço, remate, bloqueio).
- Princípios táticos ofensivos e defensivos no voleibol.
- Fisiologia do exercício e sua aplicação ao treino de voleibol.
- Metodologias de ensino e aprendizagem aplicadas ao desporto.
- Desenvolvimento motor e físico dos atletas.
- Psicologia do desporto.
- Métodos de avaliação de desempenho.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva e hidratação.
- Comunicação eficaz em contextos desportivos.
- Didática do desporto.
- Gestão de equipas desportivas.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Analisar o tipo, nível e momento da equipa para preparação do treino.
- Definir o volume, intensidade, densidade, frequência, complexidade e especificidade do treino.
- Definir a regularidade do treino o tipo e intensidade do estímulo.
- Planear e organizar o treino integrando as suas diferentes variáveis.
- Aplicar os parâmetros definidos na seleção e preparação dos exercícios.
- Avaliar a execução técnica e tática dos jogadores e fornecer *feedback* construtivo.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Ajustar os planos de treino com base nos resultados das avaliações.
- Analisar o grau de fadiga e estabelecer momentos de descanso para a recuperação e a prevenção de lesões.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Identificar e corrigir erros técnicos e táticos durante os treinos.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.
- Utilizar *feedback* construtivo para promover a melhoria contínua.
- Aplicar conhecimentos de fisiologia para otimizar o rendimento físico dos atletas.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes posições e habilidades.
- Monitorizar a condição física e mental dos atletas.
- Ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Sentido de organização.
- Assertividade na comunicação.
- Empatia.
- Liderança.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

Aptidões

- Identificar e propor soluções de melhoria.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar os parâmetros do treino de voleibol

- Partindo dos objetivos definidos e assegurando os princípios do treino desportivo.
- Ajustando o treino à equipa, de modo a garantir a maior eficácia na sua organização e a maximização dos rendimentos dos jogadores.
- Controlando o esforço, fadiga e sobrecarga e garantindo a segurança dos atletas, através do estabelecimento de momentos de descanso para recuperação.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05597	Aplicar métodos estatísticos no desenvolvimento do plano de jogo de voleibol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Definir objetivos específicos para o treino de voleibol com base nas necessidades da equipa e dos jogadores.

Realizações

- Definir a estrutura e a duração das sessões de treino, incluindo aquecimento, exercícios técnicos, táticos e de condicionamento físico.
- Selecionar e organizar exercícios específicos para desenvolver habilidades técnicas e táticas dos jogadores.
- Implementar métodos de avaliação para monitorizar o progresso dos jogadores e ajustar os planos de treino conforme necessário.

Conhecimentos

- Principais parâmetros do treino – volume (tempo, repetições de serviço ou duração do treino), intensidade (grau de esforço leve, moderado, alto, velocidade de execução, altura do salto), densidade (relação entre tempo de trabalho e descanso), frequência (número de treinos por semana), complexidade (grau de dificuldade do exercício, exercício isolado vs. jogo reduzido), especificidade (semelhança com o jogo real).
- Fatores para definição dos parâmetros do treino – objetivos (técnicos, táticos, físicos, psicológicos), nível dos atletas (iniciantes, intermédios ou avançados), fase da época/periodização (pré-época, competição, transição), princípios do treino desportivo (progressão, especificidade, individualização, recuperação).
- Técnicas básicas e avançadas do voleibol (passe, manchete, serviço, remate, bloqueio).
- Princípios táticos ofensivos e defensivos no voleibol.
- Fisiologia do exercício e sua aplicação ao treino de voleibol.
- Metodologias de ensino e aprendizagem aplicadas ao desporto.
- Desenvolvimento motor e físico dos atletas.
- Psicologia do desporto.
- Métodos de avaliação de desempenho.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.

Aptidões

- Analisar o tipo, nível e momento da equipa para preparação do treino.
- Definir o volume, intensidade, densidade, frequência, complexidade e especificidade do treino.
- Definir a regularidade do treino o tipo e intensidade do estímulo.
- Planear e organizar o treino integrando as suas diferentes variáveis.
- Aplicar os parâmetros definidos na seleção e preparação dos exercícios.
- Avaliar a execução técnica e tática dos jogadores e fornecer *feedback* construtivo.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Ajustar os planos de treino com base nos resultados das avaliações.
- Analisar o grau de fadiga e estabelecer momentos de descanso para a recuperação e a prevenção de lesões.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Identificar e corrigir erros técnicos e táticos durante os treinos.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.
- Utilizar *feedback* construtivo para promover a melhoria contínua.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Sentido de organização.
- Assertividade na comunicação.
- Empatia.
- Liderança.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Nutrição desportiva e hidratação.
- Comunicação eficaz em contextos desportivos.
- Didática do desporto.
- Gestão de equipas desportivas.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar conhecimentos de fisiologia para otimizar o rendimento físico dos atletas.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes posições e habilidades.
- Monitorizar a condição física e mental dos atletas.
- Ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário.
- Identificar e propor soluções de melhoria.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar métodos estatísticos no desenvolvimento do plano de jogo de voleibol

- Partindo dos objetivos definidos e assegurando os princípios do treino desportivo.
- Ajustando o treino à equipa, de modo a garantir a maior eficácia na sua organização e a maximização dos rendimentos dos jogadores.
- Controlando o esforço, fadiga e sobrecarga e garantindo a segurança dos atletas, através do estabelecimento de momentos de descanso para recuperação.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.

- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05598	Aplicar métodos estatísticos no desenvolvimento do plano de jogo de voleibol
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Analisar dados estatísticos durante os treinos e jogos para avaliar o desempenho da equipa e dos jogadores.
- Desenvolver um plano de jogo detalhado, incluindo estratégias ofensivas e defensivas baseadas em dados estatísticos.
- Implementar métodos de monitorização e avaliação contínua do desempenho durante o jogo.
- Utilizar ferramentas estatísticas de suporte para melhorar a eficiência e eficácia da equipa.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Fundamentos de métodos estatísticos aplicados ao desporto – variáveis, padrões, tendências, probabilidades.
- Técnicas de recolha de dados no voleibol – percentagem de ataque eficaz (pontos/erros), eficiência do serviço (aces vs erros), qualidade da receção (passes perfeitos, médios, maus), bloqueios (pontos diretos e toques úteis), distribuição dos levantamentos.
- Técnicas de análise de dados no voleibol – medidas, percentagens, frequências, identificação de tendências e fraquezas.
- Modelos preditivos no voleibol – probabilidade de ganhar um ponto com determinado tipo de ataque, probabilidade de erro sob pressão.
- Dados estatísticos de jogo – apoio à decisão tática (estratégia de serviço, organização do bloco, distribuição ofensiva).
- Estratégias ofensivas e defensivas no voleibol.
- Ferramentas e software para análise estatística.
- Planeamento e elaboração de um plano de jogo.

- Interpretar variáveis, padrões tendências e probabilidades estatísticas.
- Recolher dados estatísticos durante os treinos e jogos.
- Aplicar técnicas de análise de dados estatísticos desportivos.
- Calcular e interpretar os dados recolhidos.
- Testar hipóteses e intervalos de confiança.
- Aplicar técnicas de avaliação dos dados estatísticos em tempo real.
- Efetuar o controlo estatístico no desenvolvimento do plano de jogo.
- Aplicar técnicas de monitorização e avaliação contínua do desempenho.
- Utilizar software para executar operações estatísticas.
- Utilizar ferramentas estatísticas para identificar pontos fortes e fracos.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Adaptar as decisões táticas em tempo real.

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Assertividade na comunicação.
- Escuta ativa.
- Liderança.
- Autocontrolo e autorregulação.
- Autodisciplina.
- Resiliência.
- Sentido analítico.
- Sentido crítico.
- Orientação para o resultado.
- Iniciativa e proatividade.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Flexibilidade e adaptabilidade.

Conhecimentos

- Metodologias de monitorização de desempenho.
- Dados estatísticos de jogo em tempo real – apoio à avaliação contínua e feedback com base na performance atual, substituições baseadas em eficiência estatística.
- Análise tática de adversários.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Transmitir as indicações táticas, estratégicas e técnicas.
- Aplicar estratégias ofensivas e defensivas adaptadas ao adversário.
- Identificar tendências e padrões no desempenho da equipa e dos adversários.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.
- Verificar o cumprimento dos objetivos e corrigir desvios.
- Identificar oportunidades de melhoria e implementar ações preventivas e corretivas.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar métodos estatísticos no desenvolvimento do plano de jogo de voleibol

- Analisando tendências, desvios ou variações dos dados recolhidos durante os jogos e treinos, de modo a prever probabilidades de sucesso ou erro.
- Transformando os dados de jogo em decisões táticas concretas optimizadoras do desempenho da equipa.
- Ajustando o plano de jogo e redefinindo estratégias em tempo real, de acordo com a avaliação crítica dos dados estatísticos de suporte.
- Comunicando com os jogadores e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros, explorar as fraquezas do adversário e aumentar a probabilidade de vitória.
- Garantindo a segurança dos praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Planos de aula e unidades de treino.

- Recursos multimédia e audiovisuais.
- *Software* de *scouting*.
- *Dashboard* de desempenho.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05599	Planear e organizar o treino de atletismo
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Elaborar planos de treino detalhados e adaptados aos objetivos e níveis dos atletas das diferentes disciplinas do atletismo.**
- **Desenvolver exercícios específicos para melhorar as habilidades técnicas e táticas dos atletas.**
- **Avaliar o desempenho dos atletas e ajustar os planos de treino conforme necessário.**

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

• Regras e regulamentos do atletismo. • Princípios de planeamento e periodização do treino – definição de objetivos (nível iniciação, intermédio, alto rendimento), definição de metas, foco na disciplina específica, periodização do treino (macrociclo, mesociclos, microciclos). • Técnicas específicas para as diferentes disciplinas do atletismo – velocidade (100m, 200m), meio-fundo (800m) e fundo (5000), saltos (comprimento, altura, triplo), lançamentos (peso, disco, dardo). • Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto. • Desenvolvimento motor e físico dos atletas. • Fisiologia do exercício aplicada ao atletismo. • Psicologia do desporto. • Métodos de avaliação de desempenho – testes físicos (tempo, distância, força), avaliação técnica (vídeo, feedback), monitorização da carga (volume e intensidade).	• Definir os objetivos gerais do treino. • Definir a organização das sessões de treino. • Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica. • Definir os exercícios de velocidade, força explosiva, resistência aeróbia, impulsão, força máxima, coordenação, equilíbrio. • Planear, executar e avaliar o treino. • Planificar exercícios específicos de melhoria das habilidades técnicas e táticas. • Selecionar exercícios variados e ajustar os exercícios às diferentes disciplinas do atletismo e às condições de contexto. • Definir as técnicas de avaliação do desempenho dos atletas. • Demonstrar técnicas específicas para as diferentes disciplinas do atletismo. • Identificar e corrigir erros técnicos durante os treinos.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Sentido de organização. • Assertividade na comunicação. • Empatia. • Liderança. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional.
--	---	---

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

• Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.	• Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.	• Respeito pelas regras e normas definidas.
• Nutrição desportiva e hidratação. • Comunicação eficaz em contextos desportivos. • Didática do desporto. • Gestão de equipas desportivas. • Ferramentas de avaliação e feedback. • Técnicas de aquecimento e alongamento. • Descanso, recuperação e prevenção. • Métodos de recuperação pós-treino. • Formação de jovens atletas (modelo <i>kids Athletic's</i>). • Comunicação eficaz em contextos de treino. • Normas de segurança. • Regras e normas definidas.	• Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos. • Aplicar conhecimentos de fisiologia para otimizar o rendimento físico dos atletas. • Integrar aspetos psicológicos no treino. • Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes disciplinas e níveis de habilidade. • Aplicar técnicas de nutrição e hidratação. • Aplicar técnicas de alongamentos e mobilidade. • Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos atletas. • Aplicar as normas de segurança. • Aplicar as regras e normas definidas.	

CrITÉrios de Desempenho

Planear e organizar o treino de atletismo

- Dominando as regras e regulamentos de atletismo, os equipamentos, as técnicas e as variações críticas entre as diferentes disciplinas.
- Planeando sessões de treino equilibradas e integrando aspetos psicológicos no treino para melhorar a adaptação individual dos atletas, a concentração, o controlo da pressão e reforçar a motivação.
- Garantindo o acompanhamento e a sua progressão segura, com enfoque na recuperação e prevenção de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais dos praticantes.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Recursos multimédia e audiovisuais.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05600	Definir os parâmetros de condição física nos escalões de formação da modalidade de atletismo
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Relacionar os objetivos de condição física específicos para cada escalão de formação com as fases de desenvolvimento global dos jovens atletas.**
- **Implementar testes de avaliação física para jovens atletas.**
- **Implementar programas de treino que desenvolvem a resistência, força, velocidade e flexibilidade dos jovens atletas.**
- **Monitorizar o progresso físico dos atletas e ajusta os programas de treino conforme necessário.**
- **Promover a condição física e hábitos de vida saudáveis entre os jovens atletas.**

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Escalões de formação e progressão no atletismo – benjamins/infantis (6-12 anos), iniciados (12-14 anos), juvenis (15-17 anos), juniores (18-19 anos).
- Principais parâmetros da condição física – capacidades coordenativas prioritárias (equilíbrio, ritmo, orientação espacial, reação, diferenciação), capacidades condicionais (força, velocidade, resistência, flexibilidade), capacidades técnicas básicas de multilateralidade (correr com diferentes ritmos e direções, saltar na horizontal e vertical, lançar objetos leves e várias formas).

- Analisar os parâmetros da condição física para cada tipo de escalão.
- Definir os objetivos de condição física específicos para cada escalão de formação.
- Definir a regularidade do treino o tipo e intensidade do estímulo.
- Planear e organizar o treino integrando as variáveis da resistência, força, velocidade e flexibilidade.
- Aplicar os parâmetros definidos na seleção e preparação dos exercícios.
- Definir e aplicar testes de avaliação física para cada escalão de formação.
- Avaliar a execução física dos jovens atletas e fornecer *feedback* construtivo.

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Sentido de organização.
- Assertividade na comunicação.
- Empatia.
- Liderança.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Competências fundamentais a desenvolver para definição dos parâmetros do treino – motoras (domínio do corpo, controlo postural, eficiência de movimento), cognitivas (compreensão de regras, capacidade de tomada de decisão, aprendizagem técnica), psicológicas (motivação, autoconfiança, resiliência, gestão do sucesso e do erro) e sociais (espírito de equipa, respeito por colegas e treinadores, fair play).

- Princípios de desenvolvimento motor e físico em jovens.

- Técnicas de avaliação de resistência cardiovascular.

- Métodos de avaliação de força muscular.

- Testes de velocidade e agilidade.

- Técnicas de avaliação da flexibilidade.

- Fisiologia do exercício aplicada a jovens atletas.

- Psicologia do desporto e motivação para jovens.

- Planeamento e periodização de treinos para escalões de formação.

- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões em jovens.

- Nutrição desportiva e hidratação adequada para jovens atletas.

- Didática do desporto para escalões de formação.

- Ferramentas de avaliação e feedback.

- Comunicação eficaz com jovens atletas e seus pais.

- Métodos de recuperação pós-treino e competição.

- Regras e regulamentos específicos do atletismo para jovens.

- Normas de segurança.

- Regras e normas definidas.

- Aplicar técnicas de comunicação assertiva com os jovens atletas e os pais.

- Ajustar os planos de treino com base nos resultados das avaliações.

- Analisar o grau de fadiga e estabelecer momentos de descanso para a recuperação e a prevenção de lesões.

- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.

- Identificar e corrigir erros técnicos durante os treinos.

- Promover a importância da condição física e hábitos de vida saudáveis entre os jovens atletas.

- Identificar e corrigir erros técnicos durante os treinos.

- Utilizar métodos de avaliação para monitorizar o progresso dos jovens atletas.

- Aplicar conhecimentos de fisiologia para otimizar o rendimento físico dos jovens atletas.

- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.

- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.

- Integrar aspetos psicológicos no treino.

- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.

- Utilizar feedback construtivo para promover a melhoria contínua.

- Ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário.

- Identificar e propor soluções de melhoria.

- Aplicar as normas de segurança.

- Aplicar as regras e normas definidas.

- Respeito e espírito desportivo.

- Respeito pelas diferenças individuais.

- Respeito pela ética profissional.

- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

Critérios de Desempenho

Definir os parâmetros de condição física nos escalões de formação da modalidade de atletismo

- Assegurando a sua progressão, de acordo com a idade biológica, o nível de crescimento e maturação das crianças e jovens atletas.
- Comunicando com as crianças e os pais e fornecendo feedback contínuo, construtivo e motivacional.
- Valorizando a diversidade de estímulos, a adaptação de cargas ao crescimento e fomentando um ambiente de treino seguro, equilibrado e motivador para os jovens atletas.
- Agindo com responsabilidade e respeitando, o espírito desportivo e as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.
-

UC05601	Aplicar os meios e métodos para o desenvolvimento da corrida de velocidade e estafetas nos escalões jovens no atletismo
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Desenvolver programas de treino específicos para a corrida de velocidade e estafetas adaptados aos jovens atletas.**
- **Aplicar exercícios técnicos para melhorar a arrancada, aceleração, manutenção de velocidade e técnica de passagens de testemunho.**
- **Avaliar a execução técnica dos jovens atletas durante os treinos e corrigir eventuais erros.**

Realizações

- Promover o espírito de equipa e a coordenação entre os membros das estafetas.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Regras e regulamentos da corrida de velocidade e estafetas. • Princípios básicos da corrida de velocidade – arrancada, aceleração, manutenção de velocidade e técnica de passagens de testemunho. • Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto. • Princípios de progressão pedagógica de acordo com os escalões jovens – qualidade do movimento, eficiência técnica, intensidade e rendimento. • Meios de treino em corrida de velocidade – exercícios técnicos de corrida, jogos de velocidade, sprints curtos, exercícios de força geral. • Métodos de treino em corrida de velocidade – repetido, lúdico, técnico-analítico, global. • Meios e métodos de treino em estafetas – técnica de transmissão, zonas de transmissão, exercícios específicos, jogos de estafetas. • Competências necessárias –técnicas (postura corporal, ação coordenada de braços e pernas, apoio ativo do pé, domínio de partida), coordenativas (ritmo, reação, coordenação intermuscular, orientação espacial), condicionais (velocidade de reação, velocidade máxima, força explosiva, elasticidade), cognitivas (perceção do timing, antecipação, concentração), sociais e psicológicas (cooperação, confiança no colega, responsabilidade individual dentro do coletivo, gestão da pressão). • Técnicas de arrancada e aceleração. • Estratégias de manutenção de velocidade. • Técnicas de passagem de testemunho em estafetas. • Fisiologia do exercício aplicada a jovens atletas.	• Distinguir técnicas de progressão pedagógica. • Demonstrar técnicas básicas de ensino na posição parado, a andar, em corrida lenta e em corrida rápida. • Demonstrar técnicas fundamentais da corrida de velocidade e de passagens de testemunho com precisão. • Aplicar exercícios técnicos de corrida, de <i>skipping</i>, <i>drills</i> de técnica e corridas com ênfase na postura. • Aplicar jogos de velocidade, com corridas de reação, perseguição e fugas e estafetas lúdicas. • Aplicar técnicas para <i>sprints</i> curtos com recuperação completa. • Aplicar exercícios de força geral com saltos, subidas suaves e exercícios com peso corporal. • Aplicar exercícios técnicos para passagem de testemunho parado, em marcha e em corrida progressiva. • Marcar referências de zonas de transmissão e ajustar a velocidade entre os atletas. • Aplicar jogos de estafetas com objetos variados e percursos com obstáculos. • Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. • Avaliar a execução técnica dos jovens atletas e fornecer feedback construtivo. • Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade. • Aplicar técnicas de comunicação assertiva.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Autoconfiança. • Autocontrolo. • Autodisciplina. • Automotivação. • Liderança • Sentido de organização. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

Aptidões

- Desenvolvimento motor e físico em jovens.
- Planeamento e periodização de treinos para velocidade e estafetas.
- Psicologia do desporto e motivação para jovens.
- Métodos de avaliação de desempenho.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva e hidratação adequada para jovens atletas.
- Didática do desporto para escalões de formação.
- Ferramentas de avaliação e feedback.
- Comunicação eficaz com jovens atletas e seus pais.
- Técnicas de recuperação pós-treino e competição.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

- Promover o espírito de equipa e a coordenação entre os membros das estafetas.
- Identificar e corrigir erros técnicos durante os treinos.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.
- Utilizar tecnologias e ferramentas digitais para apoiar o treino.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉRIOS de Desempenho

Aplicar os meios e métodos para o desenvolvimento da corrida de velocidade e estafetas nos escalões jovens no atletismo

- Demonstrando os gestos técnicos individuais e as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas para otimização do desempenho desportivo.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos praticantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Recursos multimédia e audiovisuais.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05602	Aplicar os meios e métodos para o desenvolvimento da marcha atlética e corridas de barreiras no atletismo
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Desenvolver programas de treino específicos para a marcha atlética e corridas de barreiras adaptados às necessidades dos atletas.**
- **Aplicar exercícios técnicos para melhorar a técnica de marcha atlética e a superação de barreiras.**
- **Avaliar a execução técnica dos atletas durante os treinos e corrigir eventuais erros.**
- **Promover o desenvolvimento da resistência, força, flexibilidade e coordenação necessárias para a marcha atlética e corridas de barreiras.**

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

• Regras e regulamentos da marcha atlética e corridas de barreiras. • Princípios básicos da marcha atlética – contacto permanente com o solo, perna de apoio estendida, postura corporal, ação da bacia, coordenação de braços, ritmo e continuidade. • Princípios básicos de corridas de barreiras – ritmo entre barreiras, ataque à barreira, passagem eficiente da barreira, perna de arrastamento, continuidade da corrida, postura e equilíbrio. • Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto.	• Distinguir técnicas de progressão pedagógica. • Demonstrar técnicas básicas de ensino da marcha. • Demonstrar técnicas básicas de ensino de barreiras. • Aplicar exercícios técnicos de marcha com isolamento do movimento da perna bacia e braços, marcha contínua com foco técnico, alternância entre marcha técnica e recuperação, jogos de marcha. • Aplicar exercícios técnicos de ataque da barreira, passagem, retoma da corrida, sem barreiras, barreiras baixas, sequências curtas, situação real, séries técnicas com pausas completas, uso de marcas no chão para controlo de passadas.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Autoconfiança. • Autocontrolo. • Autodisciplina. • Automotivação. • Liderança • Sentido de organização. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas.
---	--	--

Conhecimentos

- Princípios de progressão pedagógica de acordo com os escalões jovens – técnica antes da intensidade, progressão adaptada à idade, material adequado, correção constante (sem excesso de rigidez) componente lúdica.
- Meios de treino em marcha – exercícios técnicos específicos, exercícios de coordenação, exercícios de resistência geral, exercícios posturais.
- Métodos de treino em marcha – analítico, global, intervalado, lúdico.
- Competências fundamentais na marcha – técnicas (contacto permanente com o solo, extensão completa da perna na fase de apoio, movimento eficiente da bacia, postura vertical e relaxada), coordenativas (ritmo, coordenação intersegmentar, equilíbrio dinâmico), condicionais (resistência aeróbica, força de resistência, flexibilidade (anca e cadeia posterior), cognitivas (consciência técnica, capacidade de autocorreção), psicológicas (paciência, concentração prolongada).
- Meios de treino em corrida de barreiras – exercícios técnicos de barreira, barreiras adaptadas, exercícios de coordenação, *sprints* com barreiras, exercícios de mobilidade.
- Métodos de treino em corrida de barreiras – métodos por partes, progressivo, repetido, rítmico.
- Competências fundamentais em corrida de barreiras – técnicas (de ataque, de arrastamento, manutenção da velocidade entre barreiras, postura estável durante a passagem), coordenativas (ritmo, coordenação, diferenciação do movimento), condicionais (velocidade, força explosiva, mobilidade articular) cognitivas (percepção espacial, ajuste do número de passadas, antecipação), psicológicas (coragem/confiança, concentração, controlo emocional).
- Técnicas de superação de barreiras.
- Desenvolvimento motor e físico dos atletas.
- Fisiologia do exercício aplicada à marcha atlética e corridas de barreiras.

Aptidões

- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Promover o desenvolvimento da resistência, força, flexibilidade e coordenação necessárias para a marcha atlética e corridas de barreiras.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Promover o espírito de equipa e a coordenação entre os atletas.
- Identificar e corrigir erros técnicos durante os treinos.
- Avaliar a execução técnica dos jovens atletas e fornecer feedback construtivo.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.
- Utilizar métodos de feedback contínuo para melhorar o desempenho dos atletas.
- Planear e organizar sessões de treino detalhadas.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Planeamento e periodização de treinos para marcha atlética e corridas de barreiras.
- Psicologia do desporto e motivação para atletas.
- Métodos de avaliação de desempenho.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva e hidratação adequada para atletas.
- Didática do desporto.
- Ferramentas de avaliação e feedback.
- Técnicas de recuperação pós-treino e competição.
- Comunicação eficaz em contextos desportivos.
- Gestão de equipas desportivas.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar os meios e métodos para o desenvolvimento da marcha atlética e corridas de barreiras no atletismo

- Demonstrando os gestos técnicos individuais e as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas para otimização do desempenho desportivo.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos praticantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Recursos multimédia e audiovisuais.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05603	Aplicar os meios e métodos para o desenvolvimento de salto em comprimento e em altura no atletismo
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Desenvolver programas de treino específicos para o salto em comprimento e salto em altura adaptados às necessidades dos atletas.**
- **Aplicar exercícios técnicos para melhorar a técnica de impulsão, voo e aterragem nos saltos.**
- **Avaliar a execução técnica dos atletas durante os treinos e corrigir eventuais erros.**
- **Promover o desenvolvimento da força, potência, velocidade e coordenação necessárias para o salto em comprimento e salto em altura.**

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Regras e regulamentos do salto em comprimento e salto em altura.
- Princípios básicos do salto em comprimento – velocidade de aproximação, chamada (impulsão), ângulo de saída, fase de voo, queda (receção), continuidade do movimento.
- Princípios básicos do salto em altura – corrida de aproximação, impulsão, conversão da velocidade, transposição da fasquia, queda, coordenação global.
- Princípios comuns aos dois saltos – velocidade controlada na aproximação, impulsão rápida e eficaz (força explosiva), coordenação entre segmentos corporais, equilíbrio e controlo no ar, ritmo e fluidez do movimento, precisão (especialmente na chamada).

- Distinguir técnicas de progressão pedagógica.
- Demonstrar técnicas básicas de ensino da marcha.
- Demonstrar técnicas básicas de ensino de barreiras.
- Aplicar exercícios técnicos de marcha com isolamento do movimento da perna bacia e braços, marcha contínua com foco técnico, alternância entre marcha técnica e recuperação, jogos de marcha.
- Aplicar exercícios técnicos de ataque da barreira, passagem, retoma da corrida, sem barreiras, barreiras baixas, sequências curtas, situação real, séries técnicas com pausas completas, uso de marcas no chão para controlo de passadas.

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Liderança
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto.

- Princípios de progressão pedagógica de acordo com os escalões jovens – do simples ao complexo.

- Meios de treino de salto em comprimento – corrida de balanço (aproximação), exercícios de impulsão, técnica de voo, queda/receção, exercícios complementares.

- Métodos de treino de salto em comprimento – analítico, global, progressivo, lúdico.

- Competências fundamentais para o salto em comprimento – técnicas (precisão na chamada (pé correto na tábua), transformação da velocidade horizontal em vertical, controlo do corpo no voo, técnica de queda eficiente), coordenativas (ritmo da corrida, coordenação geral, equilíbrio), cognitivas (percepção espacial, ajuste da passada).

- Meios de treino de salto em altura – corrida de aproximação, exercícios de impulsão, técnica de transposição, queda, exercícios complementares.

- Métodos de treino de salto em altura – progressivo, por partes, global, lúdico.

- Competências fundamentais para o salto em altura – técnicas (corrida em curva controlada, impulsão num só pé, coordenação braços-pernas, técnica de transposição), coordenativas (ritmo da orientação espacial, equilíbrio), condicionais (força explosiva, velocidade de aproximação, flexibilidade da coluna e anca), cognitivas (percepção do ponto de chamada, ajuste da trajetória), psicológicas (confiança para ultrapassar a fasquia de costas), superação do medo).

- Técnicas de impulsão, voo e aterragem.

- Desenvolvimento motor e físico dos atletas.

- Fisiologia do exercício aplicada aos saltos em comprimento e altura.

- Planeamento e periodização de treinos para salto em comprimento e salto em altura.

- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.

- Promover o desenvolvimento da resistência, força, flexibilidade e coordenação necessárias para a marcha atlética e corridas de barreiras.

- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.

- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.

- Promover o espírito de equipa e a coordenação entre os atletas.

- Identificar e corrigir erros técnicos durante os treinos.

- Avaliar a execução técnica dos jovens atletas e fornecer feedback construtivo.

- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.

- Utilizar métodos de feedback contínuo para melhorar o desempenho dos atletas.

- Planear e organizar sessões de treino detalhadas.

- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.

- Integrar aspetos psicológicos no treino.

- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.

- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.

- Aplicar as normas de segurança.

- Aplicar as regras e normas definidas.

- Resiliência.

- Zelo.

- Respeito e espírito desportivo.

- Respeito pelas diferenças individuais.

- Respeito pela ética profissional.

- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Psicologia do desporto e motivação para atletas.
- Métodos de avaliação de desempenho.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva e hidratação adequada para atletas.
- Didática do desporto.
- Ferramentas de avaliação e feedback.
- Técnicas de recuperação pós-treino e competição.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar os meios e métodos para o desenvolvimento de salto em comprimento e em altura no atletismo

- Demonstrando os gestos técnicos individuais e as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas para otimização do desempenho desportivo.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos praticantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Recursos multimédia e audiovisuais.
- Jogos educativos.

- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05604	Aplicar os meios e métodos para o desenvolvimento de lançamento do dardo e em lançamentos com rotação no atletismo
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Desenvolver programas de treino específicos para o lançamento do dardo e lançamentos com rotação (disco e martelo) adaptados às necessidades dos atletas.
- Aplicar exercícios técnicos para melhorar a técnica de lançamento, incluindo a fase de preparação, execução e finalização.
- Avaliar a execução técnica dos atletas durante os treinos e corrigir eventuais erros.
- Promover o desenvolvimento da força, potência, velocidade, coordenação e flexibilidade necessárias para os lançamentos.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Regras e regulamentos dos lançamentos.
- Princípios básicos do lançamento do dardo – corrida de balanço, transição (passos finais), posição final (posição de força), ação de lançamento, ângulo de saída, equilíbrio final.
- Princípios básicos do lançamento do disco – movimento rotacional, equilíbrio durante a rotação, transferência de peso, posição final, libertação do disco, ângulo de saída.
- Princípios básicos do lançamento do martelo – rotações progressivas, equilíbrio e eixo de rotação, trajetória do martelo, trabalho de pernas, sequência do movimento, libertação.
- Princípios comuns aos três lançamentos – cadeia cinética, ritmo e timing, equilíbrio e controlo, força palica com técnica, ângulo de saída, continuidade do movimento.
- Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto.
- Princípios de progressão pedagógica de acordo com os escalões jovens – do simples ao complexo.

- Distinguir técnicas de progressão pedagógica.
- Demonstrar técnicas básicas de ensino do lançamento do dardo.
- Demonstrar técnicas básicas de ensino dos lançamentos com rotação do disco e martelo.
- Aplicar exercícios técnicos de lançamento do dardo sem corrida, lançamentos com 1–3 passos, trabalho do gesto do braço corridas com transporte do dardo, ritmo e controlo da velocidade, introdução à fase final, lançamentos com bolas leves, de rotação do tronco, dissociação tronco-braços, lançamentos de bolas medicinais, exercícios de core, de força geral, de mobilidade do ombro, cintura escapular, coluna e anca.

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Liderança
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.

Conhecimentos

- Meios de treino de lançamento do dardo – exercícios de técnica de lançamento, corrida de balanço, exercícios de coordenação, exercícios de força, de mobilidade
- Métodos de treino de lançamento do dardo –analítico, progressivo, global, lúdico.
- Competências fundamentais para o lançamento do dardo – técnicas (empunhadura correta, alinhamento do corpo, trajetória do braço, coordenação entre membros inferiores e superiores), coordenativas (ritmo da corrida, coordenação intersegmentar, equilíbrio), condicionais (força explosiva, velocidade de execução, mobilidade do ombro e tronco), cognitivas (percepção espacial, timing do lançamento).
- Meios de treino de lançamentos do disco e do martelo –exercícios de rotação, lançamentos simplificados, exercícios de coordenação, exercícios de força, exercícios de equilíbrio.
- Métodos de treino de lançamentos do disco e do martelo – progressivo, por partes, global, rítmico.
- Competências fundamentais para os lançamentos com rotação – técnicas (eixo de rotação estável, transferência de peso eficiente, sequência de movimento, libertação no momento certo, coordenativas (equilíbrio dinâmico, ritmo, coordenação complexa), condicionais (força explosiva, força de rotação, estabilidade do core) cognitivas (percepção espacial, timing de libertação), psicológicas (controle e paciência, concentração). técnicas de preparação, execução e finalização dos lançamentos.
- Desenvolvimento motor e físico dos atletas.
- Fisiologia do exercício aplicada aos lançamentos.
- Planeamento e periodização de treinos para lançamentos.
- Psicologia do desporto e motivação para atletas.
- Métodos de avaliação de desempenho.

Aptidões

- Aplicar exercícios técnicos de lançamentos do disco e do martelo com rotações sem implemento, rotações com objetos leves, trabalho de equilíbrio em eixo, lançamentos parados, meias rotações, lançamentos com bolas/discos leves, exercícios de dissociação tronco–anca, transferência de peso, ritmo de rotação, com bolas medicinais, exercícios de força core, força rotacional, de apoio unipodal, com controlo do centro de gravidade.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Promover o desenvolvimento da força, potência, velocidade, coordenação e flexibilidade necessárias para os lançamentos.
- Avaliar a execução técnica dos atletas e corrigir eventuais erros.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Promover o espírito de equipa e a coordenação entre os atletas.
- Identificar e corrigir erros técnicos durante os treinos.
- Avaliar a execução técnica dos jovens atletas e fornecer feedback construtivo.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.
- Utilizar métodos de feedback contínuo para melhorar o desempenho dos atletas.
- Planear e organizar sessões de treino detalhadas.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.

Atitudes

- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

Aptidões

- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva e hidratação adequada para atletas.
- Didática do desporto.
- Ferramentas de avaliação e feedback.
- Técnicas de recuperação pós-treino e competição.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar os meios e métodos para o desenvolvimento de lançamento do dardo e em lançamentos com rotação no atletismo

- Demonstrando os gestos técnicos individuais e as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas para otimização do desempenho desportivo.
- Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos praticantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Recursos multimédia e audiovisuais.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Equipamentos para a prática da modalidade.

UC05605	Aplicar as técnicas de natação de crol e costas
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Executar as técnicas fundamentais de natação para desenvolver a força, resistência e coordenação nos estilos de crol e costas.
- Implementar exercícios específicos para melhorar a técnica de braçada, pernada e respiração em crol e costas.
- Avaliar a execução técnica dos nadadores durante os treinos e corrigir eventuais erros.

Conhecimentos

- Regras e regulamentos da natação.
- Princípios básicos da técnica de crol (livre) – posição do corpo, movimentos dos braços, pernada, respiração.
- Princípios básicos da técnica de costas – posição do corpo, movimentos dos braços, pernada, respiração.
- Técnicas de braçada, pernada e respiração para crol e costas – posição, respiração, orientação.
- Competências fundamentais comuns aos dois estilos –flutuação e equilíbrio, respiração controlada, coordenação motora, propulsão eficiente, alinhamento corporal, ritmo e resistência.
- Fisiologia do exercício aplicada à natação.
- Desenvolvimento motor e físico dos nadadores.
- Planeamento e periodização de treinos para crol e costas.
- Psicologia do desporto e motivação para nadadores.
- Métodos de avaliação de desempenho.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva e hidratação adequada para nadadores.

Aptidões

- Demonstrar as técnicas fundamentais de crol e costas.
- Aplicar exercícios específicos de força, resistência e coordenação com braçada, pernada e respiração em crol.
- Aplicar exercícios específicos de força, resistência e coordenação com braçada, pernada e respiração em costas.
- Aplicar exercícios ajustados ao desenvolvimento motor e físico dos atletas.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Transmitir as regras e instruções de posição, respiração e orientação.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Aplicar técnicas de avaliação da execução técnica dos nadadores e corrigir eventuais erros.
- Utilizar métodos de feedback contínuo para melhorar o desempenho dos nadadores.
- Planear e organizar sessões de treino.
- Identificar e corrigir erros técnicos durante os treinos.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Liderança.
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

Aptidões

• Didática do desporto. • Ferramentas de avaliação e feedback. • Técnicas de recuperação pós-treino e competição. • Comunicação eficaz em contextos desportivos. • Técnicas de salvamento. • Normas de segurança. • Regras e normas definidas.	• Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos. • Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os nadadores. • Integrar aspetos psicológicos no treino. • Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade. • Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis. • Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos nadadores. • Aplicar as técnicas de salvamento. • Aplicar as normas de segurança. • Aplicar as regras e normas definidas.
--	---

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar as técnicas de natação de crol e costas

- Definindo e adaptando as técnicas e recursos aos diferentes perfis e necessidades dos nadadores.
- Comunicando com os nadadores e fornecendo *feedback* contínuo, construtivo e motivacional.
- Garantindo a segurança dos nadadores e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.
- Piscinas.
- Municípios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.

- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05606	Aplicar as técnicas de natação de bruços e mariposa
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Executar as técnicas fundamentais de natação para desenvolver a força, resistência e coordenação nos estilos de bruços e mariposa.
- Implementar exercícios específicos para melhorar a técnica de braçada, pernada e respiração em bruços e mariposa.
- Avaliar a execução técnica dos nadadores durante os treinos e corrigir eventuais erros.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

• Regras e regulamentos da natação. • Princípios básicos da técnica de bruços – posição do corpo, movimentos dos braços, pernada (rã), respiração, coordenação. • Princípios básicos da técnica de mariposa – posição do corpo, movimentos dos braços, pernada (golfinho), respiração, coordenação. • Técnicas de braçada, pernada e respiração para bruços e mariposa. • Competências fundamentais comuns aos dois estilos – coordenação global, consciência corporal, força e resistência muscular, flexibilidade, timing, respiração eficiente. • Fisiologia do exercício aplicada à natação. • Desenvolvimento motor e físico dos nadadores. • Planeamento e periodização de treinos para bruços e mariposa. • Psicologia do desporto e motivação para nadadores.	• Demonstrar técnicas fundamentais de bruços e mariposa. • Aplicar exercícios específicos de força, resistência e coordenação com braçada, pernada e respiração em bruços. • Aplicar exercícios específicos de força, resistência e coordenação com braçada, pernada e respiração em mariposa. • Aplicar exercícios ajustados ao desenvolvimento motor e físico dos atletas. • Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade. • Transmitir as regras e instruções de posição, respiração e orientação. • Aplicar técnicas de comunicação assertiva. • Aplicar técnicas de avaliação da execução técnica dos nadadores e corrigir eventuais erros. • Utilizar métodos de feedback contínuo para melhorar o desempenho dos nadadores.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Autoconfiança. • Autocontrolo. • Autodisciplina. • Automotivação. • Liderança. • Sentido de organização. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais.
---	--	---

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Métodos de avaliação de desempenho. • Estratégias de prevenção e tratamento de lesões. • Nutrição desportiva e hidratação adequada para nadadores. • Didática do desporto. • Ferramentas de avaliação e feedback. • Técnicas de recuperação pós-treino e competição. • Comunicação eficaz em contextos desportivos. • Técnicas de salvamento. • Normas de segurança. • Regras e normas definidas.	• Planear e organizar sessões de treino. • Identificar e corrigir erros técnicos durante os treinos. • Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga. • Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos. • Integrar aspetos psicológicos no treino. • Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade. • Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis. • Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos nadadores. • Aplicar as técnicas de salvamento. • Aplicar as normas de segurança. • Aplicar as regras e normas definidas.	• Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar as técnicas de natação de bruços e mariposa

- Definindo e adaptando as técnicas e recursos aos diferentes perfis e necessidades dos nadadores.
- Comunicando com os nadadores e fornecendo *feedback* contínuo, construtivo e motivacional
- Garantindo a segurança dos nadadores e prevenindo diferentes tipos de lesões
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.
- Piscinas.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05607	Aplicar as técnicas de natação artística
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Executar técnicas fundamentais de natação artística, incluindo figuras, transições e sincronização.
- Implementar exercícios específicos para melhorar a técnica de natação, força, flexibilidade e controle corporal.
- Avaliar a execução técnica dos nadadores, em termos de coordenação, musicalidade e expressividade e corrigir eventuais erros.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Regras e regulamentos da natação artística.
- Princípios básicos das técnicas de natação artística – posições básicas (figuras), sculling (remadas), propulsão (eggbeater e outras), ondulações e transições, sincronização, expressão artística, apneia.
- Técnicas de figuras, transições e sincronização.
- Competências fundamentais – controlo respiratório, força (especialmente core e pernas), flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio e consciência corporal, ritmo e musicalidade, trabalho em equipa, resistência física
- Desenvolvimento motor e físico dos nadadores.
- Fisiologia do exercício aplicada à natação artística.
- Planeamento e periodização de treinos para natação artística.

- Demonstrar técnicas aquáticas precisas de sculling, posições e propulsão.
- Demonstrar técnicas fundamentais de natação artística, com figuras, transições e sincronização.
- Aplicar exercícios específicos de força, flexibilidade e resistência.
- Aplicar exercícios de coordenação com expressão artística e sincronização musical.
- Aplicar exercícios ajustados ao desenvolvimento motor e físico dos atletas.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Transmitir as regras e instruções de posição, respiração e orientação.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Liderança.
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.

Conhecimentos

- Psicologia do desporto e motivação para nadadores.
- Métodos de avaliação de desempenho.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva e hidratação adequada para nadadores.
- Didática do desporto.
- Ferramentas de avaliação e feedback.
- Técnicas de recuperação pós-treino e competição.
- Técnicas de salvamento.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar técnicas de avaliação da execução técnica dos nadadores e corrigir eventuais erros.
- Utilizar métodos de feedback contínuo para melhorar o desempenho dos nadadores.
- 11. Planear e organizar sessões de treino detalhadas.
- Identificar e corrigir erros técnicos durante os treinos.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos nadadores.
- Aplicar as técnicas de salvamento.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

CrITÉRIOS de Desempenho

Aplicar as técnicas de natação artística

- Definindo e adaptando as técnicas e recursos aos diferentes perfis e necessidades dos nadadores.
- Comunicando com os nadadores e fornecendo *feedback* contínuo, construtivo e motivacional.
- Garantindo a segurança dos nadadores e prevenindo lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).

- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.
- Piscinas.
- Municípios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05608	Aplicar as técnicas individuais e de grupo no jogo de polo aquático
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Executar as técnicas fundamentais do polo aquático, como natação com bola, remate, passe e defesa.
- Implementar exercícios específicos para melhorar as habilidades técnicas individuais dos jogadores.
- Desenvolver táticas de grupo, incluindo estratégias ofensivas e defensivas.
- Avaliar a execução técnica e tática dos jogadores durante os treinos e jogos, corrigindo eventuais erros.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Regras e regulamentos do polo aquático.
- Técnicas individuais do polo aquático – domínio do corpo na água, natação específica, controlo de bola, passe, remate, defesa individual.
- Técnicas de grupo do polo aquático – organização ofensiva, contra-ataque, organização defensiva, situações especiais, comunicação.

- Demonstrar as técnicas individuais e coletivas fundamentais do polo aquático.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas individuais.
- Aplicar exercícios específicos de resistência, força e flexibilidade.

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Liderança.

Conhecimentos

- Competências fundamentais – cognitivas (leitura de jogo, tomada de decisão rápida, antecipação), físicas (resistência, força, velocidade), sociais e táticas (trabalho em equipa, disciplina tática, comunicação), técnicas (precisão no passe e remate, controlo de bola, eficiência nos movimentos na água).
- Princípios táticos ofensivos e defensivos no polo aquático.
- Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto.
- Didática do polo aquático.
- Desenvolvimento motor e físico dos atletas.
- Fisiologia do exercício aplicada ao polo aquático.
- Planeamento e periodização de treinos para polo aquático.
- Psicologia do desporto e motivação para atletas.
- Métodos de avaliação de desempenho.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva e hidratação adequada para jogadores de polo aquático.
- Didática do desporto.
- Ferramentas de avaliação e feedback.
- Técnicas de recuperação pós-treino e competição.
- Comunicação eficaz em contextos desportivos.
- Gestão de equipas desportivas.
- Técnicas de salvamento.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar exercícios individuais de flutuação e equilíbrio, batimento de pernas alternado, velocidade com e sem bola, mudanças rápidas de direção, condução da bola à superfície, receção com uma mão, passe curto, passe logo e passe rápido, remate em suspensão, remate em apoio, marcação ao adversário, interceção de passes.
- Aplicar exercícios coletivos de sistema posicional, circulação de bola para abrir espaços, trabalho com o "centro", saída rápida após recuperação da bola, ocupação de corredores de natação, defesa individual ou em zona, ajuda defensiva, com superioridade e inferioridade numéricas, comunicação verbal e gestual.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Transmitir as regras e instruções técnicas e táticas de base do desempenho individual e de organização e estratégia coletiva.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Aplicar técnicas de avaliação da execução técnica e tática dos jogadores e corrigir eventuais erros.
- Utilizar métodos de feedback contínuo para melhorar o desempenho dos jogadores.
- Planear e organizar sessões de treino detalhadas.
- Identificar e corrigir erros técnicos e táticos durante os treinos e jogos.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.

Atitudes

- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos jogadores.
- Aplicar as técnicas de salvamento.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar as técnicas individuais e de grupo no jogo de polo aquático

- Demonstrando os gestos técnicos e táticos coletivos e as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas para otimização do desempenho desportivo.
- Comunicando com os nadadores e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos nadadores e prevenindo lesões.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.
- Piscinas.
- Municípios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05609	Aplicar as técnicas de saltos para a água
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Reconhecer as características e os padrões dos saltos para a água, a nível nacional e internacional.
- Aplicar o programa de aprendizagem dos saltos mais rudimentares, respeitando a progressão e coerência do plano.
- Descrever as técnicas e critérios de êxito dos saltos para a água.
- Avaliar o despenho dos nadadores e corrigir a execução técnica dos saltos.

Conhecimentos

- Regras e regulamentos dos saltos para a água – nível nacional e internacional.
- Grupos de saltos e técnica específica – salto de partida (natação), salto vertical (polo aquático), salto técnico/acrobático (saltos para a água).
- Tipos de saltos – à frente, atrás, reversos e invertidos, com ou sem rotações, com piruetas.
- Desenvolvimento técnico e processo de ensino – caracterização técnica, critérios de êxito e respetivas progressões pedagógicas (saída (take-off), trajetória aérea, entrada na água, saltos básicos).
- Técnicas de salto para a água – posição inicial, impulsão, voo, entrada na água, transição para a ação.
- Competências fundamentais – físicas (força explosiva, coordenação motora, flexibilidade e equilíbrio), cognitivas (perceção espacial, timing e controlo do corpo no ar), técnicas (postura correta, alinhamento corporal, entrada eficiente na água, controlo da respiração), segurança (avaliação da profundidade, entrada controlada, consciência do ambiente).
- Progradaptação ao meio aquático de desenvolvimento desportivo.
- Caracterização e enquadramento da Natação Sincronizada no contexto do programa Jovens Saltadores.
- Pontuação e ajuizamento.
- Regulamentação geral.
- Procedimentos de avaliação.

Aptidões

- Descrever os tipos e características técnicas dos saltos para a água padronizados, a nível nacional e internacional.
- Distinguir o nível de exigência, o tipo de avaliação e de organização a nível nacional e internacional.
- Demonstrar os saltos para a água com a combinação de execução técnica, controlo corporal e segurança.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Aplicar técnicas específicas de adaptação ao meio aquático.
- Aplicar exercícios específicos de foco estético e controlo corporal.
- Aplicar exercícios de estabilidade e preparação para impulsão, determinação da altura, distância e potência do salto, alinhamento, equilíbrio e orientação para entrada na água, entrada na água pelas mãos ou pés, redução de resistência de entrada na água, início imediato de natação ou posicionamento.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Planear e organizar sessões de treino detalhadas.
- Aplicar as regras de pontuação no contexto de competições e treinos.
- Aplicar técnicas de avaliação da execução técnica e estética dos atletas e corrigir eventuais erros.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Liderança.
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

Aptidões

• Psicologia do desporto e motivação para atletas.	• Identificar e corrigir erros técnicos e táticos durante os treinos e jogos.
• Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.	• Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.
• Didática do desporto.	• Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
• Ferramentas de avaliação e feedback.	• Integrar aspetos psicológicos no treino.
• Comunicação eficaz em contextos desportivos.	• Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.
• Gestão de equipas desportivas.	• Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.
• Técnicas de salvamento.	• Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos atletas.
• Normas de segurança.	• Aplicar as técnicas de salvamento.
• Regras e normas definidas.	• Aplicar as normas de segurança.
	• Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉRIOS de Desempenho

Aplicar as técnicas de saltos para a água

- Definindo e adaptando as execuções técnica e estética, o controlo corporal e eficiência do movimento aos diferentes perfis e necessidades dos nadadores.
- Comunicando com os nadadores e fornecendo *feedback* contínuo, construtivo e motivacional, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos nadadores e prevenindo lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.
- Piscinas.
- Municípios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05610	Aplicar as técnicas de salvamento aquático nas disciplinas de natação
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Aplicar o código de conduta profissional.**
- **Demonstrar técnicas fundamentais de prevenção e salvamento aquático, incluindo abordagem, transporte e remoção da vítima da água.**
- **Avaliar a execução técnica dos salvamentos durante os treinos e corrigir eventuais erros.**
- **Aplicar métodos de feedback contínuo para melhorar o desempenho dos socorristas.**

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Primeiros Socorros – limites de atuação, competências e ética do socorrista.
- Estratégias e técnicas de prevenção de acidentes aquáticos.
- Princípios básicos de salvamento aquático – garantir a segurança, retirar a vítima da água, avaliar a situação da vítima, ativar ajuda.
- Técnicas de salvamento aquático – abordagem à vítima, entrada na água, aproximação, técnicas de reboque, libertação de agarres, saída da água, cadeia de sobrevivência e suporte básico de vida (SBV).
- Técnicas de reanimação cardiopulmonar (RCP) em vítimas de afogamento – ventilações iniciais, ciclo de RCP (compressão/ventilação).
- Técnicas de intervenção em outras situações no meio aquático – água nas vias respiratórias, suspeita de trauma (mergulho), hipotermia.

- Preparar o recinto da prática desportiva aquática e dos eventos aquáticos para evitar acidentes.
- Identificar riscos e retificar as condições de segurança (quando aplicável).
- Reconhecer os limites de atuação em caso de intervenção.
- Identificar os sinais e sintomas de doença ou trauma do indivíduo.
- Aplicar os procedimentos da cadeia de sobrevivência.
- Aplicar as técnicas de avaliação das condições de segurança do reanimador, vítima e terceiros.
- Colocar a vítima (adulto ou criança) em posição lateral de segurança.
- Realizar e/ou delegar a chamada de emergência para o 112.

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Cuidado com a apresentação pessoal.
- Empatia.
- Respeito pelo outro.
- Escuta ativa.
- Assertividade na comunicação.
- 8Autocontrolo e autorregulação.
- Controlo emocional.
- Liderança.
- Disciplina.

Conhecimentos

- Competências fundamentais – físicas (resistência aquática, força, técnica de natação, mergulho e apneia), técnicas (domínio de diferentes estilos de natação, execução dos rebouques, uso de equipamentos de salvamento, primeiros socorros), cognitivas (avaliação rápida de risco, tomada de decisão sob pressão, protocolos de segurança), preventivas (vigilância ativa, identificação de comportamentos de risco, educação aquática).
- Desenvolvimento motor e físico dos socorristas.
- Fisiologia do exercício aplicada ao salvamento aquático.
- Psicologia do resgate e gestão de situações de emergência.
- Técnicas de comunicação de suporte em situações de emergência.
- Planeamento e periodização de treinos para salvamento aquático.
- Métodos de avaliação de desempenho.
- Didática do ensino de salvamento aquático –tomada de decisão rápida, coordenação motora, comunicação clara, controlo emocional, conhecimento técnico de suporte básico de vida com utilização de Desfibrilhador Automático Externo (SBV/DAE).
- Ferramentas de avaliação e feedback.
- Técnicas de recuperação pós-treino e intervenção.
- Regras e regulamentações de segurança aquática.
- Equipamentos de proteção individual (EPI) - regras de utilização.

Aptidões

- Aplicar as técnicas pedagógicas de ensino e os princípios de abordagem à vítima e avaliação da consciência, distância e perigo(s), em situação de afogamento, acidente aquático, trauma ou outras.
- Aplicar as técnicas pedagógicas de ensino da entrada compacta na água, entrada de mergulho e entrada com material de salvamento.
- Aplicar as técnicas pedagógicas de ensino do transporte da vítima com rebouque pela cabeça, axilas, com boia ou tubo de resgate.
- Aplicar as técnicas pedagógicas de ensino da saída da água com ajuda, sem ajuda e com técnicas específicas para vítimas inconscientes.
- Aplicar as técnicas pedagógicas de ensino do SBV com avaliação da respiração e pulso, de reanimação inicial (RCP) quando aplicável e de posição lateral de segurança.
- Transmitir os procedimentos protocolados e as técnicas.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Aplicar exercícios de resistência, força, natação técnica, mergulho e apneia em meio aquático.
- Aplicar técnicas de avaliação da execução técnica dos salvamentos e corrigir eventuais erros.
- Utilizar métodos de feedback contínuo para melhorar o desempenho dos socorristas.
- Planear e organizar sessões de treino.
- Identificar e corrigir erros técnicos durante os treinos de salvamento.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.
- Implementar estratégias de prevenção de acidentes aquáticos.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.

Atitudes

- Flexibilidade e adaptabilidade.
- Respeito pelos princípios éticos e deontológicos.
- Respeito pelos princípios de segurança.
- Respeito pelos princípios da sustentabilidade.

Aptidões

- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.
- Colaborar no apoio e auxílio de agentes de emergência médica.
- Utilizar os equipamentos de proteção individual (quando aplicável).

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar as técnicas de salvamento aquático nas disciplinas de natação

- Agindo ativamente na segurança e prevenção de acidentes e gestão de situações de emergência, de acordo com o protocolo organizacional.
- Cumprindo os protocolos internos de prevenção de acidentes aquáticos e de salvamento desportivo, com respeito pelos limites de atuação.
- Cumprindo o planeamento de contingência e de resposta em emergência, de acordo de acordo com as orientações de abordagem à vítima e reanimação.
- Cumprindo as regras de comunicação de suporte em contexto de intervenção. Mantendo o controlo emocional, decidindo rapidamente sobre pressão e promovendo a calma entre os presentes.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.
- Piscinas.
- Municípios.
- Bombeiros.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Regulamentos de segurança, proteção e emergência.
- Equipamento de socorrismo.
- Equipamento de proteção individual (EPI).

UC05611	Aplicar os regulamentos do jogo de ténis
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Implementar as regras e regulamentos oficiais nos jogos e competições de ténis, nomeadamente. assegurando o cumprimento das regras específicas do circuito Sub-10.
- Organizar e supervisionar jogos e competições de ténis, assegurando o cumprimento das regras.
- Treinar jogos e competições de ténis respeitando as regras de serviço, pontuação, trocas de bola e comportamento.
- Promover a motivação dos jogadores, o *fair play* e o respeito pelas regras entre os jogadores e treinadores.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Regras oficiais e regulamentos do ténis.
- Elementos base do ténis – sorteio para início do jogo, serviço, trocas de bolas (rallies), pontuação (sequência e situação de empate), sets e jogo, *ti-break* (aplicação e troca de lados), conduta e *fair play*.
- Treinador – definição e funções papéis, atividades e tarefas, competências, capacidades e habilidades, estilos de treinador, desenvolvimento e formação contínua.
- Jogador iniciante e intermédio.
- Elementos, estrutura e estratégias do treino específicas do ténis – adaptação de regras em contexto de aprendizagem, cumprimento de regras em competição oficial (controlo de linhas, pontuação e tempo pela arbitragem).
- Competências para aplicação dos regulamentos – conhecimento das regras, atenção e concentração, honestidade (especialmente sem árbitro), tomada de decisão rápida.
- Princípios de *fair play* e ética desportiva no ténis.
- Métodos de ensino das regras do ténis.
- Treino em ténis.
- Regras e regulamentos do circuito Sub-10.
- Regulamento técnico –arbitragem.

- Interpretar as regras oficiais e regulamentos do ténis.
- Aplicar as regras e regulamentos durante treinos de ténis.
- Respeitar o regulamento das competições na organização dos jogos.
- Descrever o papel, responsabilidade e competências do treinador de ténis.
- Aplicar os elementos base do ténis. Avaliar e analisar decisões arbitrárias para melhorar a compreensão das regras.
- Implementar procedimentos de arbitragem durante os jogos (quando aplicável)
- Desenvolver programas de formação sobre as regras do ténis. Planear e programar treinos e jogos de forma eficiente.
- Aplicar princípios de psicologia do desporto.
- Utilizar tecnologias para apoiar a arbitragem e a análise de desempenho.
- Organizar eventos desportivos em segurança.
- Implementar as regras específicas do Circuito Sub-10.
- Aplicar as técnicas de comunicação assertiva.
- Aplicar as normas de segurança.

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Conduta profissional.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Liderança.
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

Aptidões

- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar os regulamentos do jogo de ténis

- Dominando as normas, regras oficiais e regulamentos específicos.
- Comunicando com os praticantes e transmitindo instruções claras e estruturadas.
- Garantindo a segurança dos praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Promovendo o fair play e o respeito pelas regras entre todos os participantes.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05612	Aplicar as técnicas de ténis
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Executar as técnicas fundamentais do ténis, como *forehand*, *backhand*, *serviço*, *voleio* e *smash*.
- Implementar exercícios específicos para melhorar a precisão, força e consistência dos golpes.
- Avaliar a execução técnica dos jogadores durante os treinos e corrige eventuais erros.

Conhecimentos

- Regras e regulamentos do ténis.
- Princípios básicos das técnicas de golpes do ténis – direita (*forehand*), esquerda (*backhand*), serviço, voleio, *smash* e controlo da bola (direção, profundidade, efeito (*topspin*, *slice*)).
- Princípios básicos das técnicas de posicionamento e deslocamento – ajuste dos pés antes de bater na bola, recuperação de posição no campo após cada golpe, antecipação da jogada do adversário.
- Princípios básicos das técnicas de tomada de decisão – escolha do melhor golpe para cada situação, variação do jogo (curto/longo, rápido/lento), exploração das fraquezas do adversário.
- Competências fundamentais – físicas (coordenação motora, agilidade e velocidade, equilíbrio, resistência), técnicas (controlo da raquete e da bola, precisão nos golpes, variedade de batimentos, efeitos e trajetórias), Táticas (leitura do jogo, antecipação, escolha do golpe certo no momento certo), psicológicas (concentração, controlo emocional, confiança, resiliência).
- Fisiologia do exercício aplicada ao ténis.
- Desenvolvimento motor e físico dos jogadores de ténis.
- Planeamento e periodização de treinos para ténis.
- Psicologia do desporto e motivação para jogadores de ténis.
- Métodos de avaliação de desempenho.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva e hidratação adequada para jogadores de ténis.
- Didática do desporto.
- Ferramentas de avaliação e feedback.
- Técnicas de recuperação pós-treino e competição.

Aptidões

- Demonstrar as técnicas de posicionamento, estratégia e movimentos.
- Demonstrar os gestos técnicos como direita (*forehand*), esquerda (*backhand*), serviço, voleio, *smash* e controlo da bola. Aplicar exercícios específicos de precisão, força e consistência dos golpes, posicionamento, deslocamento e de tomada de decisão.
- Aplicar exercícios específicos de coordenação, agilidade e resistência.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Transmitir as regras e instruções técnicas e táticas.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Aplicar técnicas de avaliação da execução técnica dos jogadores e corrigir eventuais erros.
- Utilizar métodos de feedback contínuo para melhorar o desempenho dos jogadores.
- Planear e organizar sessões de treino.
- Identificar e corrigir erros técnicos durante os treinos.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos jogadores.
- Aplicar as normas de segurança.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Liderança.
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

Aptidões

- Comunicação eficaz em contextos desportivos.
- Gestão de equipas desportivas.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar as técnicas de ténis

- Definindo e adaptando as técnicas e recursos aos diferentes perfis e necessidades dos jogadores, promovendo o uso correto dos movimentos e decisões do jogo em situação real.
- Comunicando com os jogadores e fornecendo *feedback* contínuo, construtivo e motivacional.
- Garantindo a segurança dos jogadores e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05613	Aplicar os princípios biomecânicos na concretização e aperfeiçoamento dos gestos técnicos no ténis
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Implementar exercícios específicos para melhorar e aperfeiçoar a eficácia biomecânica dos golpes.

Realizações

- Promover o desenvolvimento da força, flexibilidade, equilíbrio e coordenação necessários para a execução dos gestos técnicos.
- Avaliar a execução técnica dos jogadores com base nos princípios biomecânicos e corrigir eventuais erros.

Conhecimentos

- Princípios básicos da biomecânica aplicada ao ténis – equilíbrio e estabilidade, coordenação e sequência de movimentos (cadeia cinética), transferência de peso, rotação do corpo, tempo e ponto de impacto, amplitude e velocidade do movimento.
- Análise biomecânica de gestos técnicos do ténis (forehand, backhand, serviço, voleio, smash).
- Competências fundamentais para aplicação dos princípios de biomecânica – físicas (coordenação motora, equilíbrio, força (principalmente membros inferiores e core), flexibilidade, agilidade e velocidade), técnicas (domínio dos gestos técnicos, controlo da raquete e da bola, capacidade de ajustar o movimento a diferentes situações), competências táticas (leitura do jogo, antecipação, tomada de decisão rápida), psicológicas (concentração, consistência, controlo emocional, capacidade de aprendizagem e correção).
- Desenvolvimento motor e físico dos jogadores de ténis.
- Fisiologia do exercício aplicada ao ténis.
- Planeamento e periodização de treinos focados na biomecânica.
- Psicologia do desporto e motivação para jogadores de ténis.
- Métodos de avaliação de desempenho biomecânico.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva e hidratação adequada para jogadores de ténis.
- Didática do desporto.

Aptidões

- Analisar os princípios biomecânicos aplicáveis aos gestos técnicos do ténis.
- Analisar as respostas biomecânicas desencadeadas pela atividade desportiva.
- Demonstrar os princípios biomecânicos associados ao domínio dos gestos técnicos, de controlo da raquete e da bola, e de ajustamento do movimento a diferentes situações de jogo.
- Aplicar exercícios específicos com manutenção de uma base de apoio estável antes e durante o golpe, com movimentos coordenados e sequenciais, com transferência de peso do corpo de trás para a frente no momento do impacto, com utilização da rotação das ancas e do tronco para gerir potência, com batimento de bola no momento certo e à frente do corpo, e com movimentos amplos e fluidos.
- Adaptar o treino desportivo ao ciclo de treino e condição física dos jogadores.
- Transmitir as regras e instruções técnicas e táticas.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Aplicar técnicas de avaliação da execução técnica dos jogadores e corrigir eventuais erros.
- Utilizar métodos de feedback contínuo para aperfeiçoar a biomecânica dos golpes dos jogadores.
- Planear e organizar sessões de treino focadas na biomecânica.
- Identificar e corrigir erros biomecânicos durante os treinos.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Sentido de observação.
- Sentido analítico.
- Orientação para o resultado.
- Liderança.
- Rigor.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela diversidade.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Ferramentas de avaliação e feedback.
- Técnicas de recuperação pós-treino e competição.
- Regras e regulamentações do ténis.
- Comunicação eficaz em contextos desportivos.
- Gestão de equipas desportivas.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Monitorizar a intensidade e a carga de treino.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões baseadas na análise biomecânica.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade e necessidades biomecânicas.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.
- Utilizar ferramentas de avaliação biomecânica para monitorizar o progresso dos jogadores.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar os princípios biomecânicos na concretização e aperfeiçoamento dos gestos técnicos no ténis

- Maximizando a eficiência dos movimentos e aumentando a potência, controlo e precisão do corpo de forma eficiente.
- Comunicando com os jogadores e fornecendo *feedback* contínuo, construtivo e motivacional.
- Garantindo o rigor e a segurança dos jogadores e reduzindo o risco de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.

- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05614	Avaliar as implicações do esforço físico no planeamento do treino de ténis
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Analisar os diferentes tipos de esforço físico exigidos durante o treino e competições de ténis.
- Avaliar a capacidade física dos jogadores de ténis através de testes específicos.
- Desenvolver planos de treino que consideram as implicações do esforço físico nas diferentes fases de treino e competição.
- Monitorizar a resposta dos jogadores ao esforço físico durante os treinos e ajustar o plano de treino conforme necessário.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Tipos de esforço físico no ténis – aeróbico, anaeróbico, resistência, força.
- Fisiologia do exercício aplicada ao ténis – sistemas de energia, resposta do corpo ao esforço, adaptações ao treino.
- Princípios da avaliação física no ténis – exigência física, reação ao treino e influência na intensidade, duração e volume do treino, tipo de esforços, fadiga, recuperação, risco de lesão, nível do atleta (iniciante, intermédio, avançado).
- Métodos de avaliação da capacidade física – testes de resistência, força, velocidade e agilidade.
- Competências necessárias – físicas (resistência, capacidade de manter o esforço ao longo do jogo, força (para potência nos golpes), velocidade e agilidade, capacidade de recuperação) técnicas (execução eficiente dos gestos técnicos, economia de movimento), gestão e análise (capacidade de avaliar o próprio esforço, ajuste da intensidade e ritmo, planeamento e organização do treino), psicológicas (autoconsciência, disciplina, gestão da fadiga e da pressão).
- Planeamento e periodização de treinos no ténis.

- Caracterizar os diferentes tipos de esforço físico exigidos no ténis.
- Aplicar testes específicos de resistência, força, velocidade e agilidade.
- Medir a frequência cardíaca com aplicação de escala de esforço.
- Medir o tempo total de treino e número de repetições.
- Observar a intensidade e ritmo do atleta na execução dos gestos técnicos.
- Avaliar sinais de cansaço, diminuição do rendimento, falta de concentração e dor muscular.
- Ajustar o descanso e alternar tipos de treino, com intermitência entre momentos curtos de alta intensidade e pausas.
- Corrigir excesso de carga ou má execução técnica para diminuir risco de lesões.
- Comunicar os resultados dos testes aos jogadores.
- Utilizar tecnologias e equipamentos de avaliação física.

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Disciplina.
- Assertividade na comunicação.
- Liderança.
- Sentido de observação.
- Sentido crítico.
- Orientação para o resultado.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Imparcialidade no âmbito das suas funções.
- Respeito e espírito desportivo.

Conhecimentos

- Estratégias de recuperação pós-esforço (hidratação, nutrição, alongamentos, técnicas de relaxamento).
- Prevenção e tratamento de lesões relacionadas com o esforço físico.
- Psicologia do desporto e gestão do stress físico e mental.
- Nutrição desportiva e hidratação adequada.
- Equipamentos e tecnologias de avaliação física.
- Ferramentas de monitorização do desempenho físico (monitores de frequência cardíaca, GPS, entre outros).
- Didática do desporto.
- Comunicação eficaz com os jogadores sobre a importância da recuperação e gestão do esforço.
- Técnicas de aquecimento e alongamento.
- Regras e regulamentações do ténis relacionadas ao esforço físico.
- Gestão de cargas de treino para evitar o *overtraining*.
- Importância do descanso e sono para a recuperação física.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Identificar áreas de melhoria na aptidão física dos jogadores.
- Desenvolver planos de treino baseados nos resultados dos testes de avaliação da capacidade física dos jogadores.
- Implementar estratégias de recuperação e prevenção de lesões relacionadas com o esforço físico.
- Comunicar eficazmente com os jogadores sobre a importância da gestão do esforço e recuperação.
- Utilizar ferramentas de monitorização para acompanhar o desempenho físico dos jogadores.
- Integrar aspetos psicológicos no planeamento do treino
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de capacidade física.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.
- Implementar técnicas de aquecimento e alongamento.
- Gerir as cargas de treino.
- Promover a importância do descanso e do sono para a recuperação física.
- Avaliar continuamente o impacto do esforço físico nos jogadores e ajustar as estratégias de treino conforme necessário.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Atitudes

- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Avaliar as implicações do esforço físico no planeamento do treino de ténis

- Aplicando a bateria de testes específicos de resistência, velocidade, agilidade, força, potência, flexibilidade e composição corporal, para avaliar esforços intermitentes de alta intensidade.
- Definindo a intensidade, duração e pausas do treino para melhorar o desempenho físico, aumentar a resistência ao cansaço e prevenir lesões.
- Comunicando com os jogadores e fornecendo *feedback* contínuo, construtivo e motivacional.
- Garantindo a segurança dos jogadores e reduzindo o risco de lesões.

- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.
-

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Recursos multimédia e audiovisuais.
- Testes de avaliação e recursos de monitorização (frequência cardíaca, escala de esforço percebido (RPE), GPS e sensores de movimento, Questionários de fadiga e recuperação, entre outros).
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05615	Aplicar os princípios táticos do ténis
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Desenvolver e implementar princípios táticos ofensivos de defensivos no ténis, como posicionamento, movimentação, e seleção de golpes.**
- **Implementar planos de treino com enfoque na aplicação de táticas em diferentes situações de jogo.**
- **Avaliar o desempenho tático dos jogadores durante os treinos e jogos, fornecendo feedback construtivo.**
- **Ajustar as táticas conforme as características do jogador, do adversário e as condições de jogo.**

Conhecimentos

- Regras e regulamentos do ténis.

Aptidões

- Interpretar as regras e regulamentos do ténis.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.

Conhecimentos

- Princípios básicos de tática no ténis – manutenção da bola em jogo (consistência), jogar para o espaço livre, recuperação da posição (posição base), criação progressiva de vantagem, variação do jogo, exploração das fraquezas do adversário, jogar com margem de segurança, ataque de bolas favoráveis, defesa eficaz, adaptação ao adversário e ao contexto.
- Estratégias de jogo para diferentes superfícies – saibro, relva, piso duro.
- Análise do adversário e adaptação tática.
- Técnicas de posicionamento e movimentação em quadra.
- Competências fundamentais – técnicas (golpes básicos: direita, esquerda, serviço, voleio) controlo de direção, profundidade e spin, táticas (tomada de decisão (onde, quando e como jogar), antecipação, leitura do jogo e do adversário, construção do ponto), físicas (coordenação, velocidade e agilidade, resistência, equilíbrio), cognitivas (atenção e concentração, resolução de problemas, planeamento estratégico), psicológicas (controlo emocional, confiança, persistência, gestão da pressão).
- Planeamento e periodização de treinos táticos.
- Psicologia do desporto e tomada de decisão durante o jogo.
- Métodos de avaliação do desempenho tático.
- Estratégias de construção de pontos.
- Comunicação eficaz em contextos de treino e competição.
- Fisiologia do exercício aplicada ao ténis.
- Prevenção e tratamento de lesões relacionadas com ténis.
- Nutrição desportiva e hidratação adequada.
- Didática do ensino de táticas no desporto.

Aptidões

- Descrever os princípios táticos fundamentais do ténis.
- Aplicar exercícios específicos com ensino da técnica em função da decisão tática.
- Aplicar exercícios de progressão com manutenção da bola em jogo, de criação de vantagem e de finalização do ponto.
- Aplicar exercícios de ensino baseado no jogo, com leitura do adversário, decisão onde jogar e adaptação ao jogo.
- Aplicar exercícios com desafios para desenvolvimento da autonomia e pensamento estratégico.
- Aplicar técnicas pedagógicas de ensino do jogo em espaços livres, com variação da profundidade, direção e velocidade da bola, com recuperação da posição no centro da linha de fundo e exploração das fraquezas do adversário.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e táticas de jogo.
- Executar os diferentes gestos táticos estratégicos.
- Aplicar técnicas de avaliação da aplicação das táticas pelos jogadores e fornecer feedback construtivo.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Comunicar instruções táticas de forma clara e motivadora.
- Promover a comunicação e a coesão entre os jogadores.
- Identificar e corrigir erros táticos em tempo real.
- Analisar o jogo do adversário e adaptar as táticas conforme necessário.
- Planear e organizar sessões de treino táticos e técnicos.
- Monitorizar a evolução tática dos jogadores e ajustar os treinos conforme necessário.

Atitudes

- Liderança.
- Assertividade na comunicação.
- Empatia.
- Sentido de observação.
- Orientação para o resultado.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Ferramentas de análise e feedback.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Aplicar conhecimentos de fisiologia e prevenção de lesões de otimização do rendimento dos jogadores.
- Integrar aspetos psicológicos no treino tático.
- Desenvolver programas de treino personalizados que incorporem táticas específicas.
- Utilizar ferramentas de análise para avaliar o desempenho tático dos jogadores.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar os princípios táticos do ténis

- Demonstrando os gestos táticos e as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas para otimização do desempenho desportivo.
- Desenvolvendo e implementando planos de treino focados na aplicação de táticas em diferentes contextos de jogo.
- Comunicando com os jogadores e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos praticantes.
- Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.

- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05616	Aplicar os vários modelos de treino e de competição do jogo de ténis
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Desenvolver planos de treino adaptados aos diferentes modelos de treino e competição.
- Implementar sessões de treino baseadas em modelos específicos para melhorar a performance técnica, tática, física e mental dos jogadores.
- Preparar os jogadores para os diferentes formatos de competição e superfícies de jogo.
- Avaliar o desempenho dos jogadores em diferentes modelos de competição e ajustar os planos de treino conforme necessário.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Diferentes modelos de treino no ténis – modelo tradicional (treino técnico), modelo baseado no jogo (*Game-Based Approach/Teaching Games for Understanding*), modelo tático, modelo integrado (ecológico/dinâmico), modelos de competição no ténis (formação, rendimento, lazer)
- Tipos de competição no ténis – formal (oficial), adaptada (pedagógica), condicionada, informal (recreativa).
- Formatos de competição (estrutura dos torneios) – eliminação direta, todos contra todos (*round-robin*), sistema misto, competições por equipas
- Torneios individuais, duplas, ligas, competições por equipa.
- Características e exigências das diferentes superfícies de jogo – saibro, relva, piso duro.

- Analisar os diferentes modelos de treino e competição no ténis.
- Distinguir técnicas de progressão pedagógica.
- Planear e organizar sessões de treino técnico, tático, baseado no jogo e de competição.
- Monitorizar sessões de treino técnico, tático, baseado no jogo e de competição.
- Aplicar exercícios analíticos para aprender a mecânica dos golpes e corrigir erros técnicos, com oposição ou pouca variabilidade e com foco na repetição de gestos técnicos (direita, esquerda e serviço).
- Aplicar exercícios de jogos condicionados, com adaptação de situações de jogo.
- Aplicar exercícios de integração da decisão na técnica, centrados nos princípios táticos para criar espaço, manter a consistência e atacar oportunidades.

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Liderança
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.

Conhecimentos

- Planeamento e periodização de treinos para diferentes modelos de treino e competição – iniciação (modelos lúdicos e adaptados), desenvolvimento (modelos táticos e baseados no jogo), especialização (integração total: técnica + tática + competição real).
- Fisiologia do exercício aplicada ao ténis.
- Psicologia do desporto e estratégias de preparação mental.
- Métodos de avaliação de desempenho em treino e competição.
- Estratégias de recuperação e prevenção de lesões.
- Nutrição desportiva e hidratação adequada para jogadores de ténis.
- Didática do desporto.
- Ferramentas de avaliação e feedback.
- Técnicas de recuperação pós-treino e competição.
- Regras e regulamentações do ténis aplicáveis a diferentes modelos de competição.
- Comunicação eficaz em contextos de treino e competição.
- Gestão de equipas desportivas e organização de torneios.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar exercícios de integração e adaptação ao ambiente e variabilidade, com incerteza, composição real e tomada de decisão constante,
- Aplicar técnicas pedagógicas para ensinar a jogar nos diferentes tipos de competição.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva e motivadora.
- Transmitir as regras, indicações metodológicas e táticas de jogo.
- Preparar os jogadores para adaptação a diferentes formatos de competição e superfícies de jogo.
- Aplicar técnicas de avaliação da aplicação das técnicas e táticas pelos jogadores e fornecer feedback construtivo.
- Identificar e corrigir erros táticos em tempo real.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Identificar e corrigir erros táticos em tempo real.
- Analisar o jogo do adversário e adaptar as táticas conforme necessário.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade e tipos de competição.
- Utilizar ferramentas de análise para avaliar o desempenho dos jogadores em treino e competição.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.
- Aplicar as normas de segurança.

Atitudes

- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar os vários modelos de treino e de competição do jogo de ténis

- Selecionando o modelo que melhor se ajusta ao tipo de desenvolvimento dos jogadores e à sua capacidade de decisão, execução e adaptação em contexto real de jogo.
- Garantindo a sua aplicação e adaptação aos diferentes torneios e competições de ténis.
- Comunicando com os jogadores e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar o seu desempenho em jogo.
- Garantindo a segurança dos praticantes e prevenindo o risco de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05617	Avaliar a execução técnica dos padrões motores gímnicos na ginástica
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Classificar diferentes padrões motores gímnicos com base nos tipos de movimentos.
- Avaliar a execução técnica de movimentos gímnicos e relacioná-los com os padrões motores específicos.

Realizações

- Desenvolver programas de treino que integram diferentes padrões motores gímnicos para melhorar a performance atlética.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Regras e regulamentações da ginástica. • Princípios básicos dos padrões motores gímnicos. • Classificação dos tipos de movimentos gímnicos – locomoção (rolamentos à frente, rolamentos atrás, roda, corridas e saltos gímnicos), apoios (apoio de mãos, equilíbrios em um pé, pranchas), saltos (verticais, com rotação ou abertura de pernas), balanços e suspensões (barras, espaldar). • Treino dos padrões motores gímnicos – progressões pedagógicas, exercícios educativos, repetição com correção, treino das capacidades físicas, controlo e consciência corporal. • Competências fundamentais para os treinadores – técnicas (conhecimento dos elementos gímnicos, domínio das progressões de ensino), pedagógicas (adaptação dos exercícios ao nível do atleta, <i>feedback</i> claro e eficaz), de observação e análise (identificação de erros técnico, correção de forma precisa), segurança (prevenção de lesões, ajuda (<i>spotting</i>) adequada). • Competências fundamentais para os ginastas – motoras (coordenação global, equilíbrio, agilidade, controlo postural), físicas (força, flexibilidade, resistência muscular), cognitivas (compreensão das instruções, capacidade de correção, memória motora), emocionais (concentração, confiança, gestão do medo). • Desenvolvimento motor e físico dos atletas. • Fisiologia do exercício aplicada à ginástica. • Metodologias de ensino de movimentos gímnicos. • Planeamento e periodização de treinos para ginástica.	• Descrever as formas básicas e organizadas do movimento corporal que servem de base para a execução dos elementos da ginástica. • Demonstrar as técnicas específicas dos diferentes padrões motores gímnicos. • Aplicar exercícios com progressão de movimentos simples para mais complexos. • Aplicar exercícios com segmentação do movimento e uso de materiais auxiliares. • Aplicar exercícios combinados em sequências. • Aplicar exercícios de força, flexibilidade, coordenação e equilíbrio. • Aplicar exercícios de trabalho propriocepção e de perceção espacial no ar e no solo. • Repetir exercícios com ajuda e fornecer <i>feedback</i> imediato. • Aplicar técnicas de avaliação da posição inicial, trajetória, alinhamento, fluidez e posição final do movimento. • Aplicar técnicas de avaliação e correção do alinhamento corporal, da altura, abertura, extensão, ritmo e continuidade e precisão do movimento. • Identificar e corrigir de imediato falhas técnicas específicas do movimento. • Utilizar escalas de observação, avaliação e pontuação. • Visionar gravação dos exercícios para análise e correção. • Aplicar técnicas de comunicação assertiva e motivadora.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Autoconfiança. • Autocontrolo. • Autodisciplina. • Automotivação. • Liderança • Sentido de organização. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

Aptidões

• Psicologia do desporto e motivação para atletas.	• Transmitir as regras, indicações e correções técnicas.
• Métodos de avaliação de desempenho.	• Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
• Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.	• Monitorizar a intensidade e a carga de treino.
• Nutrição desportiva e hidratação adequada para ginastas.	• Integrar aspetos psicológicos no treino.
• Didática do desporto.	• Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.
• Ferramentas de avaliação e feedback.	• Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos atletas.
• Técnicas de recuperação pós-treino e competição.	• Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
• Comunicação eficaz em contextos de treino e competição.	• Utilizar ferramentas de análise para avaliar o desempenho dos ginastas.
• Normas de segurança.	• Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.
• Regras e normas definidas.	• Aplicar as normas de segurança.
	• Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉRIOS de Desempenho

Avaliar a execução técnica dos padrões motores gÍmnicos na ginÁstica

- Demonstrando os gestos técnicos dos diferentes tipos de movimento e as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas para otimização do desempenho desportivo.
- Baseando-se em critérios objetivos e observáveis das fases do movimento, critérios técnicos, erros técnicos, escalas de avaliação e na observação direta e feedback.
- Comunicando com os ginastas de forma clara, construtiva e motivacional e fornecendo instruções precisas para a coordenação, controlo corporal e desempenho técnico dos ginastas.
- Garantindo a ajuda adequada, a segurança dos praticantes e a prevenção de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Recursos multimédia e audiovisuais.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade - colchões, trampolins, planos inclinados, barras, entre outros

UC05618	Planear e organizar o treino de ginástica
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Desenvolver planos de treino detalhados e adaptados às necessidades e objetivos dos atletas.
- Implementar sessões de treino específicas para melhorar o desempenho técnicas, táticas, condicionamento físico e recuperação.
- Avaliar o desempenho dos atletas durante os treinos de ginástica e ajustar os planos conforme necessário.

Conhecimentos

- Normas e regulamentos da ginástica.
- Princípios de planeamento e periodização do treino – definição de objetivo, diagnóstico do grupo, seleção de conteúdos, estrutura da sessão de treino (aquecimento, parte fundamental, retorno à calma).
- Princípios de organização do treino – espaço, material, gestão do grupo, segurança.
- Princípios de execução do treino – instrução clara, progressões pedagógicas, observação e correção, adaptação, motivação.
- Técnicas e táticas específicas da ginástica artística – solo, trave (feminino), barras assimétricas (feminino), barras paralelas e fixa (masculino), cavalo com arções (masculino), argolas (masculino).

Aptidões

- Distinguir as características, objetivos e regras próprias das diferentes disciplinas gímnicas.
- Definir os objetivos gerais e específicos do treino.
- Definir os padrões motores gímnicos por nível e as respetivas progressões.
- Organizar e dividir a sessão em aquecimento geral e específico, aprendizagem técnica, exercícios progressivos, trabalho por estações, alongamentos, relaxamento.
- Selecionar o material necessário.
- Gerir as sessões de treino com trabalho em grupos pequenos, com rotação por estações e tempo de prática maximizado.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Sentido de organização.
- Assertividade na comunicação.
- Empatia.
- Liderança.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.

Conhecimentos

- Técnicas e táticas específicas da ginástica rítmica – aparelhos (arco, bola, maças, fita, corda).
- Técnicas e táticas específicas da ginástica acrobática – em pares, em grupos (elevações, pirâmides humanas, lançamentos).
- Técnicas e táticas específicas da ginástica aeróbica – coreografias com música.
- Técnicas e táticas específicas da ginástica de trampolins – trampolim (saltos acrobáticos no ar, mortais, rotações).
- Técnicas e táticas específicas da ginástica para todos (GTP) – não competitiva.
- Ginástica em contexto escolar (educação física) ou recreativo (saúde ou condição física).
- Competências fundamentais para os treinadores – técnicas (conhecimento dos elementos gímnicos, domínio das progressões de ensino), pedagógicas (explicação de forma clara, adaptação dos exercícios ao nível do atleta, gestão do grupo), de observação (análise dos movimentos, identificação de erros), segurança (prevenção de lesões, ajuda (*spotting*) adequada), organizacionais (planeamento de sessões estruturadas, gestão do tempo e espaço).
- Competências fundamentais para os praticantes – motoras (coordenação, equilíbrio, controlo corporal), físicas (força, flexibilidade, agilidade), cognitivas (atenção, compreensão das instruções, capacidade de correção), socioemocionais (disciplina, cooperação, confiança).
- Desenvolvimento motor e físico dos atletas.
- Fisiologia do exercício.
- Psicologia do desporto.
- Métodos de avaliação de desempenho.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.

Aptidões

- Transmitir as regras, indicações e correções técnicas.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Demonstrar os exercícios técnicos.
- Aplicar exercícios específicos de preparação técnica, tática, física e psicológica.
- Verificar as distâncias de segurança, supervisionar em contínuo a prática dos ginastas e ajudá-los quando necessário.
- Aplicar técnicas de avaliação do desempenho dos atletas durante os treinos.
- Planificar exercícios específicos de melhoria das habilidades técnicas e táticas.
- Utilizar métodos de feedback contínuo para melhorar o desempenho dos atletas.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos atletas.
- Aplicar as normas de segurança.

Atitudes

- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

Aptidões

- Nutrição desportiva e hidratação adequada.

- Didática do desporto.

- Ferramentas de avaliação e feedback.

- Técnicas de recuperação pós-treino.

- Regras e regulamentações da modalidade desportiva.

- Comunicação eficaz em contextos de treino.

- Gestão de equipas desportivas.

- Tecnologias e equipamentos de treino.

- Normas de segurança.

- Regras e normas definidas.

- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Planear e organizar o treino de ginástica

- Dominando as regras e regulamentos de ginástica, os equipamentos, as técnicas e as variações críticas entre as diferentes disciplinas.
- Gerindo as sessões de forma integrada e equilibrada, incorporando desafios, aspetos motivacionais e a criação de um ambiente positivo e de reforço construtivo no treino.
- Otimizando a instrução do grupo e adaptando o treino às especificidades da disciplina, às necessidades dos atletas e às condições de contexto.
- Garantindo o acompanhamento e a sua progressão segura, com enfoque na recuperação e prevenção de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.

- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05619	Aplicar metodologias pedagógicas na monitorização da ginástica acrobática
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Desenvolver planos de treino adaptados às necessidades individuais e coletivas dos ginastas.**
- **Aplicar técnicas de ensino de repetição e consistência para a introdução e melhoria de habilidades específicas da ginástica acrobática.**
- **Avaliar o desempenho dos ginastas e ajustar as estratégias de treino conforme necessário.**

Conhecimentos

- Regras e regulamentos da ginástica acrobática.
- Princípios básicos da ginástica acrobática – trabalho em equipa, equilíbrio humano e elementos dinâmicos (lançamentos e receções).
- Competências de base na ginástica acrobática – físicas (força geral, flexibilidade, coordenação, controlo corporal, equilíbrio), técnicas (sincronização com parceiros, precisão temporal, controlo de alinhamentos corporais, comunicação e confiança entre ginastas), psicológica (confiança total no parceiro/grupo, gestão do risco, concentração e memória coreográfica, trabalho de equipa), treino complementar (acrobacia de solo, preparação física específica, trabalho de equilíbrio, ensaios coreográficos com música).
- Técnicas específicas da função de Base (progressão técnica) – grande força máxima, estabilidade e resistência e controlo corporal, equilíbrios (balanços estáticos), transições simples, elementos individuais, apoios em uma mão e posições elevadas, elementos dinâmicos básicos, coreografia, elementos dinâmicos complexos, equilíbrios de alto nível, ligações complexas, exigência coreográfica (expressão artística, interpretação musical e sincronização perfeita em pares/grupos).

Aptidões

- Definir os objetivos gerais do treino da ginástica acrobática.
- Organizar as sessões de treino com preparação motora, técnica, social, psicológica.
- Definir medidas de ajuste do treino às dificuldades dos ginastas.
- Explicitar as regras de segurança na execução de figuras e transições.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva e de gestão de conflitos.
- Demonstrar as técnicas fundamentais de base da ginástica acrobática.
- Demonstrar as técnicas específicas para as diferentes funções dos atletas.
- Transmitir as normas, regras e instruções técnicas aos ginastas.
- Aplicar exercícios técnicos de equilíbrio, força, coordenação.
- Distinguir as técnicas de progressão pedagógica.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Sentido de organização.
- Assertividade na comunicação.
- Empatia.
- Liderança.
- Autocontrolo.
- Autoconfiança.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.

Conhecimentos

- Competências físicas específicas da função de Volante – leveza e agilidade, excelente equilíbrio, consciência corporal no ar.
- Competências físicas específicas da função de Intermédios (em trios) – mistura de força e mobilidade.
- Princípios técnico-pedagógicos – definição de objetivos por sessão, observação sistemática (com aplicação de grelhas de observação); feedback pedagógico específico e em tempo real; promoção da comunicação entre os ginastas; estratégias de avaliação (com aplicação de grelhas de autoavaliação; supervisão constante de segurança (no ensino de ajudas (*spotting*) e progressão adequada ao nível); estratégias de monitorização (com aplicação de grelhas e *checklists*).
- Desenvolvimento motor e físico dos ginastas.
- Fisiologia do exercício aplicada à ginástica acrobática.
- Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto.
- Planeamento e periodização de treinos para ginástica acrobática.
- Psicologia do desporto e motivação para ginastas.
- Métodos de avaliação de desempenho.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva.
- Didática do desporto.
- Ferramentas de avaliação e feedback.
- Técnicas de recuperação pós-treino e competição.
- Comunicação eficaz em contextos de treino e competição.
- Normas de segurança.

Aptidões

- Aplicar exercícios técnicos progressivos com execução de apoios volante em pé sobre base, sentado nos ombros, com posições em vela e prancha, com manutenção de equilíbrio por vários segundos, com subidas controladas, com descidas seguras e mudanças de posição sem perder equilíbrio, com rolamentos, rodas, paradas de mãos e com pontes e flexibilidade básica.
- Aplicar exercícios técnicos progressivos com apoios em uma mão, com posições elevadas, com figuras com maior complexidade corporal, com pequenos lançamentos com receção controlada, com *pop* e com coreografia.
- Aplicar exercícios técnicos progressivos com lançamentos altos com rotações, receções em diferentes posições, combinações de mortal com pirueta, com apoios em uma mão com volante em posições difíceis, com estruturas humanas em altura, com posições de grande flexibilidade, com passagem direta entre elementos dinâmicos e estáticos e sequências contínuas com pausas e com exigência coreográfica.
- Aplicar exercícios técnicos de cooperação e troca de papéis, sincronização, enfoque na concentração, gestão do medo e responsabilidade.
- Desenvolver treinos complementares com acrobacia de solo, preparação física específica de força funcional, trabalho de equilíbrio com apoios e inversões e ensaios coreográficos com música.
- Identificar erros técnicos e de cooperação.
- Avaliar a segurança e estabilidade na execução dos exercícios.
- Incentivar a comunicação e confiança mútua entre a base e o volante,
- Aplicar técnicas de avaliação entre pares e avaliação contínua formativa.
- Monitorizar o treino com recurso a análise em vídeo, *checklists* de execução e observação cruzada na rotação de grupos.
- Planificar exercícios específicos de melhoria das habilidades técnicas.

Atitudes

- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

Aptidões

- Regras e normas definidas.

- Comunicar continuamente o feedback pedagógico verbal, demonstrativo ou com recurso a visualização de vídeo. .
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos ginastas.
- Fomentar um ambiente de treino seguro e motivador para os ginastas.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar metodologias pedagógicas na monitorização da ginástica acrobática

- Dominando as figuras acrobáticas e definindo e adaptando as técnicas e recursos aos diferentes perfis e necessidades dos ginastas.
- Acompanhando continuamente o processo de ensino-aprendizagem, através da observação e feedback em tempo real, da garantia de progressão técnica segura e da promoção do trabalho cooperativo entre os ginastas.
- Comunicando com os ginastas e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a desconstruir o medo, corrigir os erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos atletas dos praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.

- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Recursos multimédia e audiovisuais.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05620	Aplicar metodologias pedagógicas na monitorização da ginástica de trampolins
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Desenvolver planos de treino adaptados às necessidades individuais e coletivas dos ginastas de trampolins.**
- **Aplicar técnicas de ensino de repetição e consistência para a introdução e melhoria de habilidades específicas da ginástica de trampolins.**
- **Avaliar o desempenho dos ginastas e ajustar as estratégias de treino conforme necessário.**

Conhecimentos

- Regras e regulamentos da ginástica de trampolins.
- Princípios básicos da ginástica de trampolins.
- Competências fundamentais – físicas (força muscular, potência flexibilidade, equilíbrio, coordenação, resistência), técnicas (controlo do centro de gravidade, precisão no tempo de impulsão e aterragem, consistência na altura dos saltos, domínio das diferentes posições corporais), psicológica (concentração elevada, gestão do medio e memorização de sequências).
- Técnicas de saltos básicos – salto vertical (controlo e alinhamento corporal), agrupado (joelhos ao peito), carpado (pernas estendidas com flexão do tronco) e estendido (corpo totalmente alinhado).

Aptidões

- Definir os objetivos gerais do treino da ginástica de trampolins.
- Organizar as sessões de treino com preparação física, técnica e psicológica.
- Definir medidas de ajuste do treino às dificuldades dos ginastas.
- Explicitar as regras de segurança na execução de figuras e transições.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva e de gestão de conflitos.
- Demonstrar as técnicas fundamentais de base da ginástica de trampolins.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Sentido de organização.
- Assertividade na comunicação.
- Empatia.
- Liderança.
- Autocontrolo.
- Autoconfiança.
- Cooperação com a equipa.

Conhecimentos

- Técnicas de saltos intermédios – mortais à frente e atrás, combinação de salto e rotação, variações de posição (agrupado, carpado, estendido), controlo do eixo longitudinal (evitamento de “deriva”).
- Técnicas de saltos avançados – duplos mortais (frente e trás), mortais com piruetas múltiplas.
- Princípios técnico-pedagógicos – progressão pedagógica, ensino por etapas (análise da tarefa), feedback pedagógico constante e específico, aprendizagem ativa e centrada no praticante, segurança como base pedagógica e diferenciação pedagógica.
- Desenvolvimento motor e físico dos ginastas.
- Fisiologia do exercício aplicada à ginástica de trampolins.
- Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto.
- Planeamento e periodização de treinos para ginástica de trampolins.
- Psicologia do desporto e motivação para ginastas.
- Métodos de avaliação de desempenho.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva e hidratação adequada para ginastas.
- Didática do desporto.
- Ferramentas de avaliação e feedback.
- Técnicas de recuperação pós-treino e competição.
- Comunicação eficaz em contextos de treino e competição.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Demonstrar as técnicas específicas dos saltos, com divisão das fases de impulsão, aérea e de receção dos elementos técnicos.
- Transmitir as normas, regras e instruções técnicas aos ginastas.
- Aplicar exercícios técnicos de força, potência, flexibilidade, equilíbrio, coordenação e resistência para séries completas.
- Distinguir as técnicas de progressão pedagógica.
- Aplicar exercícios técnicos progressivos com saltos básicos e rotações simples com meias-voltas e mortais.
- Aplicar exercícios técnicos progressivos com controlo do centro de gravidade, precisão no tempo de impulsão e aterragem, consistência na altura dos saltos e domínio das diferentes posições corporais.
- Desenvolver treinos complementares com acrobacias, com trampolim de treino e cama elástica auxiliar e com trabalho com *spotting*.
- Identificar erros técnicos.
- Avaliar a segurança e estabilidade na execução dos exercícios.
- Variar os estímulos de aprendizagem e criar um ambiente construtivo e de autoconfiança.
- Aplicar técnicas de avaliação contínua formativa.
- Monitorizar o treino com recurso a análise em vídeo, *checklists* de execução.
- Planificar exercícios específicos de melhoria das habilidades técnicas.
- Comunicar continuamente o feedback pedagógico verbal, demonstrativo ou com recurso a visualização de vídeo.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.

Atitudes

- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos ginastas.
- Fomentar um ambiente de treino seguro e motivador para os ginastas.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar metodologias pedagógicas na monitorização da ginástica de trampolins

- Dominando os saltos e definindo e adaptando as técnicas e recursos aos diferentes perfis e necessidades dos ginastas.
- Acompanhando continuamente o processo de ensino-aprendizagem, através da observação e feedback em tempo real, da garantia de progressão técnica estruturada e segura e do desenvolvimento da consciência corporal e autoconfiança dos ginastas.
- Comunicando com os ginastas e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a desconstruir o medo, corrigir os erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Recursos multimédia e audiovisuais.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05621	Aplicar técnicas de composição coreográfica na ginástica
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Desenvolver planos de treino com integração de elementos individuais de ginástica e sequências coreografadas.**
- **Aplicar técnicas de ensino de expressão artística para a introdução e melhoria de habilidades específicas de ginástica e coreografia.**
- **Promover a criatividade e expressão artística na execução das rotinas coreografadas.**
- **Avaliar a execução técnica dos ginastas durante os treinos e corrigir eventuais erros.**

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Regras das modalidades – código de pontuação, elementos obrigatórios, limitações técnicas.
- Técnicas de composição coreográfica na ginástica – artística, rítmica, acrobática ou trampolim sincronizado.
- Princípios básicos dos elementos de ginástica – saltos, piruetas, rolagamentos, entre outros.
- Competências fundamentais – consciência corporal e expressividade, musicalidade, estruturação coreográfica, transições e ligações, utilização do espaço, gestão da dificuldade técnica e estética, sincronização pares/grupos; criatividade e originalidade, consistência e memória motora.
- Técnicas de composição coreográfica – ligação de movimentos, uso do espaço, ritmo.

- Definir os objetivos gerais do treino da coreografia na ginástica.
- Organizar as sessões de treino de rotinas com composição de elementos criativos e artísticos.
- Definir medidas de ajuste do treino às dificuldades dos ginastas.
- **Explicitar as regras de segurança** na execução das técnicas coreográficas.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva e de gestão de conflitos.
- Demonstrar as técnicas fundamentais de composição coreográfica.
- Transmitir as normas, regras e instruções técnicas aos ginastas.

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Sentido de organização.
- Assertividade na comunicação.
- Empatia.
- Liderança.
- Autoconfiança.
- Sentido estético e artístico.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.

Conhecimentos

- Desenvolvimento motor e físico dos ginastas.
- Fisiologia do exercício aplicada à ginástica.
- Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto.
- Planeamento e periodização de treinos para ginástica.
- Psicologia do desporto e motivação para ginastas.
- Métodos de avaliação de desempenho técnico e artístico.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva e hidratação adequada para ginastas.
- Didática do desporto.
- Ferramentas de avaliação e feedback.
- Técnicas de recuperação pós-treino e competição.
- Regras e regulamentações da ginástica.
- Comunicação eficaz em contextos de treino e competição.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar exercícios técnicos de expressão artística com utilização do corpo como meio de expressão, controlo de postura, linhas corporais, dinâmica suave, explosiva e contínua, expressão facial e presença em prova.
- Aplicar exercícios técnicos de interpretação musical com recurso ao ritmo, fraseado musical e acentos e com sincronização dos movimentos com a música.
- Organizar e criar a rotina com início com impacto, desenvolvimento e final com fecho marcante, com distribuição equilibrada de elementos técnicos, momentos de ligação e uso consciente de repetição, variação e contraste.
- Criar ligações fluídas entre elementos, evitamento de pausas desnecessárias, transformação de movimentos técnicos em sequência contínua.
- Explorar toda a área de competição, variação de direções, níveis de chão, médio e aéreo, trajetórias com linhas, diagonais e círculos.
- Equilibrar a dificuldade técnica com os elementos coreográficos com execução limpa e qualidade artística.
- Sincronizar e coordenar os pares e grupos, uniformizar os movimentos e criar um movimento coletivo único.
- Criar movimentos inovadores, nas entradas e saídas e na interpretação da música.
- Aplicar técnicas de consistência para memorização de sequências completas, com repetição da rotina com precisão e manutenção da qualidade sob pressão.
- Distinguir as técnicas de progressão pedagógica.
- Aplicar exercícios técnicos
- Identificar erros técnicos.
- Avaliar a componente técnica, artística, criativa e estética na execução dos exercícios.

Atitudes

- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Variar os estímulos de aprendizagem e criar um ambiente construtivo de consciência corporal e expressividade criativa e estética.
- Aplicar técnicas de avaliação contínua formativa.
- Monitorizar o treino com recurso a análise em vídeo.
- Planificar exercícios específicos de melhoria das habilidades técnicas e artísticas.
- Comunicar continuamente o feedback pedagógico verbal, demonstrativo ou com recurso a visualização de vídeo.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos ginastas.
- Fomentar um ambiente de treino seguro e motivador para os ginastas.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar técnicas de composição coreográfica na ginástica

- Refletindo o equilíbrio entre a execução técnica, a qualidade artística e a construção coreográfica, devidamente alinhadas com as orientações nacionais e internacionais de ginástica.
- Construindo rotinas estruturadas, com intenção, fluidez e impacto artístico e estético.

- Comunicando com os ginastas e fornecendo feedback contínuo e construtivo, com enfoque na integração da expressividade corporal na execução técnica e na composição da apresentação artística.
- Garantindo a segurança dos praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Recursos multimédia e audiovisuais.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05622	Aplicar metodologias pedagógicas na monitorização da ginástica artística
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Desenvolver planos de treino adaptados às necessidades individuais e coletivas dos ginastas de ginástica artística.**
- **Aplicar técnicas de ensino apropriadas para a introdução e melhoria de habilidades específicas da ginástica artística.**
- **Avaliar o desempenho dos ginastas e ajustar as estratégias de treino conforme necessário.**

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Regras e regulamentos da ginástica de artística. | <ul style="list-style-type: none"> • Definir os objetivos gerais do treino da ginástica de artística. • Preparar o treino para os diferentes aparelhos e classe de ginastas. | <ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Sentido de organização. |
|--|--|--|

Conhecimentos

- Princípios básicos da ginástica artística – força (especialmente core, braços e pernas), potência (para saltos e impulsões), flexibilidade (amplitude de movimentos e linhas), controlo corporal (equilíbrio em rotações, precisão nas aterragens, domínio de diferentes pegas e apoios, consciência espacial e orientação no ar), agilidade e velocidade), preparação psicológica (concentração elevada, gestão do medo, disciplina e consistência, capacidade de lidar com pressão competitiva), técnica acrobática e componente artística.
- Progressão na ginástica artística – base (controlo corporal e primeiros elementos acrobáticos), intermédio (ligações e primeiros elementos acrobáticos), avançado (elevada dificuldade, execução precisa e consistência).
- Treino específico feminino por aparelhos – solo, trave, barras assimétricas, salto.
- Treino específico masculino por aparelhos – solo, cavalo com arções, argolas, salto, barras paralelas, barra fixa.
- Técnicas específicas de base – elementos fundamentais de solo, controlo corporal, iniciação à acrobacia, aparelhos (nível básico).
- Técnicas específicas intermédias – solo e acrobacia, aparelhos (barras, trave, argolas, cavalo com arções).
- Técnicas específicas avançadas – acrobacia de alta dificuldade, aparelhos de alto nível barras/barra fixa (largadas e retomadas, giros complexos, combinações de elementos sem pausa, trave (séries acrobáticas, saltos com grande amplitude, execução com precisão extrema em superfície estreita), argolas (elementos de força com *iron cross*, *planche*, controlo estático e transições lentas), cavalo com arções (sequências contínuas de círculos, mudanças de direção e apoio), solo (séries com múltiplos mortais e piruetas).
- Competências transversais avançadas – consistência (em rotinas completas), gestão de risco (execução rotinas com controlo), qualidade artística (especialmente solo feminino).

Aptidões

- Organizar as sessões de treino com preparação física, técnica e psicológica.
- Definir medidas de ajuste do treino às dificuldades dos ginastas nos aparelhos.
- Explicitar as regras de segurança na execução dos elementos acrobáticos e artísticos nos aparelhos.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva e de gestão de conflitos.
- Demonstrar as técnicas fundamentais de base da ginástica artística.
- Demonstrar as técnicas fundamentais intermédias da ginástica artística.
- Demonstrar as técnicas fundamentais avançadas da ginástica artística.
- Transmitir as normas, regras e instruções técnicas aos ginastas.
- Aplicar exercícios técnicos de força, potência, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade e velocidade.
- Distinguir as técnicas de progressão pedagógica.
- Aplicar exercícios técnicos progressivos com rolamentos à frente e atrás, rodas, paradas de mãos, pontes e saltos simples, alinhamento, equilíbrios básicos, consciência de posições, mortais simples com ajuda, rondada, flic-flac, apoios simples nas barras, passagens básicas na trave, apoios simples nas barras, passagens básicas na trave.
- Aplicar exercícios técnicos progressivos com ligações como rondada e *flic-flac*, mortais à frente e atrás sem ajuda, com introdução piruetas, com balanços e primeiras largadas nas barras, com saltos e giros com mais precisão na trave, com posições de força básicas nas argolas e círculos iniciais no cavalo com arções.
- Aplicar exercícios técnicos progressivos com duplos mortais à frente e trás, mortais com piruetas múltiplas, séries acrobáticas contínuas e com séries e elementos de alto nível nos aparelhos.

Atitudes

- Assertividade na comunicação.
- Empatia.
- Liderança.
- Autocontrolo.
- Autoconfiança.
- Sentido estético e artístico.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

Aptidões

- Desenvolvimento motor e físico dos ginastas.
- Fisiologia do exercício aplicada à ginástica artística.
- Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto.
- Planeamento e periodização de treinos para ginástica artística.
- Psicologia do desporto e motivação para ginastas.
- Métodos de avaliação de desempenho.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva e hidratação adequada para ginastas.
- Didática do desporto.
- Ferramentas de avaliação e feedback.
- Técnicas de recuperação pós-treino e competição.
- Comunicação eficaz em contextos de treino e competição.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

- Identificar erros técnicos.
- Avaliar a segurança e estabilidade na execução dos exercícios.
- Variar os estímulos de aprendizagem e criar um ambiente construtivo e de autoconfiança.
- Aplicar técnicas de avaliação contínua formativa.
- Monitorizar o treino com recurso a análise em vídeo, *checklists* de execução.
- Planificar exercícios específicos de melhoria das habilidades técnicas.
- Comunicar continuamente o feedback pedagógico verbal, demonstrativo ou com recurso a visualização de vídeo.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos ginastas.
- Fomentar um ambiente de treino seguro e motivador para os ginastas.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉRIOS de Desempenho

Aplicar metodologias pedagógicas na monitorização da ginástica artística

- Dominando os elementos e séries e definindo e adaptando as técnicas e recursos aos diferentes perfis e necessidades dos ginastas.
- Acompanhando continuamente o processo de ensino-aprendizagem, através da observação e feedback em tempo real, da garantia de progressão técnica estruturada e segura e do desenvolvimento da autoconfiança, coragem e controlo dos ginastas.
- Comunicando com os ginastas e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a desconstruir o medo, corrigir os erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Recursos multimédia e audiovisuais.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05623	Planear e organizar o treino de disciplinas de deslize
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Desenvolver planos de treino adaptados às necessidades e objetivos dos praticantes das diferentes disciplinas de deslize.**
- **Implementar sessões de treino específicas para a introdução e melhoria do desempenho técnico dos praticantes.**
- **Avaliar o desempenho técnico dos atletas durante os treinos e ajustar os planos conforme necessário.**

Conhecimentos

- Regras e regulamentos das disciplinas de deslize.

Conhecimentos

- Superfícies de deslize – neve (esqui, *snowboard*, trenó, *snowkiting*), água (*surf*, *bodyboard*, *windsurf*, *kitesurf*, *wakeboard*, *stand up paddle*), em solo urbano ou rampas (*skate*, *longboard*, patins em linha ou rodas, *scooters* (*freestyle*), no ar (parapente, asa delta, *wingsuit*), outras formas específicas (*curling*, *skeleton/bobsleigh*, *sandboard*).
- Princípios base das disciplinas de deslize.
- Princípios de planeamento do treino – individualização, progressão, especificidade, periodização, variabilidade.
- Princípios de organização do treino – aquecimento adequado, estrutura da sessão, gestão da carga, segurança.
- Princípios de execução do treino – técnica correta, *feedback* constante, repetição com qualidade, adaptação ao meio, concentração e tomada de decisão.
- Técnicas fundamentais das disciplinas de deslize – equilíbrio dinâmico (manutenção do corpo estável sobre uma superfície instável, ajustes constante e microcorreções com tornozelos, joelhos e tronco, centro de gravidade baixo para melhoria do controlo), postura (posição base com joelhos ligeiramente fletidos, tronco alinhado e relaxado, olhar na direção do movimento, peso distribuído de forma equilibrada), controlo da direção (uso do corpo para orientar o deslize com inclinação (*edge* no *snowboard*/esqui), transferência de peso (rotação dos ombros e ancas para guiar o movimento), controlo da velocidade (travagem ativa, uso do atrito ou da resistência, escolha da trajetória), transferência de peso (alternância do peso entre pés ou zonas da prancha/esquis para iniciar curvas, manter fluidez e executar manobras), coordenação motora (sincronização entre membros inferiores e superiores, integração de vários movimentos ao mesmo tempo, ritmo e timing adequados), leitura do meio (interpretar o ambiente, antecipar mudanças e adaptar o movimento), antecipação e tomada de decisão (escolha da melhor trajetória, ajuste da velocidade e postura antes do movimento acontecer, reação rápida a imprevistos), técnicas de segurança (saber cair para minimizar o impacto, utilizar corretamente o equipamento, respeitar as regras e os outros praticantes).

Aptidões

- Distinguir as características, objetivos e regras das diferentes disciplinas de deslize.
- Definir os objetivos gerais e específicos do treino para as disciplinas de deslize.
- Definir medidas de ajuste do treino ao nível, idade, experiência, objetivos e dificuldades dos praticantes.
- Organizar as sessões de treino com preparação geral da condição física, preparação específica da técnica de deslize, competição e recuperação.
- Selecionar o material e equipamento necessários.
- Integrar e gerir a preparação motora, cognitiva e emocional dos praticantes no treino.
- Explicitar as regras de segurança na execução das manobras de deslize.
- Transmitir as regras, indicações e correções técnicas.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva e motivacional.
- Descrever os princípios base comuns de equilíbrio, controlo e adaptação ao meio nas disciplinas de deslize.
- Demonstrar os exercícios técnicos.
- Aplicar exercícios técnicos progressivos de equilíbrio, postura, controlo da direção, transferência de peso e coordenação motora.
- Aplicar exercícios técnicos progressivos de adaptação ao terreno ou superfície, de leitura e interpretação do ambiente com antecipação de mudanças externas e imprevistos e tomada de decisão em segurança.
- Aplicar exercícios técnicos progressivos de competências transversais.
- Utilizar o material e equipamento de proteção em segurança.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Sentido de organização.
- Assertividade na comunicação.
- Empatia.
- Liderança.
- Autocontrolo.
- Autoconfiança.
- Sentido estético e artístico.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

Aptidões

- Técnicas específicas de cada disciplina de deslize – abordagem progressiva (habilidades básicas de equilíbrio, postura, controlo da velocidade, evolução gradual para manobras mais complexas) aprendizagem por descoberta guiada (desafios, experimentação-erro-ajuste), *feedback* contínuo e específico (correções imediatas, claras e focadas em poucos aspetos de cada vez), diferenciação pedagógica (adaptação de exercícios ao nível, idade e ritmo de cada praticante, variantes do mesmo exercício em grupos heterogéneos), ensino centrado no praticante (foco nos objetivos pessoais (lazer, competição, diversão) e estimulação da motivação intrínseca), segurança integrada no ensino (avaliação constante das condições do terreno, clima, material e ensino de comportamentos seguros).

- Competências transversais – equilíbrio entre a componente técnica e a diversão, a estrutura do treino e a criatividade e entre a segurança do treino e o desafio.

- Desenvolvimento motor e físico dos atletas.

- Fisiologia do exercício aplicada às disciplinas de deslize.

- Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto.

- Planeamento e periodização de treinos para disciplinas de deslize.

- Técnicas de monitorização da aprendizagem – observação direta (postura, controlo, fluidez), registo de evolução (*checklists*, vídeos), autoavaliação do praticante, definição de metas de curto prazo.

- Psicologia do desporto e motivação para atletas.

- Métodos de avaliação de desempenho.

- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.

- Nutrição desportiva e hidratação adequada para atletas.

- Didática do desporto.

- Aplicar técnicas de avaliação do desempenho dos praticantes durante os treinos.

- Planificar exercícios específicos de melhoria.

- Utilizar métodos de *feedback* contínuo para melhorar o desempenho dos praticantes.

- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.

- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.

- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.

- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.

- Integrar aspetos psicológicos no treino.

- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.

- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.

- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos praticantes.

- Aplicar as normas de segurança.

- Aplicar as regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Ferramentas de avaliação e feedback.
- Técnicas de recuperação pós-treino e competição.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Planear e organizar o treino de disciplinas de deslize

- Dominando as regras e regulamentos específicos, os equipamentos, as técnicas e as variações críticas entre as diferentes disciplinas.
- Gerindo as sessões de forma integrada e equilibrada, de acordo com os princípios de progressão, a incorporação de aspetos motivacionais e a criação de um ambiente positivo e adaptado ao contexto.
- Adaptando o ensino às características motoras, cognitivas e emocionais dos praticantes, garantindo a sua motivação e autonomia.
- Garantindo o acompanhamento e a progressão segura dos praticantes, com enfoque no equilíbrio dinâmico, na coordenação e controlo corporal, na gestão da velocidade, na adaptação ao meio envolvente e nas competências técnicas e sensoriais.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Recursos multimédia e audiovisuais.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05624	Aplicar as técnicas da canoagem
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Executar as técnicas fundamentais de canoagem, como a remada, virada, entrada e saída da água.
- Implementar exercícios específicos para melhorar a força, resistência e técnica de remada dos canoístas.
- Avaliar a execução técnica dos atletas durante os treinos e corrigir eventuais erros.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Regras e regulamentos da canoagem. • Princípios básicos da canoagem. • Técnicas específicas de canoagem – posição e equilíbrio (tronco ligeiramente inclinado à frente, core ativo, distribuição equilibrada do peso), técnica de remada (fase de entrada/ataque, fase de tração, fase de saída, fase aérea/recuperação), direção e controlo (remada de correção, remada circular, uso de inclinação do corpo/canoa), ritmo e coordenação (cadência constante, sincronização, alternância equilibrada entre lados), adaptação ao meio (em água calma foco na eficiência, em corrente, foco na leitura do rio, em mar, foco na adaptação às ondas). • Competências fundamentais na canoagem – equilíbrio, coordenação motora, força funcional, resistência, percepção e tomada de decisão, técnica e eficiência, controlo emocional e concentração. • Técnicas de remada, virada, entrada e saída da água. • Desenvolvimento motor e físico dos canoístas. • Fisiologia do exercício aplicada à canoagem. • Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto. • Planeamento e periodização de treinos para canoagem. • Psicologia do desporto e motivação para canoístas. • Métodos de avaliação de desempenho.	• Demonstrar as técnicas fundamentais de canoagem. • Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas individuais. • Aplicar exercícios específicos de força, resistência e técnica de remada. • Aplicar exercícios de equilíbrio estático e dinâmico, de coordenação braços-tronco-pernas e sincronização de movimentos. • Aplicar exercícios de força funcional core, dorsais e ombros e de resistência ao longo do tempo. • Aplicar exercícios de leitura da água, escolha de trajetórias e antecipação de mudanças ou imprevistos. • Aplicar exercícios técnicos de eficiência de esforço e redução do desperdício energético, com manutenção do foco e gestão do esforço sob pressão. • Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade dos canoístas. • Transmitir as regras de segurança aos canoístas. • Aplicar técnicas de comunicação assertiva. • Aplicar técnicas de avaliação da execução técnica dos canoístas e corrigir eventuais erros. • Utilizar métodos de feedback contínuo para melhorar o desempenho dos canoístas. • Planear e organizar sessões de treino eficazes e detalhadas.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Autoconfiança. • Autocontrolo. • Autodisciplina. • Automotivação. • Liderança. • Sentido de organização. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

Aptidões

• Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.	
• Nutrição desportiva e hidratação adequada para canoístas.	• Identificar e corrigir erros técnicos durante os treinos.
• Didática do desporto.	• Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.
• Ferramentas de avaliação e feedback.	• Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
• Técnicas de recuperação pós-treino e competição.	• Integrar aspetos psicológicos no treino.
• Comunicação eficaz em contextos de treino e competição.	• Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.
• Técnicas de salvamento.	• Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.
• Normas de segurança.	• Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos canoístas.
• Regras e normas definidas.	• Aplicar as técnicas de salvamento.
	• Aplicar as normas de segurança.
	• Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar as técnicas da canoagem

- Demonstrando os gestos técnicos, a postura, a execução eficiente da remada, o controlo da direção e a adaptação ao meio, de acordo com as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas para otimização do desempenho desportivo.
- Comunicando com os canoístas e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos canoístas e prevenindo lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05625	Aplicar as técnicas de relaxamento e bem-estar no desporto
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Reconhecer o impacto do equilíbrio físico e mental dos atletas na melhoria da execução técnica dos atletas, em contexto de treino, competição e recuperação.**
- **Implementar exercícios específicos de relaxamento nos programas de treino e recuperação.**
- **Avaliar os efeitos das técnicas de relaxamento no desempenho e bem-estar dos atletas.**
- **Promover a importância do equilíbrio entre treino, competição e recuperação.**

Conhecimentos

- Princípios básicos de relaxamento e bem-estar – redução do stress, melhoria da saúde mental, promoção do equilíbrio físico e emocional.
- Técnicas de relaxamento – respiração consciente, relaxamento muscular progressivo, meditação e atenção plena (*mindfulness*), visualização guiada, exercício físico de alongamento e rotinas de autocuidado.
- Benefícios fisiológicos e psicológicos das técnicas de relaxamento no desporto – estimulação, modulação e estado de ativação.
- Fisiologia do stress e resposta de relaxamento.
- Métodos de integração de técnicas de relaxamento nos programas de treino.

Aptidões

- Selecionar as técnicas de relaxamento e bem-estar promotoras de autorregulação e do ponto ótimo de estimulação dos atletas.
- Criar rotinas mentais simples, estáveis e repetíveis para ativação do equilíbrio e melhoria da *performance* no treino, competição e recuperação.
- Demonstrar as diferentes técnicas de relaxamento e bem-estar de acordo com os objetivos do treino e necessidades dos atletas.
- Transmitir as orientações técnicas de relaxamento aos atletas,
- Aplicar os exercícios de relaxamento a utilizar no treino ou competição desportiva.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconhecimento.
- Autocontrolo e autorregulação.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Liderança.
- Orientação para o resultado.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.

Conhecimentos

- Técnicas de relaxamento antes do treino ou competição – respiração controlada (redução da ansiedade e estabilização do ritmo cardíaco), visualização mental (imaginação de movimentos perfeitos, estratégias e sucesso).
- Técnicas de relaxamento durante o treino ou competição – foco (manter a concentração no presente), palavras-chave de *self-talk* (“calma”, “controle”, “agora”), micro respirações (pequenas pausas para recentrar entre exercícios ou jogadas).
- Técnicas de relaxamento após o treino ou competição (recuperação) – relaxamento muscular (redução da tensão acumulada, alongamentos, técnicas de *mindfulness* (“desligar” mentalmente)).
- Competências fundamentais para atingir o nível ideal de ativação no contexto desportivo – autorregulação emocional, concentração e controlo da atenção, consciência corporal, disciplina mental, resiliência psicológica, capacidade de visualização e comunicação.
- Psicologia do desporto e estratégias de gestão do stress.
- Avaliação do impacto do relaxamento no desempenho desportivo.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva e sua influência no bem-estar.
- Didática do ensino de técnicas de relaxamento.
- Ferramentas de avaliação e feedback.
- Técnicas de recuperação pós-treino e competição.
- Comunicação eficaz em contextos de treino e competição.
- Gestão do tempo e equilíbrio entre treino e recuperação.
- Princípios de autocuidado e promoção do bem-estar.
- Normas de segurança.

Aptidões

- Aplicar exercícios para controlo da ansiedade, frustração, pressão competitiva, controlo de distrações e foco específico na tarefa, interpretação de sinais de tensão, fadiga ou sobrecarga, retoma da tarefa e recuperação da rotina após erros ou derrotas competição desportiva.
- Utilizar métodos de feedback contínuo para motivar e orientar e o desempenho dos atletas.
- Planear e organizar sessões de treino orientadas para a gestão do stress e promoção do equilíbrio físicos e mental dos atletas.
- Identificar e corrigir erros técnicos durante os treinos.
- Aplicar técnicas de avaliação dos efeitos das técnicas de relaxamento no desempenho e bem-estar dos atletas.
- Utilizar métodos de feedback contínuo para ajustar e melhorar as práticas de relaxamento e bem-estar.
- Monitorizar a resposta dos atletas às técnicas de relaxamento.
- Prevenir lesões durante os treinos.
- Aplicar conhecimentos de fisiologia.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas personalizados de relaxamento para diferentes níveis de habilidade.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o impacto do relaxamento no desempenho dos atletas.
- Fomentar um ambiente de treino que valorize o bem-estar e o autocuidado.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva para gestão do autocuidado no contexto desportivo.
- Incentivar a integração de hábitos de respiração consciente na rotina quotidiana.

Atitudes

- Flexibilidade e adaptabilidade.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Regras e normas definidas.

Aptidões

- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar as técnicas de relaxamento e bem-estar no desporto

- Demonstrando os gestos técnicos, a postura, a execução eficiente respiração consciente, de acordo com as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas para otimização do desempenho desportivo dos atletas.
- Gerindo o stress, diminuindo a carga mental e controlando a ansiedade competitiva, com o foco na concentração e autodeterminação.
- Comunicando e fornecendo feedback contínuo, motivação e tranquilidade, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos atletas e o seu bem-estar mental, emocional e comportamental.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Ginásios.
- Termas e SPA.
- Hotéis.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05626	Avaliar os contextos de prática desportiva de BTT
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Analisar os requisitos físicos e técnicos necessários para diferentes tipos de terreno e modalidades de BTT e a sua adequação ao nível dos praticantes.**
- **Avaliar as condições ambientais, a segurança e a exigência técnica dos trilhos e terrenos utilizados para a prática de BTT.**
- **Desenvolver planos de treino específicos para os diferentes contextos de prática de BTT.**
- **Preparar e manter o equipamento específico para cada contexto de prática.**

Conhecimentos

- Tipos de trilhos e terrenos para BTT (*mountain bike*) – trilhos naturais, *bike parks*, e ambientes urbanos.
- Técnicas de pilotagem e habilidades específicas para diferentes terrenos.
- Princípios de segurança na prática de BTT – riscos objetivos e subjetivos.
- Critérios gerais de avaliação dos contextos de prática de BTT – segurança, nível técnico exigido, condições do terreno/piso, impacto ambiental, adequação ao objetivo (lazer, treino, competição).
- Avaliação dos contextos de prática de BTT em ambiente natural (trilhos) – tipo de terreno (terra batida, rocha, raízes, lama), inclinação (subidas, descidas, grau de dificuldade), obstáculos naturais (pedras, valas, curvas apertadas), condições meteorológicas, sinalização e acessibilidade.
- Avaliação dos contextos de prática de BTT em parques – classificação das pistas (cores/níveis de dificuldade), manutenção das estruturas (*satls*, bermas, *drops*), fluxo de utilizadores (tráfego e cruzamentos), regras de segurança e supervisão.
- Avaliação dos contextos de prática de BTT em ambiente urbano – trânsito e interação com veículos, qualidade do piso (buracos, calçada, irregularidades), ciclovias e infraestruturas disponíveis, obstáculos urbanos (peões, semáforos, cruzamentos).
- Fisiologia do exercício aplicada ao BTT.

Aptidões

- Caracterizar os diferentes contextos de prática de BTT.
- Identificar os requisitos físicos e técnicos para diferentes tipos de terreno e modalidades de BTT.
- Selecionar o percurso para cada nível de dificuldade técnica e condições de contexto.
- Definir os objetivos gerais e específicos do treino.
- Selecionar o material em função do contexto e verificar os pneus, a suspensão, o tipo de capacete, impactos anteriores, luzes dianteira e traseira, elementos refletivos, campainha e travões.
- Organizar os vários momentos e atividades da sessão de treino.
- Analisar as condições de segurança.
- Ler o terreno e identificar os obstáculos, aderência e trajetória.
- Ajustar a altura do selim, a posição do guiador, a suspensão ajustada ao peso e o tamanho da bicicleta ao praticante.
- Transmitir as regras e indicações metodológicas fundamentais.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Demonstrar os exercícios técnicos.
- Ajustar a velocidade, linha e técnica em tempo real.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Proatividade.
- Disciplina.
- Assertividade na comunicação.
- Liderança.
- Sentido de observação.
- Sentido crítico.
- Orientação para o resultado.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelos princípios da sustentabilidade.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

Aptidões

- Planeamento e periodização de treinos para BTT.
- Métodos de avaliação de desempenho em BTT.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.
- Manutenção e preparação de bicicletas e equipamentos.
- Nutrição desportiva e hidratação adequada para ciclistas de BTT.
- Psicologia do desporto e motivação para ciclistas.
- Ferramentas de avaliação e feedback.
- Técnicas de recuperação pós-treino e competição.
- Regras e regulamentações das competições de BTT.
- Comunicação eficaz em contextos de treino e competição.
- Prestação de socorro – técnicas de resgate, atuação em situações de emergência, códigos de comunicação, procedimentos universais e organizacionais de socorro, limites de atuação.
- Equipamento de Proteção Individual (EPI) - capacete obrigatório, capacete integral, luvas, óculos e proteções adicionais conforme o risco.
- Práticas sustentáveis e minimização do impacto ambiental da prática de BTT.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

- Avaliar os perigos e gerir os riscos durante a prática de BTT.
- Aplicar exercícios de resistência, força e coordenação física.
- Aplicar exercícios técnicos de pilotagem e habilidades específicas para diferentes terrenos.
- Controlar tecnicamente a bicicleta nos avanços e travagens, equilíbrios, curvas e descidas técnicas.
- Aplicar técnicas de avaliação do desempenho dos ciclistas.
- Utilizar métodos de feedback contínuo para melhorar o desempenho dos ciclistas.
- Desenvolver planos de treino específicos para os diferentes contextos de prática de BTT.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade.
- Identificar problemas mecânicos simples.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga e lesões.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos ciclistas.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos e competições.
- Limpar o equipamento após o uso, lubrificar a corrente, verificar o desgaste das pastilhas de travão e dos pneus.
- Realizar as revisões periódicas completas.

Aptidões

- Aplicar as técnicas específicas de resgate da atividade.
- Aplicar o protocolo de intervenção em caso de emergência e auxiliar agentes de emergência médica.
- Prestar os primeiros socorros em caso de emergência.
- Utilizar o equipamento de proteção individual.
- Aplicar os princípios da sustentabilidade.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Avaliar os contextos de prática desportiva de BTT

- Cumprindo as normas, os regulamentos e requisitos de segurança e respeitando os princípios da sustentabilidade.
- Aplicando técnicas de observação e leitura do terreno e de gestão do risco, de modo a antecipar e adaptar as atividades em função das condições de contexto.
- Otimizando a instrução do grupo e adaptando o treino às especificidades da disciplina, às características do ambiente, às necessidades dos atletas e às condições de contexto.
- Comunicando com os ciclistas e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir os erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos atletas e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.

- Material e equipamento para a prática da modalidade.
- Equipamento de proteção individual (EPI).

UC05627	Avaliar os contextos de prática desportiva de pedestrianismo
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- **Analisar os requisitos físicos e técnicos necessários para diferentes tipos de terreno e dificuldades em pedestrianismo.**
- **Avaliar as condições ambientais, a segurança e a exigência técnica dos trilhos e caminhos utilizados para a prática de pedestrianismo.**
- **Desenvolver planos de treino específicos para os diferentes contextos de prática de pedestrianismo.**
- **Preparar e manter p equipamento adequado para cada contexto de prática.**

Conhecimentos

- Características de trilhos e terrenos para pedestrianismo – superfície (terra batida, pedregoso/rochoso, arenoso, lama/neve, asfalto/cimento), inclinação (plano, subidas acentuadas, descidas técnicas), regularidade do terreno (regular, irregular/técnico), ambiente envolvente (florestal, montanha, costeiro, urbano /periurbano), sinalização e orientação (trilhos marcados, trilhos não marcados)
- Tipos de trilhos e terrenos para pedestrianismo – Fáceis (de pequena rota), média dificuldade, difíceis ou técnicos, de montanha (grande rota), costeiros, urbanos, ecopistas.
- Critérios gerais de avaliação dos contextos de prática de pedestrianismo – características do meio, grau de dificuldade do percurso, adequação ao praticante, condições de segurança, recursos e logística, impacto ambiental, organização e contexto social.
- Princípios de segurança na prática de pedestrianismo – planeamento antes da caminhada (conhecimento do percurso, verificação das condições meteorológicas, preparação do equipamento, informação de terceiros), durante a caminhada (manutenção no trilho, gestão do esforço, atenção ao terreno, segurança em grupo), após a atividade (confirmação da presença de todos em segurança, avaliação do percurso: dificuldades e melhorias para o futuro).

Aptidões

- Caracterizar os diferentes contextos de prática de pedestrianismo.
- Identificar os requisitos físicos e técnicos para diferentes tipos de terreno.
- Selecionar o percurso para cada nível de dificuldade técnica e condições de contexto.
- Definir os objetivos gerais e específicos do treino.
- Selecionar o material em função do contexto e verificar o equipamento (quando aplicável).
- Organizar as atividades.
- Analisar as condições de segurança.
- Ler o terreno e identificar os obstáculos, riscos e trajetória.
- Transmitir as regras e instruções metodológicas fundamentais.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Demonstrar os exercícios técnicos.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Proatividade.
- Flexibilidade e adaptabilidade.
- Disciplina.
- Assertividade na comunicação.
- Liderança.
- Sentido de observação.
- Sentido crítico.
- Orientação para o resultado.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Cooperação com a equipa.
- Respeito e espírito desportivo.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Avaliação dos contextos de prática de pedestrianismo em ambiente natural (trilhos) – tipo de terreno (terra batida, rocha, raízes, lama), inclinação (subidas, descidas, grau de dificuldade), obstáculos naturais (pedras, valas, curvas apertadas), condições meteorológicas, sinalização, acessibilidade e nível do praticante.

- Técnicas de caminhada e habilidades específicas para diferentes terrenos – planeamento, equipamento e comportamento responsável.

- Competências necessárias – físicas, técnicas cognitivas, emocionais e sociais.

- Fisiologia do exercício aplicada ao pedestrianismo.

- Planeamento e periodização de treinos para pedestrianismo.

- Métodos de avaliação de desempenho em pedestrianismo.

- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.

- Manutenção e preparação de equipamentos para pedestrianismo.

- Nutrição desportiva e hidratação adequada para praticantes de pedestrianismo.

- Psicologia do desporto e motivação para caminhadas.

- Ferramentas de avaliação e feedback.

- Técnicas de recuperação pós-treino e caminhada.

- Aplicar exercícios técnicos de resistência aeróbia, força muscular, equilíbrio e coordenação.

- Aplicar exercícios técnicos com carga e orientação com e sem obstáculos, em diferentes tipos de terreno.

- Preparar treinos intensos com ritmo, duração e intensidade curta e longa.

- Aplicar técnicas de avaliação do desempenho dos praticantes.

- Utilizar métodos de feedback contínuo para melhorar o desempenho dos praticantes.

- Desenvolver planos de treino específicos para os diferentes contextos de prática de pedestrianismo.

- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga e lesões.

- Integrar aspetos psicológicos no treino.

- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.

- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis

- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos praticantes.

- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos e caminhadas.

- Aplicar as técnicas específicas de resgate da atividade.

- Aplicar o protocolo de intervenção em caso de emergência e auxiliar agentes de emergência médica.

- Prestar os primeiros socorros em caso de emergência.

- Utilizar o equipamento de proteção individual.

- Aplicar os princípios da sustentabilidade.

- Respeito pelas diferenças individuais.

- Respeito pela ética profissional.

- Respeito pelos princípios da sustentabilidade.

- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

Aptidões

- Regras e regulamentações das atividades de pedestrianismo.
- Comunicação eficaz em contextos de treino e caminhada.
- Prestação de socorro – técnicas de resgate, atuação em situações de emergência, códigos de comunicação, procedimentos universais e organizacionais de socorro, limites de atuação.
- Equipamento de orientação.
- Equipamento de Proteção Individual (EPI).
- Práticas sustentáveis e minimização do impacto ambiental da prática de pedestrianismo.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉRIOS de Desempenho

Avaliar os contextos de prática desportiva de pedestrianismo

- Cumprindo as normas, os regulamentos e requisitos de segurança e respeitando os princípios da sustentabilidade.
- Aplicando técnicas de observação e leitura do terreno e de gestão do risco, de modo a antecipar e adaptar as atividades em função das condições de contexto.
- Otimizando a instrução do grupo e adaptando o treino às especificidades da disciplina, às características do ambiente, às necessidades dos praticantes e às condições de contexto.
- Comunicando com os praticantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir os erros e melhorar as suas técnicas.
- Garantindo a segurança dos atletas e prevenindo diferentes tipos de lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.

- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.
- Equipamento de orientação.
- Equipamento de proteção individual (EPI).

UC05628	Aplicar as técnicas de golfe
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Executar técnicas fundamentais do golfe, como *grip*, *stance*, *swing*, *putt* e *chip*.
- Implementar exercícios específicos para melhorar a precisão, força e consistência dos golpes.
- Avaliar a execução técnica dos jogadores durante os treinos e corrigir eventuais erros.

Conhecimentos

- Regras e regulamentos de golfe.
- Princípios básicos das técnicas de golfe – progressão pedagógica, correção técnica e desenvolvimento de competências físicas e mentais.
- Técnicas específicas de golfe – fundamentos básicos - *grip* (empunhadura, postura, alinhamento), movimento e fases do *swing* (*backswing*, *downswing*, impacto, *follow-through*), tipos de pancadas (*putt*, *chip*, *pitch*, *full swing*), aplicação no campo com diferentes situações (vento, terreno, distância).
- Estratégias de ensino – demonstração do gesto correto, imitação, repetição e feedback corretivo para ajustes técnicos.
- Competências fundamentais no golfe – físicas (coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade, controlo muscular), técnicas (execução do *swing*, controlo da direção e distância, adaptação do tipo de pancada à situação), cognitivas (concentração, tomada de decisão, leitura do terreno), emocionais (paciência, controlo da ansiedade, persistência, foco), sociais e éticas (respeito pelas regras e etiqueta do golfe, *fair play*, autonomia, responsabilidade).

Aptidões

- Demonstrar técnicas fundamentais do golfe.
- Transmitir as regras, instruções técnicas e de segurança aos jogadores.
- Aplicar exercícios de concentração, com leitura do terreno e da direção e força do vento e com tomada e decisão.
- Aplicar exercícios específicos de coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade e controlo muscular.
- Aplicar exercícios específicos de controlo da direção e distância, precisão, força e consistência dos golpes.
- Aplicar exercícios de divisão do *swing* em fases, com subida do taco, descida do taco, impacto e finalização do movimento.
- Aplicar exercícios progressivos com pancadas curtas no green, pancadas curtas com pouca elevação, pancadas com mais altura e com pancada completa.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade dos jogadores.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.
- Liderança.
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
- Desenvolvimento motor e físico dos jogadores de golfe. - Fisiologia do exercício aplicada ao golfe. - Planeamento e periodização de treinos para golfe. - Psicologia do desporto e motivação para jogadores de golfe. - Métodos de avaliação de desempenho. - Estratégias de prevenção e tratamento de lesões. - Nutrição desportiva e hidratação adequada para jogadores de golfe. - Didática do desporto. - Ferramentas de avaliação e feedback. - Técnicas de recuperação pós-treino e competição. - Regras e regulamentações do golfe. - Comunicação eficaz em contextos de treino. - Gestão de equipas desportivas. - Tecnologias e equipamentos de treino específicos para golfe. - Normas de segurança. - Regras e normas definidas.	- Transmitir as regras de segurança aos jogadores. - Aplicar técnicas de comunicação assertiva. - Aplicar técnicas de avaliação da execução técnica dos jogadores e corrigir eventuais erros. - Utilizar métodos de <i>feedback</i> contínuo para melhorar o desempenho dos jogadores. - Planear e organizar sessões de treino eficazes e detalhadas. - Identificar e corrigir erros técnicos durante os treinos. - Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga. - Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos. - Integrar aspetos psicológicos no treino. - Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade. - Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis. - Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos jogadores. - Aplicar as normas de segurança. - Aplicar as regras e normas definidas.	- Respeito pelas diferenças individuais. - Respeito pela ética profissional. - Respeito pelas regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar as técnicas de golfe

- Demonstrando os gestos técnicos, a postura, a execução eficiente do movimento, o controlo mental e a tomada de decisão, de acordo com as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas para otimização do desempenho desportivo.
- Comunicando com os jogadores e fornecendo feedback contínuo e motivador, de modo a corrigir erros e melhorar a sua concentração, coordenação e equilíbrio.
- Garantindo a segurança dos jogadores e prevenido lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Campos de Golfe.
- Hotéis.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05629	Aplicar as técnicas de padel
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Executar técnicas fundamentais do *padel*, como golpes de base, jogo de rede e jogo com paredes.
- Implementar exercícios específicos para melhorar a consistência dos golpes, o controlo, a defesa, a construção e a finalização.
- Avaliar a execução técnica dos jogadores durante os treinos e corrigir eventuais erros.

Conhecimentos

- Regras e regulamentos de *padel*.
- Princípios básicos das técnicas de *padel* – progressão pedagógica, demonstração, prática, exercícios específicos, *feedback* permanente e adaptação ao nível.
- Movimentos e posicionamento no *padel* – posição base (equilíbrio e prontidão), deslocamentos laterais e frontais, ajuste de passos antes do golpe, posicionamento em dupla (ataque vs. Defesa).

Aptidões

- Demonstrar técnicas fundamentais do *padel*.
- Transmitir as regras, instruções técnicas e de segurança aos jogadores.
- Aplicar exercícios de resistência, velocidade e explosão, força funcional, flexibilidade e mobilidade.

Atitudes

- Responsabilidade pelas suas ações.
- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autoconfiança.
- Autocontrolo.
- Autodisciplina.
- Automotivação.

Conhecimentos

- Técnicas fundamentais no *padel* – golpes de base/fundo de campo (direita/*forehand*, esquerda/*backhand*), *balão/lob*, jogo de rede (voleio de direita e de esquerda, bandeja, *smash*), jogo com paredes (saída de parede, parede lateral, dupla parede/canto).
- 5. Competências fundamentais no *padel* – motoras (coordenação motora, equilíbrio, estabilidade, agilidade e rapidez de reação, capacidade de deslocamento, ritmo e ajuste de passos), técnicas (controlo da direita e esquerda, execução de voleios, *lob* e bandeja, adaptação do gesto à situação, consistência), cognitivas (leitura de trajetória da bola, antecipação das jogadas, tomada de decisão rápida, aprendizagem com *feedback*), táticas (defesa e ataque, ocupação do campo, jogo em função do parceiro, exploração das fraquezas do adversário, *lob* e controlo do ritmo), psicológicas (concentração, gestão emocional, motivação, persistência, confiança), sociais (espírito de equipa e comunicação com o parceiro).
- Desenvolvimento motor e físico dos jogadores de *padel*.
- Fisiologia do exercício aplicada ao *padel*.
- Planeamento e periodização de treinos para *padel*.
- Psicologia do desporto e motivação para jogadores de *padel*.
- Métodos de avaliação de desempenho.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva e hidratação adequada para jogadores de *padel*.
- Didática do desporto.
- Ferramentas de avaliação e *feedback*.
- Técnicas de recuperação pós-treino e competição.
- Regras e regulamentações do *padel*.
- Princípios de fair play e ética desportiva.

Aptidões

- Aplicar exercícios específicos de controlo do corpo e execução dos movimentos com coordenação mão-olho, *timing* do golpe, exercícios de equilíbrio e estabilidade e de ritmo com ajuste de passos.
- Aplicar exercícios progressivos rápidos de deslocamento lateral e frente-trás.
- Aplicar exercícios progressivos de golpes com controlo da direita e esquerda, com execução de voleios, *lob* e bandeja, com adaptação do gesto a bola rápida, bola lenta, bola alta e bola baixa.
- Aplicar exercícios de leitura de trajetória da bola, antecipação das jogadas e tomada de decisão rápida.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade dos jogadores.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Aplicar técnicas de avaliação da execução técnica dos jogadores e corrigir eventuais erros.
- Utilizar métodos de *feedback* contínuo para melhorar o desempenho dos jogadores.
- Planejar e organizar sessões de treino eficazes e detalhadas.
- Identificar e corrigir erros técnicos durante os treinos.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.

Atitudes

- Liderança.
- Sentido de organização.
- Cooperação com a equipa.
- Iniciativa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Resiliência.
- Zelo.
- Respeito e espírito desportivo.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pela ética profissional.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

Aptidões

- Comunicação eficaz em contextos de treino.
- Gestão de equipas desportivas.
- Tecnologias e equipamentos de treino específicos para *padel*.
- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos jogadores.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

CrITÉrios de Desempenho

Aplicar as técnicas de *padel*

- Demonstrando os gestos técnicos, movimentos, posicionamentos, golpes e táticas, o controlo mental e a tomada de decisão, de acordo com as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas para otimização do desempenho desportivo.
- Comunicando com os jogadores e fornecendo *feedback* contínuo e motivador, de modo a reduzir a pressão, corrigir erros e melhorar a sua concentração, confiança e persistência.
- Garantindo a segurança dos jogadores e prevenido lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Campos de ténis.
- Ginásios.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC05630	Aplicar as técnicas de badminton
Pontos de crédito	2,25
UC05631	Aplicar as técnicas de ténis de mesa
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Executar técnicas fundamentais do ténis de mesa, como empunhadura, posição base, golpes de base, golpes defensivos e serviço.
- Implementar exercícios específicos para melhorar os movimentos, os golpes, a coordenação e a execução e decisão rápidas.
- Avaliar a execução técnica dos jogadores durante os treinos e corrigir eventuais erros.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Regras e regulamentos do ténis de mesa. • Princípios básicos das técnicas de ténis de mesa – controlo e regularidade, spin e variação, velocidade, estratégia e serviço. • Técnicas específicas no ténis de mesa – empunhadura/grip (clássica/<i>shakehand</i>, caneta/<i>penhold</i>), posição base, golpes de base (ofensivos: <i>drive</i>, <i>topspin</i>, <i>smash</i>); defensivos: <i>push</i>, bloco, <i>chop</i>), serviço (sem efeito, com rotação <i>topspin</i>, <i>backspin</i>, <i>sidespin</i>), movimentação (pequenos ajustes rápidos, deslocamentos laterais e manutenção da proximidade da mesa), controlo de efeitos/spin (produzir e responder a <i>topspin</i>, <i>backspin</i> e <i>sidepin</i>). • Estratégias de ensino – progressão pedagógica, demonstração, repetição, exercícios progressivos (analíticos, com cooperação, com oposição) feedback constante, adaptação ao nível (iniciantes, intermédios, avançados).	• Demonstrar técnicas fundamentais do ténis de mesa. • Preparar diferentes exercícios para o treino, com situações de regularidade, de serviço, de jogo condicionado e simulações reais de jogo. • Transmitir as regras, instruções técnicas e de segurança aos jogadores. • Aplicar exercícios de controlo da bola sem a deixar cair, de coordenação com alternância à esquerda e direita e de regularidade, com trocas simples de bola (sem efeito) e com passes lentos entre jogadores. • Aplicar exercícios com <i>drive</i> de direita e repetição de <i>forehand</i> com bola controlada. • Aplicar exercícios com <i>drive</i> de esquerda e repetição de <i>backhand</i> com bola controlada. • Aplicar exercícios progressivos de alternância direita/esquerda, com ajuste de posição e escolha do golpe correto. • Aplicar exercícios progressivos de movimentação, com deslocamentos laterais sem bola, deslocamentos laterais com bola e ajustes curtos.	• Responsabilidade pelas suas ações. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Autoconfiança. • Autocontrolo. • Autodisciplina. • Automotivação. • Liderança. • Sentido de organização. • Iniciativa. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Resiliência. • Zelo. • Respeito e espírito desportivo. • Respeito pelas diferenças individuais. • Respeito pela ética profissional.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Competências fundamentais no ténis de mesa – motoras (coordenação óculo-manual, velocidade de reação, agilidade e precisão), técnicas (execução dos golpes, controlo da bola e dos efeitos, consistência nas trocas), cognitivas (leitura de do efeito (spin), antecipação da jogadas, tomada de decisão rápida), táticas (variação da velocidade e efeito da bola, colocação da bola, exploração das fraquezas do adversário), físicas (velocidade de reação, coordenação, resistência), psicológicas (concentração elevada, controlo emocional, capacidade de adaptação).
- Desenvolvimento motor e físico dos jogadores de ténis de mesa.
- Fisiologia do exercício aplicada ao ténis de mesa.
- Planeamento e periodização de treinos para ténis de mesa.
- Psicologia do desporto e motivação para jogadores de ténis de mesa.
- Métodos de avaliação de desempenho.
- Estratégias de prevenção e tratamento de lesões.
- Nutrição desportiva e hidratação adequada para jogadores de ténis de mesa.
- Didática do desporto.
- Ferramentas de avaliação e feedback.
- Técnicas de recuperação pós-treino e competição.
- Regras e regulamentações do ténis de mesa.
- Princípios de *fair play* e ética desportiva.
- Comunicação eficaz em contextos de treino.
- Gestão de equipas desportivas.
- Tecnologias e equipamentos de treino específicos para ténis de mesa.

- Aplicar exercícios de corte básico, com trocas curtas e efeito *backspin* e manutenção da bola baixa.
- Aplicar exercícios com serviço curto, foco na colocação e controlo da bola.
- Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade dos jogadores.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Aplicar técnicas de avaliação da execução técnica dos jogadores e corrigir eventuais erros.
- Utilizar métodos de *feedback* contínuo para melhorar o desempenho dos jogadores.
- Planear e organizar sessões de treino eficazes e detalhadas.
- Identificar e corrigir erros técnicos durante os treinos.
- Monitorizar a intensidade e a carga de treino para evitar sobrecarga.
- Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos.
- Integrar aspetos psicológicos no treino.
- Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade.
- Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis.
- Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos jogadores.
- Aplicar as normas de segurança.
- Aplicar as regras e normas definidas.

- Respeito pelas regras e normas definidas.

Conhecimentos

- Normas de segurança.
- Regras e normas definidas.

Critérios de Desempenho

Aplicar as técnicas de ténis de mesa

- Demonstrando os gestos técnicos, controlo da bola, golpes, regularidade e movimentação, de acordo com as suas componentes críticas e realizando atividades práticas específicas para otimização do desempenho desportivo.
- Comunicando com os jogadores e fornecendo *feedback* contínuo e motivador, de modo a corrigir erros e melhorar a sua consistência, concentração, compreensão do efeito da bola, movimentação, controlo e colocação da bola.
- Garantindo a segurança dos jogadores e prevenido lesões.
- Agindo com responsabilidade e respeito pela individualidade.

Contexto (de uso de competência)

- Escolas.
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
- Clubes desportivos.
- Associações desportivas, recreativas, entre outras.
- Centros de treino.
- Parques.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação em vigor.
- Jogos educativos.
- Planos de aula e unidades de treino.
- Regulamentos de provas de competição.
- Material e equipamento para a prática da modalidade.

UC00471	Gerir e liderar equipas
Pontos de crédito	2,25

Realizações

- Organizar equipas de trabalho.
- Orientar e supervisionar equipas de trabalho.

Realizações

- Promover um ambiente de trabalho produtivo e harmonioso.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Organização e trabalho de equipa. • Comunicação eficaz com a equipa. • Gestão orientada para a gestão e as pessoas. • Técnicas de motivação e dinamização de equipas. • Gestão de conflitos. • Orientação da equipa para a mudança. • Liderança - liderança de equipas (fenómenos e dinâmicas, desafios e problemas), preferências pessoais e o seu impacto em funções de liderança, estilos de liderança, competências de coordenação de equipas, estratégias de mobilização da equipa para um desempenho de excelência, gestão de situações problemáticas na equipa. • Trabalho em equipa - implicações e especificidades, excelência, diferenças interpessoais e impacto, mobilização de recursos pessoais em função da equipa, estratégias para ultrapassar dificuldades. • Lidar com o stress - situações indutoras de stress, autoconhecimento e respostas perante o stress, técnicas de controlo do stress. • Feedback. • Normas de segurança e saúde no trabalho. • Normas da qualidade.	• Distribuir tarefas e estabelecer prazos. • Aplicar técnicas de comunicação, colaboração e resolução de problemas. • Estabelecer canais de comunicação abertos e transparentes. • Implementar a gestão orientada para a gestão e as pessoas. • Incentivar e apoiar os membros da equipa. • Mediar situações de conflitos. • Orientar a equipa para a mudança. • Analisar as dinâmicas e problemas específicos da equipa. • Identificar as preferências pessoais e o seu impacto em funções de liderança. • Distinguir estilos de liderança. • Identificar as competências de coordenação de equipas. • Identificar as diferenças interpessoais e o seu impacto no trabalho em equipa. • Aplicar técnicas de gestão do stress. • Identificar situações indutoras de stress. • Implementar técnicas de autoconhecimento. • Monitorizar o desempenho da equipa e fornecer feedback construtivo. • Aplicar as normas de segurança e saúde no trabalho.	• Responsabilidades pelas suas ações e pelas de terceiros. • Autonomia no âmbito das suas funções. • Liderança. • Autoconhecimento. • Automotivação. • Assertividade. • Empatia. • Escuta ativa. • Cooperação com a equipa. • Empenho e persistência na resolução de problemas. • Sentido crítico. • Sentido criativo. • Flexibilidade e adaptabilidade. • Respeito e valorização das diferenças individuais. • Respeito pela sensibilidade e bem-estar dos outros. • Respeito pelas regras e normas definidas.

Aptidões

- Aplicar as normas da qualidade.

CrITÉrios de Desempenho

Gerir e liderar equipas

- Aplicando estratégias de motivação e dinamização de indivíduos e equipas de trabalho, de acordo com as suas características.
- Adaptando a comunicação e a liderança, em função dos indivíduos, equipas de trabalho e cultura organizacional.
- Avaliando o sucesso do trabalho em equipa, com recurso a mecanismos de controlo e de feedback, introduzindo os ajustamentos necessários.

Contexto (de uso de competência)

- Aplicável a diferentes contextos.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Ferramentas de interação, de comunicação e produtividade.
- Recursos multimédia/audiovisuais.
- Boas práticas na comunicação.
- Normas de segurança e saúde no trabalho.
- Normas da qualidade.

UC04165	Prevenir e intervir em situações de conflito
Pontos de crédito	4,5

Realizações

- Identificar fatores, sinais e tipologias de conflito.
- Aplicar estratégias de prevenção de situações de conflito.
- Intervir em situações de conflito.

Conhecimentos	Aptidões	Atitudes
• Conflito – definições, tipologias, níveis e categorias.	• Distinguir tipos e níveis de conflito.	• Responsabilidades pelas suas ações.

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Causas e fatores preditores de conflito – individuais, emocionais, sociais, organizacionais.
- Comportamentos e atitudes geradoras de conflito.
- Escala do conflito.
- Conflito como processo.
- Vantagens e desvantagens do conflito.
- Modelos e estilos de gestão de conflitos.
- Métodos e técnicas para antecipação, resolução de problemas e situações críticas.
- Controlo e gestão emocional – comportamentos (fuga, acomodação, rivalidade, cooperação e compromisso) e atitudes que influenciam a dinâmica do conflito (escuta ativa, empatia, validação emocional, respeito pelo outro).
- Estratégias de comunicação positiva e assertiva.
- Técnicas de relaxamento e meditação.
- Plano individual de mudança e prevenção de conflitos.
- Estratégias de intervenção e resolução de conflitos.
- Técnicas de mediação e negociação.
- Segurança e proteção no conflito.
- Legislação e enquadramento normativo e regulamentar em vigor.

- Reconhecer as causas e fatores preditores de situações de conflito.
- Identificar as vantagens e desvantagens do conflito.
- Sinalizar precocemente situações de tensão.
- Identificar os estilos de gestão de conflitos.
- Implementar estratégias de redução da escala do conflito e regulação emocional.
- Aplicar técnicas de gestão emocional.
- Colaborar na criação de ambientes estruturados e preventivos.
- Aplicar técnicas de comunicação assertiva.
- Aplicar técnicas de relaxamento e meditação na gestão de conflitos.
- Colaborar na aplicação de um plano individual de mudança e prevenção de conflitos.
- Selecionar estratégias de intervenção no conflito.
- Aplicar técnicas de negociação e cooperação.
- Conciliar interesses entre as partes.
- Promover o comprometimento das partes.
- Aplicar a legislação e normas e regulamentação em vigor.

- Autonomia no âmbito das suas funções.
- Autocontrolo e autorregulação emocional.
- Assertividade e empatia na comunicação.
- Escuta ativa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Imparcialidade no âmbito das suas funções.
- Cooperação com a equipa.
- Flexibilidade e adaptabilidade.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Respeito pelos procedimentos internos.
- Respeito pelas regras e normas definidas.

CrITÉRIOS de Desempenho

Prevenir e intervir em situações de conflito

- Identificando os tipos, níveis, e sinais de conflito.
- Selecionando e adaptando a(s) estratégia(s) de prevenção do conflito ajustada às características dos intervenientes.
- Comunicando de forma clara, empática e ajustada ao tipo de perfil dos intervenientes e ao contexto.
- Selecionando estratégias de gestão e resolução, ajustadas ao tipo e fase do conflito.
- Facilitando o diálogo entre as partes conflitantes, num ambiente seguro e neutro e contribuindo para a construção de acordos sustentados.

- Garantindo o respeito pela legislação e normas em vigor e cumprindo os protocolos internos, e respeitando os limites de atuação, sigilo e privacidade dos intervenientes.

Contexto (de uso de competência)

- Aplicável a diferentes contextos.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Legislação e regulamentação aplicável.