REFERENCIAL DE FORMAÇÃO DE DUPLA CERTIFICAÇÃO

EM VIGOR

Nível de Qualificação: 4

Área de Educação e Formação	**813 . Desporto**
Código e Designação da qualificação	**813353 - Técnico/a de Desporto**
Modalidades de Educação e Formação	**Cursos Profissionais**
Total de pontos de crédito	**238,00** **(inclui 20 pontos de crédito da Formação em Contexto de Trabalho)**
Publicação e atualizações	Publicado no Boletim do Trabalho e Emprego (BTE) N.º 20 de 29 de maio de 2016 com entrada em vigor a 29 de maio de 2016. 1ª Atualização em 01 de setembro de 2016. 2ª Actualização publicada no Boletim e Trabalho do Emprego (BTE) N.º 39 de 22 de outubro de 2017 com entrada em vigor a 22 de outubro de 2017. 3ª Actualização publicada no Boletim e Trabalho do Emprego (BTE) N.º 19 de 22 de maio de 2020 com entrada em vigor a 22 de maio de 2020. 4ª Actualização publicada no Boletim e Trabalho do Emprego (BTE) N.º 27 de 22 de julho de 2020 com entrada em vigor a 22 de julho de 2020.

Observações

- **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**:
- 1- 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;
- 2- 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.
- • A conclusão com aproveitamento das UFCD 9434, 9435, 9436, 9437, 9438, 7250, 9439, 9485, 9486, 9487, 9488, 9489 e 9490 poderá permitir o acesso ao Título Profissional de Treinador de Andebol Grau I.
- • A conclusão com aproveitamento das UFCD 9434, 9435, 9436, 9437, 9438, 7250, 9444, 9515, 9516, 9517, 9518, 9519 e 9520 poderá permitir o acesso ao Título Profissional de Treinador de Voleibol Grau I.
- • A conclusão com aproveitamento das UFCD 9434, 9435, 9436, 9437, 9438, 7250, 9445, 9479, 9480 e 9481 poderá permitir o acesso ao Título Profissional de Treinador de Ginástica de Grau I.
- • A conclusão com aproveitamento das UFCD 9434, 9435, 9436, 9437, 9438, 7250, 9447, 9467, 9468, 9469, 9470, 9471 e 9472 poderá permitir o acesso ao Título Profissional Treinador de Natação Grau I.
- As entidades formadoras que pretendam ver reconhecida a sua formação para efeitos de atribuição de um Título Profissional de alguma das modalidades desportiva referenciadas, deverão contactar o IPDJ, I.P. através do telefone 210470000 ou do email formacaoqualificacao@ipdj.pt.

1. 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				
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		

Formação Sociocultural				
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	□	□

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

Cidadania e Desenvolvimento	
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

Formação Tecnológica				
Código [1]	**N.º**	**UFCD OBRIGATÓRIAS**	**Horas**	**Pontos de crédito**
9434	1	Pedagogia do desporto	25	2,25
9435	2	Didática do desporto	25	2,25
9436	3	Psicologia do desporto - aprendizagem e desenvolvimento humano	25	2,25
9437	4	O corpo humano - nutrição e doping	50	4,50
9438	5	Teoria e metodologia do treino desportivo	50	4,50
7250	6	Ética e deontologia no desporto	25	2,25
9439	7	Andebol – iniciação	25	2,25
9440	8	Basquetebol - iniciação	25	2,25
9441	9	Futebol - iniciação	25	2,25
9442	10	Hóquei em patins - metodologia da patinagem	50	4,50
9443	11	Rugby - iniciação	25	2,25
9444	12	Voleibol - iniciação	25	2,25
9445	13	Ginástica - elementos técnicos gerais	25	2,25
9446	14	Atletismo - iniciação	25	2,25
9447	15	Natação – adaptação ao meio aquático	25	2,25
9448	16	Ténis - iniciação	50	4,50
9449	17	Ténis de mesa	25	2,25
9450	18	Escalada e manobras de cordas	50	4,50
9451	19	Orientação aplicada	50	4,50
9452	20	Remo	25	2,25
4289	21	O jogo	25	2,25
8628	22	Metodologia das atividades body & mind	50	4,50

Formação Tecnológica				
Código [1]	**N.º**	**UFCD OBRIGATÓRIAS**	**Horas**	**Pontos de crédito**
7245	23	Atividade física em populações especiais	25	2,25
9453	24	Step - a aula	50	4,50
9454	25	Ginástica aeróbica - a aula	50	4,50
9455	26	Step - montagem coreográfica	50	4,50
9456	27	Ginástica aeróbica - montagem coreográfica	50	4,50
9457	28	Ginástica localizada - a aula	25	2,25
9458	29	Ginástica localizada - metodologia	25	2,25
9459	30	Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios	25	2,25
9460	31	Cardiofitness e musculação - o treino	25	2,25
	Total da carga horária e de pontos de crédito do referencial:		**1050**	**94,50**

Para obter a qualificação de Técnico/a de Desporto, para além das UFCD obrigatórias, **terão também de ser realizadas as horas, integradas numa das 3 áreas: 150 horas em animação e lazer, 150 horas em modalidades coletivas, 150 horas em modalidades individuais**

Animação e Lazer				
Código	**N.º**	**UFCD**	**Horas**	**Pontos de crédito**
9521	1	Atividades de deslize	50	4,50
9522	2	Canoagem	25	2,25
7273	3	Qualidade de serviços e satisfação dos clientes	25	2,25
9523	4	Técnicas de relaxação e bem-estar	25	2,25
8622	5	Coaching e comunicação	25	2,25

Animação e Lazer				
Código	**N.º**	**UFCD**	**Horas**	**Pontos de crédito**
7852	6	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	7	Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	8	Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	9	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
8598	10	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8599	11	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	12	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25
9820	13	Planeamento e gestão do orçamento familiar	25	2,25
9821	14	Produtos financeiros básicos	50	4,50
9822	15	Poupança – conceitos básicos	25	2,25
9823	16	Crédito e endividamento	50	4,50
9824	17	Funcionamento do sistema financeiro	25	2,25
9825	18	Poupança e suas aplicações	50	4,50
10746	19	Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas	25	2,25
10759	20	Teletrabalho	25	2,25

Modalidades Coletivas				
Código	**N.º**	**UFCD**	**Horas**	**Pontos de crédito**
9485	1	Andebol – caracterização e regulamentos do jogo	25	2,25
9486	2	Andebol – jogos pré-desportivos e exercícios	25	2,25

Modalidades Coletivas				
Código	**N.º**	**UFCD**	**Horas**	**Pontos de crédito**
9487	3	Andebol – jogo e pedagogia do andebol	25	2,25
9488	4	Andebol – componentes do jogo	25	2,25
9489	5	Andebol – métodos e sistemas de jogo	25	2,25
9490	6	Andebol adaptado e de praia	25	2,25
9491	7	Basquetebol – metodologia do jogo	25	2,25
9492	8	Basquetebol – minibasquete	25	2,25
9493	9	Basquetebol – técnica individual	25	2,25
9494	10	Basquetebol - tática individual	25	2,25
9495	11	Basquetebol - tática coletiva	25	2,25
9496	12	Basquetebol – orientação de exercícios e do jogo	25	2,25
9497	13	Futebol – caraterização do esforço	25	2,25
9498	14	Futebol – capacidades motoras	25	2,25
9499	15	Futebol – metodologia do treino	25	2,25
9500	16	Futebol – técnico-tática	25	2,25
9501	17	Futebol – psicologia aplicada	25	2,25
9502	18	Futebol – leis de jogo e organização do futebol	25	2,25
9503	19	Hóquei em patins - caraterização da modalidade	25	2,25
9504	20	Hóquei em patins - fundamentos técnico-táticos	25	2,25
9505	21	Hóquei em patins - metodologia do jogo	25	2,25
9506	22	Hóquei em patins - tática grupal e treino do guarda-redes	25	2,25
9507	23	Hóquei em patins - tática coletiva	25	2,25

Modalidades Coletivas				
Código	**N.º**	**UFCD**	**Horas**	**Pontos de crédito**
9508	24	Hóquei em patins - prática pedagógica	25	2,25
9509	25	Rugby - jogar em pé e no chão	25	2,25
9510	26	Rugby - formação ordenada e alinhamento	25	2,25
9511	27	Rugby - tática ofensiva e defensiva	25	2,25
9512	28	Rugby - jogo após penalidades e pontapés livres	25	2,25
9513	29	Rugby - a sessão de treino e o treino físico integrado	25	2,25
9514	30	Rugby - prática pedagógica	25	2,25
9515	31	Voleibol - regulamentos e arbitragem	25	2,25
9516	32	Voleibol - a técnica no voleibol	25	2,25
9517	33	Voleibol – a tática coletiva	25	2,25
9518	34	Voleibol - observação e orientação da equipa	25	2,25
9519	35	Voleibol - metodologia do treino	25	2,25
9520	36	Voleibol - didática específica	25	2,25

Modalidades Individuais				
Código	**N.º**	**UFCD**	**Horas**	**Pontos de crédito**
9461	1	Atletismo - planeamento e organização do treino	25	2,25
9462	2	Atletismo - desenvolvimento da condição física nos escalões de formação	25	2,25
9463	3	Atletismo - corridas de velocidade e estafetas	25	2,25
9464	4	Atletismo - marcha atlética e corridas de barreiras	25	2,25
9465	5	Atletismo - salto em comprimento e salto com vara	25	2,25

Modalidades Individuais				
Código	**N.º**	**UFCD**	**Horas**	**Pontos de crédito**
9466	6	Atletismo - lançamento do dardo e lançamentos em rotação	25	2,25
9467	7	Natação - técnicas de crol e de costas	25	2,25
9468	8	Natação - técnicas de bruços e de mariposa	25	2,25
9469	9	Natação sincronizada	25	2,25
9470	10	Natação - polo aquático	25	2,25
9471	11	Natação - saltos para a água	25	2,25
9472	12	Natação - salvamento aquático	25	2,25
9473	13	Ténis - caraterização da modalidade	25	2,25
9474	14	Ténis - gestos técnicos	25	2,25
9475	15	Ténis - análise técnica	25	2,25
9476	16	Ténis - fisiologia específica	25	2,25
9477	17	Ténis - princípios táticos	25	2,25
9478	18	Ténis - modelos de treino e de competição	25	2,25
9479	19	Ginástica - fundamentos	25	2,25
9480	20	A ginástica - origens, segurança e coreografia	25	2,25
9481	21	Ginástica - planeamento e controlo do treino	25	2,25
9482	22	Ginástica acrobática	25	2,25
9483	23	Ginástica de trampolins	25	2,25
9484	24	Ginástica artística	25	2,25

	Total da carga horária e de pontos de crédito da Componente de Formação Tecnológica:	**1200**	**108,00**

Formação em Contexto de Trabalho	Horas	Pontos de crédito
A formação em contexto de trabalho nos cursos profissionais constitui-se como uma componente autónoma. A formação em contexto de trabalho visa a aquisição e desenvolvimento de competências técnicas, relacionais e organizacionais relevantes para a qualificação profissional a adquirir e é objeto de regulamentação própria.	600 /840	20

[1] Os códigos assinalados a laranja correspondem a UFCD comuns a dois ou mais referenciais, ou seja, transferíveis entre referenciais de formação.

2. Desenvolvimento das Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD)

2.1. Formação Tecnológica

9434	**Pedagogia do desporto**	25 horas
Objetivos	**1.** Reconhecer o treino desportivo como um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas. **2.** Descrever as suas interdependências entre a pedagogia e a didática no contexto específico da prática desportiva. **3.** Identificar a relação de interdependência entre objetivos, regras e organização das atividades desportivas. **4.** Planificar os aspetos fundamentais de uma estratégia para o treinador desportivo lidar com os diferentes tipos de pais.	

Conteúdos

1. Treinador de Grau I no contexto da pedagogia aplicada ao desporto

- **1.1.** Treino desportivo - um processo pedagógico e de ensino
- **1.2.** Pedagogia e didática
- **1.3.** Responsabilidades do treinador de grau I
- **1.4.** Filosofia do treinador de grau I

2. A Intervenção pedagógica do Treinador de Grau I

- **2.1.** Suportes básicos da intervenção pedagógica
- **2.2.** Organização de atividades
- **2.3.** Grau de importância de um comportamento reflexivo

3. Pais na prática desportiva das crianças e jovens

3.1. Papel dos pais

3.2. Estratégias para lidar com os pais

9435	**Didática do desporto**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar as particularidades e procedimentos das etapas da metodologia do ensino. **2.** Aplicar modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proactivos por parte dos praticantes. **3.** Descrever os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares. **4.** Organizar o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da atividade desportiva do praticante.	

Conteúdos

1. Didática aplicada ao contexto desportivo

1.1. Procedimentos didáticos fundamentais

1.2. Unidade de treino

1.3. Planeamento de treino

1.4. Avaliação da unidade de treino

2. Unidade de treino - fator estruturante da didática aplicada ao desporto

2.1. Documentos de suporte à organização da unidade de treino

2.2. Potenciação das condições de aprendizagem

3. Observação como ferramenta do processo de treino

3.1. Processo de treino e a observação

3.2. Metodologias de observação

3.3. Observação e avaliação técnica

3.4. Observação e avaliação tática

9436	**Psicologia do desporto - aprendizagem e desenvolvimento humano**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho desportivo. **2.** Descrever as características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes. **3.** Identificar estratégias motivacionais e de comunicação no processo de treino. **4.** Descrever as fases de aquisição, de retenção e de *transfer.* **5.** Identificar os fatores envolvidos na aprendizagem e as respetivas interações.	

Conteúdos

1. Fatores psicológicos e psicossociais da prestação desportiva
   - **1.1.** Fatores intrínsecos
   - **1.2.** Fatores extrínsecos
   - **1.3.** Comportamento como resultado dos fatores intrínsecos e extrínsecos
   - **1.4.** A relação treinador-pais-atleta
2. Motivação e processo de treino
   - **2.1.** Componentes da motivação
   - **2.2.** Motivação intrínseca
   - **2.3.** Motivação extrínseca
   - **2.4.** Orientação motivacional
   - **2.5.** Orientação para a tarefa
   - **2.6.** Evolução da motivação para a prática desportiva
   - **2.7.** Formação da atitude do praticante
   - **2.8.** Estratégias de motivação
3. Relação treinador-atleta
   - **3.1.** Treinador como líder
   - **3.2.** Competências de comunicação
   - **3.3.** Dimensões instrumental e socioemocional da intervenção
   - **3.4.** Componente situacional da relação treinador-atleta
   - **3.5.** Educação para a autonomia do atleta
   - **3.6.** Treinador e carreira do atleta
4. Aprendizagem e desenvolvimento humano
   - **4.1.** Desenvolvimento, maturação, crescimento e aprendizagem
   - **4.2.** Dimensões de análise do desenvolvimento humano
   - **4.3.** Principais fases do desenvolvimento humano
   - **4.4.** Pirâmide do desenvolvimento motor
   - **4.5.** Períodos sensíveis e períodos críticos de desenvolvimento
5. Aprendizagem
   - **5.1.** Aprendizagem e desempenho
   - **5.2.** Aprendizagem e memória
   - **5.3.** Curvas de aprendizagem
   - **5.4.** Aquisição, retenção e *transfer*
   - **5.5.** Retorno sobre o resultado
   - **5.6.** Motivação para aprender

9437	**O corpo humano - nutrição e doping**	50 horas

Objetivos	**1.** Descrever conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional. **2.** Descrever os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo. **3.** Descrever a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva. **4.** Descrever a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo. **5.** Descrever os procedimentos dos controlos de dopagem.

Conteúdos

1. Funcionamento do corpo humano

- **1.1.** Aparelho cardiorrespiratório
- **1.2.** Aparelho locomotor
- **1.3.** Sistema de regulação

2. Noção de adaptação fisiológica

- **2.1.** Relação estímulo-adaptação
- **2.2.** Analogia entre estímulo e carga de treino
- **2.3.** A carga de treino como um estímulo fisiológico
- **2.4.** Adaptação aguda e adaptação crónica

3. Bioenergética muscular

- **3.1.** Transformação de energia química em mecânica
- **3.2.** Importância dos processos de produção de energia nos diferentes tipos de esforço desportivo.

4. Nutrição

- **4.1.** Metabolismo energético
- **4.2.** Carburantes utilizados na atividade desportiva
- **4.3.** Reservas de glicogénio muscular e hepático
- **4.4.** Vitaminas e minerais
- **4.5.** Hidratação

5. Fundamentos da luta contra a dopagem

- **5.1.** Objetivos da luta contra a dopagem
- **5.2.** Controlos de dopagem
- **5.3.** Educação e informação

9438	**Teoria e metodologia do treino desportivo**	50 horas

Objetivos	**1.** Relacionar os conceitos de carga de treino e de processos adaptativos. **2.** Planificar sessões de treino em função dos objetivos e recursos disponíveis e das características dos atletas. **3.** Identificar as principais lesões desportivas, os sinais de gravidade básicos e os principais mecanismos inerentes à sua génese. **4.** Executar primeiros socorros básicos. **5.** Interpretar o desporto como forma de integração e capacitação das pessoas com deficiência.

Conteúdos

1. Carga de treino e processos adaptativos

1.1. Modelo simplificado da supercompensação

1.1.1. Estímulo de treino e repercussões no organismo

1.1.2. Processos internos de adaptação

1.1.3. Heterocronismo dos processos de adaptação

1.2. Noções básicas da organização do treino desportivo

1.2.1. Especificidades biológica e metodológica no processo de treino

1.2.2. Individualização no processo de treino

1.2.3. Desempenho desportivo e treinabilidade

1.3. Exercício de treino

1.3.1. Carga de treino associada ao exercício

1.3.2. Estrutura do exercício de treino

1.3.3. Classificação dos exercícios de treino

2. Treino desportivo como um sistema integrado

2.1. Competição desportiva

2.2. Fatores do treino desportivo e sua integração

2.3. Periodização

3. Treino das qualidades físicas

3.1. Resistência

3.1.1. Fontes energéticas

3.1.2. Resistência geral e processos de especialização

3.1.3. Modelos de intervenção básica

3.1.4. Treino de resistência na infância e na adolescência

3.2. Força

3.2.1. Condicionantes neuromusculares e caracterização das manifestações da força no treino desportivo

3.2.2. Força geral e processos de especialização da força no treino desportivo

3.2.3. Modelos de intervenção básicos

3.2.4. Treino da força na infância e na adolescência

3.3. Velocidade

3.3.1. Condicionantes neuromusculares e nervosas

3.3.2. Expressões da velocidade no âmbito desportivo

3.3.3. Modelos de intervenção básicos

3.3.4. Treino da velocidade na infância e na adolescência

3.4. Tempo de reação

3.5. Flexibilidade

3.5.1. Condicionantes neuromusculares e nervosas e formas de flexibilidade no âmbito desportivo

3.5.2. Modelos de intervenção básicos

3.5.3. Treino da flexibilidade na infância e na adolescência

4. Sessão de treino

4.1. Plano da sessão

4.2. Estrutura da sessão

4.3. Tipos de sessão

4.4. Gestão dos fatores psicológicos

4.5. Gestão do esforço e da fadiga

5. Rendimento desportivo

5.1. Conceitos e modelos estruturais

5.2. Unidade do processo treino/competição

5.3. Exercício de treino como elemento integrador das diferentes componentes do treino

5.4. Treino e a melhoria do rendimento desportivo

5.5. Princípios do treino

6. Planeamento da formação desportiva

6.1. Construção do desenvolvimento dos jovens atletas a longo prazo

6.2. Fases da construção do rendimento a longo prazo

6.3. Treinabilidade das componentes-chave da prestação

6.4. Importância das competições no desporto das crianças e jovens

7. Estilos de vida saudáveis, lesões desportivas e aplicação dos primeiros socorros

7.1. Estilos de vida saudáveis

7.2. Principais lesões na atividade desportiva

7.3. Primeiros socorros

8. Introdução ao suporte básico de vida

9. Deficiência em Portugal

9.1. Desporto como fator de integração

9.2. Desporto como forma de capacitar pessoas com deficiência

10. Desporto para todos

7250	**Ética e deontologia no desporto**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar os princípios fundamentais dos valores éticos e culturais. **2.** Aplicar as normas deontológicas e profissionais na sua prática profissional articulando-a com a responsabilidade pessoal **3.** Identificar fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional. **4.** Reconhecer condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global. **5.** Identificar as condutas éticas de intervenção aplicáveis aos agentes desportivos	

Conteúdos

1. Princípios fundamentais da ética

2. Ética, doutrina, deontologia e moral

2.1. Conceitos-chave: ética, deontologia, consciência

2.2. Campos de reflexão/intervenção e suas características comuns e diferenciadas

2.3. O método analítico como fundamentação da ética

2.4. Valores fundamentais de um código de ética

2.5. Ética e liberdade: responsabilidade e intencionalidade

3. Códigos de ética e padrões deontológicos

3.1. Códigos de ética pessoal e de deontologia profissional:

3.1.1. Da "ciência dos costumes" ao conjunto de deveres

3.1.2. Princípios e normas específicos de um grupo profissional

3.2. Conceitos-chave: deontologia, códigos de ética, conduta profissional

3.3. Papel das normas de conduta profissional na definição da deontologia de uma profissão

3.4. Relação entre as normas deontológicas e a responsabilidade social de um grupo profissional

3.5. Dinâmicas entre a responsabilidade profissional e os diferentes contextos sociais

4. Ética e desenvolvimento institucional

4.1. Relação entre a ética individual e os padrões de ética institucional

4.2. Conceitos-chave: igualdade, diferença, organização comunitária.

4.3. Códigos de ética e conduta institucional como elementos de identidade e formação de princípios reguladores das relações inter-pessoais e socioculturais

4.4. Papel dos princípios éticos e deontológicos institucionais na mediação de conflitos colectivo

5. Comunidade global

5.1. Globalização e as novas dimensões de atitudes: local, nacional, transnacional e global

5.1.1. Conceitos-chave: nexo local/global, globalização.

5.2. Internacionalização, transnacionalidade e os problemas éticos colocados pela globalização

5.3. Ambivalências do processo de globalização

5.3.1. Abertura de mercados: ética na competitividade

5.3.2. Esbatimento de fronteiras: ética para a igualdade/inclusão

6. A construção de uma cidadania mundial inclusiva

6.1. Importância da criação de plataformas de convergência e desenvolvimento, com vista a uma integração económica mundial

6.2. Dimensão ética do combate às desigualdades económico-sociais, no âmbito da globalização

7. Exigências em relação à organização, em termos de:

7.1. Participação nos objetivos da organização

7.2. Promoção do desenvolvimento da imagem da organização

7.3. Uso correto de materiais e equipamentos

7.4. Discernimento de julgamento em eventuais situações de conflito

7.5. Sigilo profissional

8. Exigências em relação ao público externo, em termos de:

8.1. Respeito e confiança

8.2. Princípio da livre concorrência

8.3. Comunicação bilateral

9. A ética no desporto

9.1. Considerações gerais e princípios organizadores da ética no desporto

9.2. O código de ética desportiva

9.3. Ética na gestão do desporto e especificidades da gestão do desporto

9.4. Questões éticas na intervenção do técnico de apoio à gestão do desporto

9439	**Andebol – iniciação**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar a história da modalidade. **2.** Relacionar o Andebol com os outros jogos desportivos coletivos. **3.** Identificar e aplicar as regras de jogo fundamentais. **4.** Aplicar os regulamentos do jogo.	

Conteúdos

1. História do andebol

2. Andebol na antiguidade

3. Surgimento do andebol

4. Andebol em Portugal

5. Enquadramento do Andebol nos jogos coletivos

6. Regras do jogo de andebol

6.1. Terreno de jogo

6.2. Tempo de jogo

6.3. Bola

6.4. Equipa e substituições

6.5. Guarda-redes

6.6. Área de baliza

6.7. Manejo da bola

6.8. Jogo passivo

6.9. Faltas e conduta antidesportiva

6.10. Golo

6.11. Lançamentos de saída, reposição em jogo, baliza, livre e 7 metros

6.12. Sanções disciplinares

7. Metodologia do jogo de andebol

8. Jogos pré-desportivos de andebol

8.1. Jogo dos 10 passes e variantes

8.2. Bola ao fundo e variantes

8.3. Jogo reduzido e jogo condicionado – Introdução

9. Componentes do jogo de andebol

10. Ações individuais ofensivas

10.1. Manipulação da bola (pega da bola)

10.2. Remate (remate em apoio e em salto)

10.3. Passe (passe e desmarcação)

10.4. Receção (receção a duas mãos)

10.5. Drible (drible de progressão)

11. Ações individuais defensivas

11.1. Posição base defensiva (colocação dos apoios; colocação das mãos e dos braços; relação com as regras)

9440	**Basquetebol - iniciação**	25 horas
Objetivos	**1.** Aplicar as várias técnicas individuais do basquetebol. **2.** Aplicar os princípios de execução da posição defensiva básica e os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diversas situações ofensivas do basquetebol. **3.** Identificar os conceitos defensivos e ofensivos do jogo 3x3. **4.** Identificar os conceitos do contra-ataque e os princípios gerais do ataque de posição do basquetebol.	

Conteúdos

1. Caracterização do jogo

1.1. Regras fundamentais do jogo.

2. Técnica individual

2.1. Drible

2.2. Passe, receção e desmarcação

2.3. Lançamentos

2.4. Defesa ao jogador com bola

2.5. Posição defensiva básica

3. Tática individual ofensiva (Um contra Um)

3.1. Um-contra-um em todo o campo – atacante em progressão

3.2. Princípios técnico-táticos

3.3. Reportório de soluções técnico-táticas para ganhar vantagem sobre o adversário direto

4. Jogo reduzido

4.1. Principais conceitos ofensivos e defensivos do jogo 3x3

5. Tática coletiva ofensiva

5.1. Contra-Ataque

5.2. Princípios técnico-táticos do contra-ataque

5.3. Metodologia do Ataque

5.4. Princípios gerais do ataque de posição

9441	**Futebol - iniciação**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar e aplicar procedimentos individuais do jogo durante as fases ofensiva e defensiva. **2.** Caraterizar os objetivos e fundamentos do jogo de Futebol no ataque e na defesa, no quadro da sua organização dinâmica.	

Conteúdos

1. Metodologia das ações técnicas individuais
    - **1.1.** Ações individuais ofensivas
        - **1.1.1.** Cabeceamento
        - **1.1.2.** Remate
        - **1.1.3.** Técnica de guarda-redes
        - **1.1.4.** Receção
        - **1.1.5.** Condução
        - **1.1.6.** Proteção
        - **1.1.7.** Simulação
        - **1.1.8.** Drible / finta e passe
        - **1.1.9.** Ações individuais defensivas
            - **1.1.9.1.** Desarme
        - **1.1.10.** Interceção
        - **1.1.11.** Carga e ações específicas do guarda-redes
2. Jogo de futebol
    - **2.1.** Finalidades e a organização do jogo de futebol
    - **2.2.** Perspetiva dualista de organização do jogo de futebol
    - **2.3.** Processo ofensivo
    - **2.4.** Processo defensivo

9442	**Hóquei em patins - metodologia da patinagem**	50 horas
Objetivos	**1.** Distinguir os diferentes tipos de patins e componentes. **2.** Aplicar as regras de segurança na patinagem. **3.** Aplicar as técnicas de patinagem. **4.** Identificar os erros mais comuns na patinagem. **5.** Identificar progressões pedagógicas para o ensino das técnicas de patinagem.	

Conteúdos

1. Conceitos gerais da patinagem
    - **1.1.** Definição
    - **1.2.** Descrição técnica especifica
2. História da patinagem
    - **2.1.** Origem da patinagem
    - **2.2.** Material da patinagem
3. Regras de segurança
    - **3.1.** Equipamento
    - **3.2.** Ajudas e pegas
4. Didática da patinagem
    - **4.1.** Posição básica

4.2. Quedas

4.3. Levantar

4.4. Marcha

4.5. Primeiros passos

4.6. Técnicas de iniciação à patinagem

4.7. Componentes críticas e erros comuns

5. Noções de equilíbrio, centro de gravidade e base de sustentação

6. Progressões pedagógicas para o ensino das principais técnicas de patinagem

9443	**Rugby - iniciação**	25 horas
Objetivos	**1.** Reconhecer os valores do *rugby* e código de conduta. **2.** Aplicar os conceitos relativos ao plano de segurança e procedimentos em caso de lesão e emergência. **3.** Identificar a metodologia de ensino dos jogos preparatórios. **4.** Aplicar as leis dos jogos preparatórios aos escalões Sub 8 a Sub 14, diferenciando as faltas técnicas de outras infrações.	

Conteúdos

1. Objetivos, estrutura e filosofia do *rugby*

2. Definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação

3. Código de conduta

4. Programa *Rugby Ready*

5. Plano de segurança e procedimentos de emergência

6. Riscos sobre as técnicas de contacto

7. Leis do jogo e sua interpretação

8. Leis de jogo adaptadas aos escalões Sub 8 a Sub 14

9. Metodologia do *Tag Rugby* e/ou *Bitoque Rugby*

9.1. Codificação do contacto

9.2. Objetivos do jogo

9.3. Formas de jogar

9.4. Regulamento adaptado

10. Organização de um torneio de *Tag Rugby* ou *Bitoque Rugby*

10.1. Princípios

10.2. Fundamentos

11. Definição das zonas do campo e formas de jogar

9444	**Voleibol - iniciação**	25 horas

Objetivos	**1.** Descrever os regulamentos básicos do Gira-Volei, Mini A e Mini B. **2.** Aplicar regras facilitadoras de aprendizagem adaptadas ao escalão Mini A. **3.** Relacionar a lógica inerente à organização defensiva e ofensiva do 4x4 e suas especificidades com a evolução futura para o jogo 6x6. **4.** Aplicar regras didáticas que potenciem a aprendizagem ao escalão Mini B.

Conteúdos

1. Gira- Volei

1.1. Projeto Gira-Volei

1.2. Regulamentos básicos do Gira-Volei

2. Minivoleibol – Escalão A

2.1. Definição

2.2. Regulamentos básicos

2.3. O jogo 1x1

2.4. O jogo 2x2

2.5. O jogo 3x3

2.6. Regulamentos

3. Minivoleibol – Escalão B

3.1. Definição

3.2. Regulamentos

4. O jogo 4x4

4.1. Organização na receção do serviço

4.2. Organização na bola morta

4.3. Organização na transição

4.4. Cobertura do ataque

4.5. Regras do jogo

9445	**Ginástica - elementos técnicos gerais**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar os diferentes padrões motores gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. **2.** Aplicar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante. **3.** Descrever os elementos gímnicos das várias ginásticas. **4.** Corrigir os erros mais frequentes de base nos aparelhos.	

Conteúdos

1. Equilíbrios de base

1.1. Pressupostos técnicos de execução de técnicas no solo e nos aparelhos

1.2. Técnicas gímnicas: estacionários

1.3. Técnicas dinâmicas: deslocamentos em equilíbrios

2. Elementos técnicos com dois e três ginastas

2.1. Pegas e pontos de contacto

2.2. Noções de equilíbrio (peso e contra peso)

2.3. Elementos de equilíbrio no solo entre dois ginastas

2.4. Elementos de equilíbrio para pares / trios

2.5. Montes e desmontes

2.6. Elementos de dinâmicos para pares / trios

3. Saltos gímnicos

3.1. Saltos no solo para as diversas disciplinas

4. Exercícios de adaptação ao mini trampolim, trampolim e mesa de saltos

4.1. Progressão de saltos e colocação de braços

4.2. Progressão de saltos e jogos no trampolim

5. Corridas

5.1. Corrida de velocidade progressiva

5.2. Corrida de aproximação com pré chamada e chamada a 1 e 2 pés no trampolim *reuther;* no mini trampolim

5.3. Exercícios de técnica de corrida

6. Saltos verticais simples

6.1. Saltos no mini trampolim, trampolim, *tumbling* (insuflável) e na mesa de saltos

6.2. Receções com e sem piruetas

7. Rotações longitudinais

7.1. Definição da lateralidade em ginástica

7.2. Definição e variações das rotações longitudinais com e sem contacto, independente da posição do corpo

8. Rotações no eixo transversal

8.1. Rotação à frente: com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim

8.2. Rotação atrás: com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim

9. Rotações em eixos conjuntos

9.1. Eixo longitudinal e antero-posterior no solo e nos aparelhos

9.2. Eixo transversal e longitudinal no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim

9.3. Rotação nos três eixos

10. Manipulação

10.1. Manipulação de arco, bola, corda, maças, fitas entre outros: exercícios de abordagem aos aparelhos

10.2. Manipulação de pegas e manejos; saltos e saltitares; lançamentos e receções; rotações; batimentos; rolamentos; outros

10.3. Elementos técnico-coreográficos corporais: ondas de corpo com manipulação

9446	**Atletismo - iniciação**	25 horas

Objetivos	**1.** Descrever os principais aspetos regulamentares no que respeita à competição. **2.** Identificar os principais aspetos da técnica de corrida das provas de velocidade. **3.** Aplicar os principais aspetos técnicos do salto em altura. **4.** Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do peso. **5.** Organizar sessões de treino das diferentes disciplinas do atletismo.

Conteúdos

1. As diferentes disciplinas do atletismo

1.1. Ar Livre e Pista Coberta

2. Aspetos regulamentares das provas de atletismo

3. Escalões etários e respetivos quadros competitivos

4. Técnica de corrida

4.1. Técnica de corrida nos escalões de formação

4.2. Ciclo da passada da corrida de velocidade

4.3. Aspetos técnicos fundamentais da técnica de corrida nas provas de velocidade

4.4. Tipologia de exercícios para a melhoria da técnica de corrida e sua organização no treino

5. Salto em altura

5.1. Regras básicas

5.2. Aspetos técnicos

5.3. Iniciação ao salto em altura

5.3.1. Corrida em curva

5.3.2. Salto em tesoura

5.3.3. *Fosbury Flop*

6. Lançamento do peso

6.1. Regras básicas

6.2. Aspetos técnicos

6.3. Iniciação ao lançamento do peso com a técnica retilínea

9447	**Natação – adaptação ao meio aquático**	25 horas
Objetivos	**1.** Relacionar os diferentes os diferentes princípios do movimento na água com a aquisição e desenvolvimento da adaptação ao meio aquático. **2.** Aplicar os critérios fundamentais para a aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas da natação. **3.** Implementar os princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio, resistência e propulsão na introdução às técnicas da natação pura desportiva.	

Conteúdos

1. Fundamentos de mecânica dos fluidos

1.1. Água – características físicas

1.2. Comportamento do ser humano na água e suas características

1.3. Terminologia geral

1.3.1. Flutuabilidade e equilíbrio estático

1.3.2. Resistência hidrodinâmica

1.3.3. Equilíbrio dinâmico e propulsão

2. Habilidades motoras aquáticas básicas da natação

2.1. Equilíbrio

2.2. Respiração (imersão)

2.3. Propulsão

2.4. Manipulações

2.5. Importância na iniciação e adaptação ao meio aquático

2.6. Especificidades da adaptação ao meio aquático com bebés

3. Metodologia específica

3.1. Considerações históricas

3.2. Proposta metodológica para a adaptação ao meio aquático, suas progressões e avaliação para as diversas habilidades motoras aquáticas básicas da natação

3.2.1. Adaptação ao meio aquático para bebés (6-24 meses)

3.2.2. Intervenção dos pais no processo ensino-aprendizagem

3.2.3. Promoção do nado 'automático'

3.2.4. Promoção do reflexo epiglotal

3.2.5. Promoção da extensão cervical

3.2.6. Adaptação ao meio aquático 24 meses - 3 anos

3.2.7. Adaptação ao meio aquático + 3 anos

3.2.8. Formação de base

3.2.9. Fase aquisitiva

3.2.10. Fase de domínio

3.2.11. Formação técnica

9448	**Ténis - iniciação**	50 horas
Objetivos	**1.** Reconhecer o regulamento da modalidade. **2.** Identificar a terminologia específica da modalidade. **3.** Aplicar os batimentos fundamentais do ténis. **4.** Explicitar os princípios e a importância do programa *Play and Stay.*	

Conteúdos

1. Regulamentos e regras do ténis

2. Terminologia do ténis

2.1. Os batimentos fundamentais do ténis

2.1.1. Direita e esquerda

2.1.2. *Voley* e *smash*

2.1.3. Serviço

2.2. Batimentos especiais do ténis

2.2.1. *Amortie*

2.2.2. *Passing-shot*

2.3. Raquete de ténis

2.4. *Match point*; *set point*; *break point*

3. Ensino adaptado (*Play and Stay)*

3.1. Etapas do jogo adaptado

3.2. Progressão do jogo

9449	**Ténis de mesa**	25 horas
Objetivos	**1.** Descrever as principais regras. **2.** Diferenciar os tipos de pega e os determinantes da posição-base. **3.** Aplicar o princípio de aceleração / amplitude do movimento e a zona ideal de contacto com a bola. **4.** Descrever cada um dos golpes-base e principais erros associados. **5.** Aplicar os diferentes tipos de serviço e respetivas receções. **6.** Adequar a organização de competições ao número de participantes.	

Conteúdos

1. Ténis de mesa

1.1. Regras básicas

1.2. Pegas da raquete

1.3. Posição – base

1.3.1. Equilíbrio da bola na raquete

1.3.2. Batimento da bola com a raquete

1.3.3. Batimentos contra alvos

1.3.4. Batimentos parceiros

2. Ações sobre a bola

2.1. Rotação para trás

2.2. Rotação para a frente

2.3. Rotação lateral

2.4. Batimento

3. Princípios do movimento da técnica gestual

3.1. Técnica gestual dos diferentes golpes

3.1.1. Batimento

3.1.2. Corte de direita e de esquerda

3.1.3. Bloco

3.1.4. *Top-spin*

3.1.5. *Side spin*

3.1.6. *Flip*

3.1.7. *Smash*

4. Deslocamentos

4.1. Passo simples

4.2. Passo lateral

4.3. Passo saltado

4.4. Passo cruzado

5. Serviço

5.1. Serviço cortado

5.2. Serviço liftado

5.3. Serviço com efeito

5.4. Serviço batido

6. Organização de competições de ténis de mesa

9450	**Escalada e manobras de cordas**	50 horas
Objetivos	**1.** Utilizar os diferentes materiais e equipamentos da escalada quer para a progressão, quer para as manobras de segurança. **2.** Executar vias de escalada de diferentes níveis de dificuldade. **3.** Executar descida em rapel em diferentes condições de prática. **4.** Executar tarefas de segurança ativa e passiva de operacionalização e enquadramento de grupos na acessibilidade e execução nos diferentes aparelhos.	

Conteúdos

1. Escalada e segurança

1.1. Escalada desportiva de "dificuldade"

1.1.1. Materiais e equipamentos

1.1.2. Nós fundamentais

1.1.3. Noções de física aplicada à escalada- fator de queda e força de choque

1.2. Escalada desportiva em *boulder* ou bloco

1.2.1. Materiais e equipamentos

1.2.2. Nós fundamentais

1.2.3. Noções de física aplicada à escalada – fator de queda e força de choque

1.3. Manobras de segurança com diferentes aparelhos

2. Manobras de cordas

2.1. Equipamento de ancoragens e amarrações de aparelhos de travessia

2.2. Sistemas de segurança e auto-segurança

9451	**Orientação aplicada**	50 horas

Objetivos	**1.** Aplicar mecanismos de segurança passiva e ativa adaptados aos locais, aos modelos de aplicação e à tipologia dos grupos na prática da orientação. **2.** Construir jogos e provas adaptadas aos níveis de conhecimento e escalão etário dos praticantes da orientação. **3.** Utilizar meios auxiliares, nomeadamente informáticos, de apoio às tarefas de localização e aparelhos de geoposicionamento. **4.** Reconhecer diferentes modelos de identificação de itinerários, assim como alguns códigos nacionais e internacionais de balizamento.

Conteúdos

1. Orientação

- **1.1.** Percursos pedestres
- **1.2.** Jogos e percursos simples
- **1.3.** Percursos complexos e meios auxiliares

2. Operacionalização de Aprendizagens e Provas

- **2.1.** Protocolos de aplicação
- **2.2.** Diversidade de grupos-alvo
- **2.3.** Códigos nacionais e internacionais

9452	**Remo**	25 horas
Objetivos	**1.** Reconhecer as principais características do gesto de remar. **2.** Reconhecer a técnica-base para a prática do remo indoor. **3.** Reconhecer o protocolo de correção técnica e a sua aplicação aos erros mais comuns. **4.** Distinguir as principais diferenças entre o remo indoor e o remo na água.	

Conteúdos

1. Simulador de remo Indoor

- **1.1.** Montagem e desmontagem do simulador
- **1.2.** Segurança e rotinas
- **1.3.** Remo em banco móvel e fixo
- **1.4.** Computador de bordo
- **1.5.** Organização espacial

2. Modelo Técnico

- **2.1.** Água e simulação
- **2.2.** Problema técnico da remada
- **2.3.** Componentes técnicas prioritárias da remada
- **2.4.** Modelo técnico- experimentação

3. Observação e erros técnicos

- **3.1.** Posicionamento

3.2. Protocolo de observação

3.3. Diagnóstico de erros comuns

3.4. Comunicação e correção básica

4. Remo na água

4.1. Manobras básicas

4.2. Segurança

4.3. Iniciação na água

4.4. Organização da equipa

4289	**O jogo**	25 horas
Objetivos	**1.** Reconhecer a história dos jogos. **2.** Identificar os jogos tradicionais portugueses. **3.** Identificar os diferentes tipos de jogos e as idades em que se aplicam. **4.** Realizar uma atividade em seja utilizado um jogo. **5.** Construir um jogo. **6.** Elaborar um portefólio de jogos.	

Conteúdos

1. Conceito de jogo

2. Tipos de jogos (regras, simbólicos, sensório-motores, tradicionais)

3. A história e a evolução dos jogos

4. Jogos tradicionais portugueses

5. Objectivos e finalidades dos jogos

6. As idades em que cada tipo de jogo pode ser aplicado

7. Planeamento e construção de jogos

8628	**Metodologia das atividades body & mind**	50 horas

Objetivos	**1.** Caracterizar a área e as aulas de Body & Mind. **2.** Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos. **3.** Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind. **4.** Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios. **5.** Executar o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios). **6.** Aplicar técnicas de respiração e identificar os seus objetivos. **7.** Aplicar técnicas de relaxamento e identificar os seus objetivos. **8.** Aplicar técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos. **9.** Aplicar técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. **10.** Planear e orientar uma aula de Body & Mind. **11.** Aplicar métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind.

Conteúdos

1. Área e aulas de Body & Mind

- **1.1.** Objetivos de treino nas aulas de Body & Mind
- **1.2.** Materiais e equipamentos
- **1.3.** Música

2. Exercícios de Body & Mind

- **2.1.** Técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade e equilíbrio em aulas de Body & Mind
- **2.2.** Técnicas para o desenvolvimento postural e para a consciencialização corporal
- **2.3.** Técnicas de respiração, de relaxamento, de concentração e de meditação
- **2.4.** Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal

3. Estrutura e planeamento das aulas de Body & Mind

4. Intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind

7245	**Atividade física em populações especiais**	25 horas

Objetivos	**1.** Analisar as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde; **2.** Descrever os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais; **3.** Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida; **4.** Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose; **5.** Colaborar na conceção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais

Conteúdos

1. Exercício e saúde:

1.1. Conceito de atividade física formal e informal

1.2. Exercício físico como estímulo metabólico e biomecânico

1.3. Evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde em populações em fases especiais da vida e populações com determinado problema de saúde

1.4. Conceitos, princípios e pressupostos da avaliação e prescrição do exercício

1.5. Tipo dos instrumentos e técnicas de avaliação da condição física

1.6. Estratificação de risco de doença cardiovascular

2. Exercício, desenvolvimento e envelhecimento:

2.1. Principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida: crianças, jovens e idosos

2.2. Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal

3. Exercício como fator de intervenção primária e secundária:

3.1. Definição

3.2. Principais causas, fatores de risco e características da hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose

3.3. Principais características, capacidades e necessidades das populações com determinados problemas de saúde: hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose

3.4. Objetivos e benefícios do exercício para prevenção e controlo de hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose

3.5. Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal

4. Programas de exercício para pessoas portadoras de deficiência:

4.1. Tipos de programas de exercício para populações portadoras de deficiência

4.2. Tipo de limitações e preocupações específicas adequadas ao tipo de deficiência

4.3. Estabelecimento de uma relação positiva com os praticantes e promoção da adesão ao exercício

4.4. Condições de higiene e segurança a adaptar ao tipo de programas

4.5. Técnicas de apoio, metodologias e recursos apropriados

9453	**Step - a aula**	50 horas
Objetivos	**1.** Identificar os passos básicos do step, exercícios, termos e definições. **2.** Explicar a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música. **3.** Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step. **4.** Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.	

Conteúdos

1. Step

1.1. História da modalidade

1.2. Investigações científicas realizadas na área do step

1.3. Montagem, desmontagem e transporte do step

1.4. Tipos de abordagem à técnica geral, técnica de execução e passos básicos, passos de liderança simples e

de liderança alternada

2. Estrutura da aula de step

2.1. Aquecimento

2.2. Fase principal (segmento aeróbio)

2.3. Retorno à calma e alongamento final

3. Música

3.1. Batidas musicais e batidas por minuto (bpm´s)

3.2. Compasso quaternário

3.3. Oitos musicais

3.4. Frase musical

9454	**Ginástica aeróbica - a aula**	50 horas
Objetivos	**1.** Identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições. **2.** Explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica. **3.** Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música. **4.** Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.	

Conteúdos

1. Ginástica aeróbica

1.1. História da modalidade

1.2. Passos básicos

1.3. Passos de liderança simples e de liderança alternada

2. Estrutura da aula de ginástica aeróbica

2.1. Aquecimento

2.2. Fase principal (segmento aeróbio)

2.3. Retorno à calma e alongamento final

3. Música na aula de ginástica aeróbica

3.1. Batidas musicais e batidas por minuto (*bpm´s*)

3.2. Compasso quaternário

3.3. Oitos musicais

3.4. Frase musical

9455	**Step - montagem coreográfica**	50 horas

Objetivos	**1.** Reconhecer os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica. **2.** Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música. **3.** Preparar equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor. **4.** Utilizar a correta colocação do professor na sala de aula de step e as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras.

Conteúdos

1. Passos básicos e estrutura musical

2. Características primárias de uma aula de step

- **2.1.** Eficácia
- **2.2.** Segurança
- **2.3.** Acessibilidade

3. Princípios orientadores na montagem coreográfica

- **3.1.** Simetria
- **3.2.** "Perna pronta"
- **3.3.** Fluidez

4. Sequências coreográficas

- **4.1.** Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico
- **4.2.** Regras básicas na construção de sequências coreográficas

5. Métodos de montagem coreográfica

- **5.1.** Associativo; pirâmide (pares e total); adição
- **5.2.** Split (pares, trios e total); espelho
- **5.3.** Tipologia de exercícios

6. Estratégias de ensino

- **6.1.** Adição / subtracção
- **6.2.** Insert; progressão
- **6.3.** Tipologia de exercícios

7. Frases cruzadas

- **7.1.** Simples
- **7.2.** Complexas

8. Planos de aula

- **8.1.** Normas de elaboração
- **8.2.** Princípios de aplicação
- **8.3.** Normas de correção

9456	**Ginástica aeróbica - montagem coreográfica**	50 horas

Objetivos	**1.** Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) e a sua utilização nos exercícios com música. **2.** Preparar equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor. **3.** Aplicar as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura.

Conteúdos

1. Passos básicos e estrutura musical

2. Características primárias de uma aula de ginástica aeróbica

- **2.1.** Eficácia
- **2.2.** Segurança
- **2.3.** Acessibilidade

3. Princípios orientadores para a montagem coreográfica na aula de ginástica aeróbica

- **3.1.** Simetria
- **3.2.** "Perna pronta"
- **3.3.** Fluidez

4. Sequências coreográficas na ginástica aeróbica

- **4.1.** Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico
- **4.2.** Junção coreográfica
- **4.3.** Liderança, dimensão e deslocamentos

5. Métodos de montagem coreográfica na ginástica aeróbica

- **5.1.** Associativo; pirâmide; adição
- **5.2.** *Split*; espelho
- **5.3.** Tipologia de exercícios

6. Estratégias de ensino

- **6.1.** Adição / subtração
- **6.2.** *Insert*; progressão
- **6.3.** Tipologia de exercícios

7. Frases cruzadas na ginástica aeróbica

8. Planos de aula

- **8.1.** Normas de elaboração
- **8.2.** Princípios de aplicação
- **8.3.** Normas de correção

9457	**Ginástica localizada - a aula**	25 horas

Objetivos	**1.** Identificar 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. **2.** Explicar a estrutura de uma aula de ginástica localizada. **3.** Reconhecer os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. **4.** Explicar quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.

Conteúdos

1. Ginástica localizada

1.1. História da modalidade

1.2. Objetivos e benefícios da ginástica localizada

1.3. Materiais e formas de variar a aula de ginástica localizada

2. Estrutura da aula de ginástica localizada

2.1. Aquecimento

2.2. Fase aeróbia

2.3. Fase localizada

2.4. Retorno à calma e alongamento

3. Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada

4. Normas de prevenção numa aula de ginástica localizada

9458	**Ginástica localizada - metodologia**	25 horas
Objetivos	**1.** Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada. **2.** Planificar as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada. **3.** Aplicar os princípios do treino na aula de ginástica localizada. **4.** Definir os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.	

Conteúdos

1. Conceitos básicos

1.1. Duração, volume e intensidade

1.2. Carga, densidade e frequência

2. Princípios do treino

2.1. Individualização - sobrecarga

2.2. Progressão / adaptação, especificidade

2.3. Continuidade, reversibilidade, ciclicidade

3. Força e resistência muscular

3.1. Força dinâmica e força estática

3.2. Resistência muscular aeróbia e resistência muscular anaeróbia

4. Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada

4.1. Planificação da aula em ginástica localizada

4.2. Escolha dos exercícios mais adequados à população alvo

5. Formas de trabalho utilizadas na aula de ginástica localizada

5.1. Treino em circuito

5.2. Treino intervalado

5.3. Treino em uníssono

9459	**Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar e aplicar os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal. **2.** Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação. **3.** Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.	

Conteúdos

1. Atividade física

1.1. Benefícios cardiovasculares e musculares – redução do risco de doença

1.2. Promoção da saúde, bem-estar e aptidão física

2. Equipamentos de cardiofitness

3. Equipamentos de musculação

4. Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação

4.1. Dinâmica da carga

4.2. Progressividade

4.3. Especificidade

4.4. Individualidade

4.5. Continuidade

9460	**Cardiofitness e musculação - o treino**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos. **2.** Aplicar os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.	

Conteúdos

1. Princípios básicos de metodologia do treino

1.1. Planeamento

1.2. Periodização

2. Métodos de treino

2.1. Cardiovascular

2.2. Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento

9521	**Atividades de deslize**	50 horas
Objetivos	**1.** Identificar e caracterizar as várias modalidades e disciplinas que integram o *surfing.* **2.** Caracterizar o *surf* quanto à sua origem e desenvolvimento. **3.** Identificar os materiais e equipamentos respetivos das várias modalidades e disciplinas do *surfing.* **4.** Aplicar e descrever as situações técnicas base no *surfing.* **5.** Interpretar as condições do contexto para uma prática segura de *surfing.*	

Conteúdos

1. Desportos de natureza

1.1. Desportos de deslize

1.2. *Surfing*

1.2.1. *Bodysurf*

1.2.2. *Bodyboard*

1.2.3. *Surf*

1.2.4. *Longboard*

1.2.5. *Skimboard*

1.2.6. *Stand up paddle*

2. Materiais e equipamentos específicos do *surfing*

3. Origens, tendências e evolução do *surf*

3.1. História internacional

3.2. História nacional

3.3. Regulamentação e arbitragem

4. Contexto para uma prática segura de *surfing*

4.1. Ondas

4.1.1. Agitação marítima

4.1.2. Meteorologia

4.1.3. Ambiente

4.2. Hidrodinâmica das pranchas

5. Movimentos técnicos

5.1. Descrição técnica

5.1.1. *Frontside*

5.1.2. *Backside*

5.2. Aspetos mecânicos

6. Técnica no *surfing*

- **6.1.** Treino em seco
  - **6.1.1.** Ginásio
  - **6.1.2.** *Skate* parque
- **6.2.** Treino na água (mar)

7. Aquecimento e capacidades motoras
- **7.1.** Aquecimento
- **7.2.** Treino complementar

8. Regras de segurança na prática do *surfing*

9522	**Canoagem**	25 horas
Objetivos	**1.** Descrever a metodologia para o ensino da canoagem. **2.** Identificar os riscos da prática das atividades náuticas. **3.** Aplicar as técnicas específicas numa atividade em ambiente aquático.	

Conteúdos

1. Canoagem
- **1.1.** Enquadramento das atividades náuticas e da canoagem no contexto de formação

2. Metodologia para o ensino da canoagem
- **2.1.** Escolha e preparação de equipamentos
- **2.2.** Locais de acesso ao mar
- **2.3.** Entradas no plano de água
- **2.4.** Informação para a gestão da atividade
- **2.5.** Recuperação das embarcações

3. Riscos da prática das náuticas
- **3.1.** Mudança das condições atmosféricas
- **3.2.** Verificação dos equipamentos
- **3.3.** Perda de capacidades físicas devido à prática

4. Atividades náuticas e canoagem
- **4.1.** Técnicas para a utilização de embarcações na canoagem
- **4.2.** Atividades de animação em ambiente náutico

7273	**Qualidade de serviços e satisfação dos clientes**	25 horas

Objetivos	**1.** Reconhecer a importância da satisfação dos clientes e da qualidade dos serviços de desporto, bem como da sua correlação **2.** Reconhecer a a importância das expectativas do cliente quanto à sua satisfação e quanto à qualidade percebida do serviço **3.** Identificar as várias dimensões dos serviços desportivos sujeitas à avaliação dos clientes **4.** Efectuar recolha de dados de acordo com procedimentos metodológicos de aplicação de questionários de avaliação de programas, atividades e eventos desportivos **5.** Tratar e analisar os dados de avaliação recolhidos, elaborando relatórios identificando os aspetos mais relevantes **6.** Apresentar propostas que visem a melhoria do desempenho da organização e da qualidade do serviço

Conteúdos

1. Serviços desportivos

1.1. Características

1.1.1. Serviço base

1.1.2. Serviços periféricos

1.2. Importância da satisfação dos clientes e da qualidade dos serviços

2. Qualidade dos serviços

2.1. Conceito de qualidade

2.2. Perspectiva do cliente

2.3. Satisfação dos clientes

2.4. Fidelização dos clientes

2.5. Qualidade percebida, necessidades e desejos do consumidor e as expectativas dos clientes / participantes.

3. Medição da satisfação dos clientes

3.1. Dimensões da satisfação dos clientes e satisfação global

3.2. Dimensões do modelo SERVQUAL

3.3. Instrumentos de avaliação da satisfação dos clientes

3.4. Questionários de avaliação da satisfação dos clientes

3.5. Técnicas de tratamento dos dados

3.6. Relatórios de comunicação dos resultados

4. Tipos de ações para aumentar o nível de satisfação dos clientes

5. Modos de relacionamento com os clientes

9523	**Técnicas de relaxação e bem-estar**	25 horas
Objetivos	**1.** Descrever as técnicas de relaxamento características do yoga. **2.** Aplicar algumas técnicas do yoga. **3.** Aplicar as várias técnicas de massagem.	

Conteúdos

1. Yoga

1.1. Introdução à filosofia do yoga – *Asthanga* Yoga de Pantanal

1.2. Introdução às técnicas de relaxamento e aos tipos de respiração

1.3. Introdução à saudação ao sol (em pé e de joelhos)

1.4. Saudação ao céu

1.5. Série de *Rishikesh*

1.6. Saudação à Terra

1.7. Posturas de equilíbrio

1.8. Postura de pé

1.9. Postura sentado

1.10. Posturas de cúbito dorsal

1.11. Posturas de cúbito ventral

1.12. Posturas de inversão e meia inversão

2. Massagem

2.1. Introdução à massoterapia

2.2. Efeitos da massagem

2.3. Indicações e contraindicações

2.4. Anatomia muscular

2.5. Fisiologia da pele

2.6. Aspetos práticos da massagem

2.6.1. O massagista e o paciente

2.6.2. Sequência da massagem

2.6.3. Técnicas da massagem: afloramentos, amassamentos/deslizamentos, rolamentos, estiramentos, vibrações, fricções e percussões

2.7. Decúbito dorsal - massagens aos pés e pernas

2.8. Massagens às costas

2.9. Massagens à mão e braço

2.10. Decúbito ventral - massagem às pernas

2.11. Massagem ao tronco

2.12. Massagem ao pescoço, rosto e cabeça

2.13. Treino da sequência total - pernas, costas, braços, pescoço, rosto e cabeça

8622	**Coaching e comunicação**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar os princípios fundamentais do processo de Coaching. **2.** Reconhecer a importância da comunicação para a eficácia do processo de Coaching. **3.** Definir ou implementar as diversas etapas do processo de Coaching. **4.** Identificar e aplicar um conjunto de modelos e práticas estruturadas de Coaching. **5.** Identificar, situacionalmente, o modelo/técnica mais apropriada para facilitar o processo de Coaching.	

Conteúdos

1. Introdução ao Coaching
   - 1.1. O processo de Coaching
   - 1.2. As áreas do Coaching
   - 1.3. Os papéis do Coach
2. Coaching e comunicação
   - 2.1. Escuta ativa
   - 2.2. "Perguntas poderosas"
   - 2.3. Feedback
   - 2.4. Sistemas de representação
   - 2.5. Estabelecimento do rapport
   - 2.6. Comunicação humana integrada - verbal e não-verbal
3. Necessidades humanas
   - 3.1. Identificação e análise das necessidades humanas
   - 3.2. O Coaching e a satisfação das necessidades humanas
4. Princípios e práticas de Coaching
   - 4.1. Princípios e deontologia
   - 4.2. O processo de estabelecimento de objetivos
   - 4.3. Modelo Roda da Vida
   - 4.4. Modelo GROW
   - 4.5. Outras práticas de Coaching

7852	**Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento**	25 horas
Objetivos	1. Explicar o conceito de empreendedorismo. 2. Identificar as vantagens e os riscos de ser empreendedor. 3. Aplicar instrumentos de diagnóstico e de autodiagnóstico de competências empreendedoras. 4. Analisar o perfil pessoal e o potencial como empreendedor. 5. Identificar as necessidades de desenvolvimento técnico e comportamental, de forma a favorecer o potencial empreendedor.	

Conteúdos

1. Empreendedorismo
   - 1.1. Conceito de empreendedorismo
   - 1.2. Vantagens de ser empreendedor
   - 1.3. Espírito empreendedor versus espírito empresarial
2. Autodiagnóstico de competências empreendedoras
   - 2.1. Diagnóstico da experiência de vida
   - 2.2. Diagnóstico de conhecimento das "realidades profissionais"
   - 2.3. Determinação do "perfil próprio" e autoconhecimento

2.4. Autodiagnóstico das motivações pessoais para se tornar empreendedor

3. Caráterísticas e competências-chave do perfil empreendedor

3.1. Pessoais

3.1.1. Autoconfiança e automotivação

3.1.2. Capacidade de decisão e de assumir riscos

3.1.3. Persistência e resiliência

3.1.4. Persuasão

3.1.5. Concretização

3.2. Técnicas

3.2.1. Área de negócio e de orientação para o cliente

3.2.2. Planeamento, organização e domínio das TIC

3.2.3. Liderança e trabalho em equipa

4. Fatores que inibem o empreendedorismo

5. Diagnóstico de necessidades do empreendedor

5.1. Necessidades de caráter pessoal

5.2. Necessidades de caráter técnico

6. Empreendedor - autoavaliação

6.1. Questionário de autoavaliação e respetiva verificação da sua adequação ao perfil comportamental do empreendedor

7853	**Ideias e oportunidades de negócio**	50 horas
Objetivos	**1.** Identificar os desafios e problemas como oportunidades. **2.** Identificar ideias de criação de pequenos negócios, reconhecendo as necessidades do público-alvo e do mercado. **3.** Descrever, analisar e avaliar uma ideia de negócio capaz de satisfazer necessidades. **4.** Identificar e aplicar as diferentes formas de recolha de informação necessária à criação e orientação de um negócio. **5.** Reconhecer a viabilidade de uma proposta de negócio, identificando os diferentes fatores de sucesso e insucesso. **6.** Reconhecer as características de um negócio e as atividades inerentes à sua prossecução. **7.** Identificar os financiamentos, apoios e incentivos ao desenvolvimento de um negócio, em função da sua natureza e plano operacional.	

Conteúdos

1. Criação e desenvolvimento de ideias/oportunidades de negócio

1.1. Noção de negócio sustentável

1.2. Identificação e satisfação das necessidades

1.2.1. Formas de identificação de necessidades de produtos/serviços para potenciais clientes/consumidores

1.2.2. Formas de satisfação de necessidades de potenciais clientes/consumidores, tendo presente as normas de qualidade, ambiente e inovação

2. Sistematização, análise e avaliação de ideias de negócio

2.1. Conceito básico de negócio

2.1.1. Como resposta às necessidades da sociedade

2.2. Das oportunidades às ideias de negócio

2.2.1. Estudo e análise de bancos/bolsas de ideias

2.2.2. Análise de uma ideia de negócio - potenciais clientes e mercado (target)

2.2.3. Descrição de uma ideia de negócio

2.3. Noção de oportunidade relacionada com o serviço a clientes

3. Recolha de informação sobre ideias e oportunidades de negócio/mercado

3.1. Formas de recolha de informação

3.1.1. Direta – junto de clientes, da concorrência, de eventuais parceiros ou promotores

3.1.2. Indireta – através de associações ou serviços especializados - públicos ou privados, com recurso a estudos de mercado/viabilidade e informação disponível on-line ou noutros suportes

3.2. Tipo de informação a recolher

3.2.1. O negócio, o mercado (nacional, europeu e internacional) e a concorrência

3.2.2. Os produtos ou serviços

3.2.3. O local, as instalações e os equipamentos

3.2.4. A logística – transporte, armazenamento e gestão de stocks

3.2.5. Os meios de promoção e os clientes

3.2.6. O financiamento, os custos, as vendas, os lucros e os impostos

4. Análise de experiências de criação de negócios

4.1. Contacto com diferentes experiências de empreendedorismo

4.1.1. Por setor de atividade/mercado

4.1.2. Por negócio

4.2. Modelos de negócio

4.2.1. Benchmarking

4.2.2. Criação/diferenciação de produto/serviço, conceito, marca e segmentação de clientes

4.2.3. Parceria de outsourcing

4.2.4. Franchising

4.2.5. Estruturação de raiz

4.2.6. Outras modalidades

5. Definição do negócio e do target

5.1. Definição sumária do negócio

5.2. Descrição sumária das atividades

5.3. Target a atingir

6. Financiamento, apoios e incentivos à criação de negócios

6.1. Meios e recursos de apoio à criação de negócios

6.2. Serviços e apoios públicos – programas e medidas

6.3. Banca, apoios privados e capitais próprios

6.4. Parcerias

7. Desenvolvimento e validação da ideia de negócio

7.1. Análise do negócio a criar e sua validação prévia

7.2. Análise crítica do mercado

7.2.1. Estudos de mercado

7.2.2. Segmentação de mercado

7.3. Análise crítica do negócio e/ou produto

7.3.1. Vantagens e desvantagens

7.3.2. Mercado e concorrência

7.3.3. Potencial de desenvolvimento

7.3.4. Instalação de arranque

7.4. Economia de mercado e economia social – empreendedorismo comercial e empreendedorismo social

8. Tipos de negócio

8.1. Natureza e constituição jurídica do negócio

8.1.1. Atividade liberal

8.1.2. Empresário em nome individual

8.1.3. Sociedade por quotas

9. Contacto com entidades e recolha de informação no terreno

9.1. Contactos com diferentes tipologias de entidades (municípios, entidades financiadoras, assessorias técnicas, parceiros, …)

9.2. Documentos a recolher (faturas pró-forma; plantas de localização e de instalações, catálogos técnicos, material de promoção de empresas ou de negócios, etc…)

7854	**Plano de negócio – criação de micronegócios**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar os principais métodos e técnicas de gestão do tempo e do trabalho. **2.** Identificar fatores de êxito e de falência, pontos fortes e fracos de um negócio. **3.** Elaborar um plano de ação para a apresentação do projeto de negócio a desenvolver. **4.** Elaborar um orçamento para apoio à apresentação de um projeto com viabilidade económica/financeira. **5.** Elaborar um plano de negócio.	

Conteúdos

1. Planeamento e organização do trabalho

1.1. Organização pessoal do trabalho e gestão do tempo

1.2. Atitude, trabalho e orientação para os resultados

2. Conceito de plano de ação e de negócio

2.1. Principais fatores de êxito e de risco nos negócios

2.2. Análise de experiências de negócio

2.2.1. Negócios de sucesso

2.2.2. Insucesso nos negócios

2.3. Análise SWOT do negócio

2.3.1. Pontos fortes e fracos

2.3.2. Oportunidades e ameaças ou riscos

2.4. Segmentação do mercado

2.4.1. Abordagem e estudo do mercado

2.4.2. Mercado concorrencial

2.4.3. Estratégias de penetração no mercado

2.4.4. Perspetivas futuras de mercado

3. Plano de ação

3.1. Elaboração do plano individual de ação

3.1.1. Atividades necessárias à operacionalização do plano de negócio

3.1.2. Processo de angariação de clientes e negociação contratual

4. Estratégia empresarial
   - 4.1. Análise, formulação e posicionamento estratégico
   - 4.2. Formulação estratégica
   - 4.3. Planeamento, implementação e controlo de estratégias
   - 4.4. Negócios de base tecnológica | Start-up
   - 4.5. Políticas de gestão de parcerias | Alianças e joint-ventures
   - 4.6. Estratégias de internacionalização
   - 4.7. Qualidade e inovação na empresa
5. Plano de negócio
   - 5.1. Principais características de um plano de negócio
     - 5.1.1. Objetivos
     - 5.1.2. Mercado, interno e externo, e política comercial
     - 5.1.3. Modelo de negócio e/ou constituição legal da empresa
     - 5.1.4. Etapas e atividades
     - 5.1.5. Recursos humanos
     - 5.1.6. Recursos financeiros (entidades financiadoras, linhas de crédito e capitais próprios)
   - 5.2. Formas de análise do próprio negócio de médio e longo prazo
     - 5.2.1. Elaboração do plano de ação
     - 5.2.2. Elaboração do plano de marketing
     - 5.2.3. Desvios ao plano
   - 5.3. Avaliação do potencial de rendimento do negócio
   - 5.4. Elaboração do plano de aquisições e orçamento
   - 5.5. Definição da necessidade de empréstimo financeiro
   - 5.6. Acompanhamento do plano de negócio
6. Negociação com os financiadores

7855	**Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios**	50 horas
Objetivos	1. Identificar os principais métodos e técnicas de gestão do tempo e do trabalho. 2. Identificar fatores de êxito e de falência, pontos fortes e fracos de um negócio. 3. Elaborar um plano de ação para a apresentação do projeto de negócio a desenvolver. 4. Elaborar um orçamento para apoio à apresentação de um projeto com viabilidade económica/financeira. 5. Reconhecer a estratégia geral e comercial de uma empresa. 6. Reconhecer a estratégia de I&D de uma empresa. 7. Reconhecer os tipos de financiamento e os produtos financeiros. 8. Elaborar um plano de marketing, de acordo com a estratégia definida. 9. Elaborar um plano de negócio.	

Conteúdos

1. Planeamento e organização do trabalho
   - 1.1. Organização pessoal do trabalho e gestão do tempo

- **1.2.** Atitude, trabalho e orientação para os resultados

2. Conceito de plano de ação e de negócio

- **2.1.** Principais fatores de êxito e de risco nos negócios
- **2.2.** Análise de experiências de negócio
  - **2.2.1.** Negócios de sucesso
  - **2.2.2.** Insucesso nos negócios
- **2.3.** Análise SWOT do negócio
  - **2.3.1.** Pontos fortes e fracos
  - **2.3.2.** Oportunidades e ameaças ou riscos
- **2.4.** Segmentação do mercado
  - **2.4.1.** Abordagem e estudo do mercado
  - **2.4.2.** Mercado concorrencial
  - **2.4.3.** Estratégias de penetração no mercado
  - **2.4.4.** Perspetivas futuras de mercado

3. Plano de ação

- **3.1.** Elaboração do plano individual de ação
  - **3.1.1.** Atividades necessárias à operacionalização do plano de negócio
  - **3.1.2.** Processo de angariação de clientes e negociação contratual

4. Estratégia empresarial

- **4.1.** Análise, formulação e posicionamento estratégico
- **4.2.** Formulação estratégica
- **4.3.** Planeamento, implementação e controlo de estratégias
- **4.4.** Políticas de gestão de parcerias | Alianças e joint-ventures
- **4.5.** Estratégias de internacionalização
- **4.6.** Qualidade e inovação na empresa

5. Estratégia comercial e planeamento de marketing

- **5.1.** Planeamento estratégico de marketing
- **5.2.** Planeamento operacional de marketing (marketing mix)
- **5.3.** Meios tradicionais e meios de base tecnológica (e-marketing)
- **5.4.** Marketing internacional | Plataformas multiculturais de negócio (da organização ao consumidor)
- **5.5.** Contacto com os clientes | Hábitos de consumo
- **5.6.** Elaboração do plano de marketing
  - **5.6.1.** Projeto de promoção e publicidade
  - **5.6.2.** Execução de materiais de promoção e divulgação

6. Estratégia de I&D

- **6.1.** Incubação de empresas
  - **6.1.1.** Estrutura de incubação
  - **6.1.2.** Tipologias de serviço
- **6.2.** Negócios de base tecnológica | Start-up
- **6.3.** Patentes internacionais
- **6.4.** Transferência de tecnologia

7. Financiamento

- **7.1.** Tipos de abordagem ao financiador
- **7.2.** Tipos de financiamento (capital próprio, capital de risco, crédito, incentivos nacionais e internacionais)
- **7.3.** Produtos financeiros mais específicos (leasing, renting, factoring, …)

8. Plano de negócio

8.1. Principais características de um plano de negócio

8.1.1. Objetivos

8.1.2. Mercado, interno e externo, e política comercial

8.1.3. Modelo de negócio e/ou constituição legal da empresa

8.1.4. Etapas e atividades

8.1.5. Recursos humanos

8.1.6. Recursos financeiros (entidades financiadoras, linhas de crédito e capitais próprios)

8.2. Desenvolvimento do conceito de negócio

8.3. Proposta de valor

8.4. Processo de tomada de decisão

8.5. Reformulação do produto/serviço

8.6. Orientação estratégica (plano de médio e longo prazo)

8.6.1. Desenvolvimento estratégico de comercialização

8.7. Estratégia de controlo de negócio

8.8. Planeamento financeiro

8.8.1. Elaboração do plano de aquisições e orçamento

8.8.2. Definição da necessidade de empréstimo financeiro

8.8.3. Estimativa dos juros e amortizações

8.8.4. Avaliação do potencial de rendimento do negócio

8.9. Acompanhamento da consecução do plano de negócio

8598	**Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego**	25 horas
Objetivos	**1.** Definir os conceitos de competência, transferibilidade e contextos de aprendizagem. **2.** Identificar competências adquiridas ao longo da vida. **3.** Explicar a importância da adoção de uma atitude empreendedora como estratégia de empregabilidade. **4.** Identificar as competências transversais valorizadas pelos empregadores. **5.** Reconhecer a importância das principais competências de desenvolvimento pessoal na procura e manutenção do emprego. **6.** Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego. **7.** Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae. **8.** Identificar e selecionar anúncios de emprego. **9.** Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas. **10.** Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.	

Conteúdos

1. Conceitos de competência, transferibilidade e contextos de aprendizagem (formal e informal) – aplicação destes conceitos na compreensão da sua história de vida, identificação e valorização das competências adquiridas

2. Atitude empreendedora/proactiva

3. Competências valorizadas pelos empregadores - transferíveis entre os diferentes contextos laborais
   - **3.1.** Competências relacionais
   - **3.2.** Competências criativas
   - **3.3.** Competências de gestão do tempo
   - **3.4.** Competências de gestão da informação
   - **3.5.** Competências de tomada de decisão
   - **3.6.** Competências de aprendizagem (aprendizagem ao longo da vida)
4. Modalidades de trabalho
5. Mercado de trabalho visível e encoberto
6. Pesquisa de informação para procura de emprego
7. Medidas ativas de emprego e formação
8. Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
9. Rede de contactos (sociais ou relacionais)
10. Curriculum vitae
11. Anúncios de emprego
12. Candidatura espontânea
13. Entrevista de emprego

8599	**Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego**	25 horas
Objetivos	**1.** Explicar o conceito de assertividade. **2.** Identificar e desenvolver tipos de comportamento assertivo. **3.** Aplicar técnicas de assertividade em contexto socioprofissional. **4.** Reconhecer as formas de conflito na relação interpessoal. **5.** Definir o conceito de inteligência emocional. **6.** Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego. **7.** Aplicar as principais estratégias de procura de emprego. **8.** Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae. **9.** Identificar e selecionar anúncios de emprego. **10.** Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas. **11.** Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.	

Conteúdos

1. Comunicação assertiva
2. Assertividade no relacionamento interpessoal
3. Assertividade no contexto socioprofissional
4. Técnicas de assertividade em contexto profissional
5. Origens e fontes de conflito na empresa
6. Impacto da comunicação no relacionamento humano
7. Comportamentos que facilitam e dificultam a comunicação e o entendimento
8. Atitude tranquila numa situação de conflito

9. Inteligência emocional e gestão de comportamentos

10. Modalidades de trabalho

11. Mercado de trabalho visível e encoberto

12. Pesquisa de informação para procura de emprego

13. Medidas ativas de emprego e formação

14. Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)

15. Rede de contactos

16. Curriculum vitae

17. Anúncios de emprego

18. Candidatura espontânea

19. Entrevista de emprego

8600	**Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego**	25 horas
Objetivos	**1.** Definir o conceito de empreendedorismo. **2.** Identificar as vantagens e os riscos de ser empreendedor. **3.** Identificar o perfil do empreendedor. **4.** Reconhecer a ideia de negócio. **5.** Definir as fases de um projeto. **6.** Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego. **7.** Aplicar as principais estratégias de procura de emprego. **8.** Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae. **9.** Identificar e selecionar anúncios de emprego. **10.** Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas. **11.** Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.	

Conteúdos

1. Conceito de empreendedorismo – múltiplos contextos e perfis de intervenção

2. Perfil do empreendedor

3. Fatores que inibem o empreendorismo

4. Ideia de negócio e projet

5. Coerência do projeto pessoal / projeto empresarial

6. Fases da definição do projeto

7. Modalidades de trabalho

8. Mercado de trabalho visível e encoberto

9. Pesquisa de informação para procura de emprego

10. Medidas ativas de emprego e formação

11. Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)

12. Rede de contactos

13. Curriculum vitae

14. Anúncios de emprego

15. Candidatura espontânea

16. Entrevista de emprego

9820	**Planeamento e gestão do orçamento familiar**	25 horas
Objetivos	**1.** Elaborar um orçamento familiar, identificando rendimentos e despesas e apurando o respetivo saldo. **2.** Avaliar os riscos e a incerteza no plano financeiro ou identificar fatores de incerteza no rendimento e na despesa. **3.** Distinguir entre objetivos de curto prazo e objetivos de longo prazo. **4.** Utilizar a conta de depósito à ordem e os meios de pagamento. **5.** Distinguir entre despesas fixas e variáveis e entre despesas necessárias e supérfluas.	

Conteúdos

1. Orçamento familiar

1.1. Fontes de rendimento: salário, pensão, subsídios, juros e dividendos, rendas

1.1.1. Deduções ao rendimento: impostos e contribuições para a segurança social

1.1.2. Distinção entre rendimento bruto e rendimento líquido

1.2. Tipos de despesas

1.2.1. Despesas fixas (e.g. renda de casa, escola dos filhos, pagamento de empréstimos)

1.2.2. Despesas variáveis prioritárias (e.g.: alimentação)

1.2.3. Despesas variáveis não prioritárias

1.3. A noção de saldo como relação entre os rendimentos e as despesas

2. Planeamento do orçamento

2.1. Distinção entre objetivos de curto e de longo prazo

2.2. Cálculo das necessidades de poupança para a satisfação de objetivos no longo prazo

2.3. A poupança

3. Fatores de incerteza

3.1. No rendimento (e.g. desemprego, divórcio, redução salarial, promoção)

3.2. Nas despesas (e.g. doença, acidente)

4. Precaução

4.1. Constituição de um 'fundo de emergência' para fazer face a imprevistos

4.2. Importância dos seguros (e.g. acidentes, saúde)

5. Conta de depósitos à ordem

5.1. Abertura da conta à ordem: elementos de identificação

5.2. Tipo de conta: individual, solidária e conjunta

5.3. Movimentação e saldo da conta: saldo disponível, saldo contabilístico e saldo autorizado

5.4. Formas de controlar os movimentos e o saldo da conta à ordem

5.5. Custos de manutenção da conta de depósitos à ordem

5.6. Descobertos autorizados em conta à ordem: vantagens e custos

6. Meios de pagamento

6.1. Notas e moedas

6.2. Cheques: tipos de cheques (e.g. cruzados, não à ordem), endosso

6.3. Débitos diretos: domiciliação de pagamentos, cancelamento

6.4. Transferências interbancárias

6.5. Cartões de débito

6.6. Cartões de crédito

9821	**Produtos financeiros básicos**	50 horas
Objetivos	**1.** Distinguir entre depósitos à ordem e depósitos a prazo. **2.** Caraterizar a diferença entre cartões de débito e de crédito. **3.** Caraterizar os principais tipos de empréstimos comercializados pelas instituições de crédito para clientes particulares. **4.** Caracterizar os principais tipos de seguros. **5.** Identificar os direitos e deveres do consumidor financeiro. **6.** Caracterizar diversos tipos de fraude.	

Conteúdos

1. Depósitos à ordem vs. depósito a prazo

1.1. Remuneração e liquidez

1.2. Características dos depósitos a prazo: remuneração (conceitos de TANB, TANL, TANB média), reforços e mobilização

1.3. O fundo de garantia de depósito

2. Cartões bancários: cartões de débito, cartões de crédito, cartões de débito diferido, cartões mistos

3. Tipos de crédito bancário: crédito à habitação, crédito pessoal, crédito automóvel (clássico vs *leasing*), cartões de crédito, descobertos bancários

3.1. Principais características: regime de prestações, regime de taxa, crédito *revolving*

3.2. Conceitos: montante do crédito, prestação, taxa de juro (TAN), TAE e TAEG

3.3. Custos do crédito: juros, comissões, despesas, seguros e impostos

4. Tipos de seguros: automóvel (responsabilidade civil vs. danos próprios), acidentes de trabalho, incêndio, vida, saúde

4.1. Principais características: seguros obrigatórios vs seguros facultativos, coberturas, prémio, declaração do risco, participação do sinistro, regularização do sinistro (seguro automóvel), cessação do contrato

4.2. Conceitos: apólice, prémio, capital seguro, multirriscos, tomador do seguro vs segurado, franquia, período de carência, princípio indemnizatório, resgate, estorno; e no âmbito do seguro automóvel: carta verde, declaração amigável, certificado de tarifação, indemnização direta ao segurado

5. Tipos de produtos de investimento: ações, obrigações, fundos de investimento e fundos de pensões

5.1. Receção e execução de ordens

5.2. Registo e depósito de Valores Mobiliários

5.3. Consultoria para investimento

6. Contratação de serviços financeiros à distância: internet, telefone

7. Direitos e deveres do consumidor financeiro

7.1. Entidades reguladoras das instituições financeiras

7.2. Legislação de proteção dos consumidores de produtos e serviços financeiros

7.3. Direito a reclamar e formas de o fazer

7.4. Direito à informação pré-contratual, contratual e durante a vigência do contrato (e.g. Preçários, Fichas de

Informação Normalizadas, minutas de contratos, cópias do contrato e extratos)

7.5. Dever de prestação de informação verdadeira e completa

8. A aquisição de produtos financeiros como um contrato entre a instituição financeira e o consumidor

9. Precaução contra a fraude

9.1. Instituições autorizadas a exercer a atividade

9.2. Fraudes mais comuns com produtos financeiros (e.g. phishing, notas falsas,

9.3. utilização indevida de cheques e cartões) e sinais a que deve estar atento

9.4. Proteção de dados pessoais e códigos

9.5. Entidades a que deve recorrer em caso de fraude ou de suspeita de fraude

9822	**Poupança – conceitos básicos**	25 horas
Objetivos	**1.** Reconhecer a importância da poupança relacionando-a com os objetivos da vida. **2.** Utilizar um conjunto de noções básicas de matemática financeira que apoiam a tomada de decisões financeiras. **3.** Relacionar remuneração e risco utilizando essa relação como ferramenta de auxílio nas decisões de aplicações de poupança. **4.** Identificar as características de alguns produtos financeiros onde a poupança pode ser aplicada. **5.** Identificar elementos de comparação dos produtos financeiros.	

Conteúdos

1. Poupança

1.1. A importância da poupança no ciclo de vida: maio para acomodar oscilações de rendimento e de despesas, para fazer face a imprevistos, para concretizar objetivos de longo prazo e para acumular património

1.2. Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)

2. Noções básicas sobre juros

2.1. Regime de juros simples e de juros compostos

2.2. Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real

2.3. Taxa de juro nominal vs. taxa de juro efetiva

3. Relação entre remuneração e o risco

3.1. A rendibilidade esperada, o risco e a liquidez

4. Características de alguns produtos financeiros

4.1. Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)

4.2. Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)

4.3. Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)

4.4. Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)

4.5. Ações

4.5.1. O valor de uma ação e o valor de uma empresa

4.5.2. Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)

4.5.3. Aspetos a ter em conta no investimento em ações

5. Fundos de Investimento: conceito e noções básicas

6. Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)
7. Fundos de pensões
   - **7.1.** Fundos de pensões vs. - Planos de pensões
   - **7.2.** Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E
8. Outros ativos: moeda, ouro, etc.

9823	**Crédito e endividamento**	50 horas
Objetivos	**1.** Definir o conceito de dívida e de taxa de esforço. **2.** Avaliar os custos do crédito. **3.** Comparar propostas alternativas de crédito. **4.** Caracterizar os direitos e deveres associados ao recurso ao crédito.	

Conteúdos

1. Recurso ao crédito: vantagens e desvantagens do endividamento
2. Necessidades financeiras e finalidade do crédito (e.g. casa, carro, saúde, educação)
3. Encargos com os empréstimos: juros, comissões, despesas, seguros e impostos
   - **3.1.** Conceito de taxa de juro anual nominal (TAN), TAE e TAEG
   - **3.2.** Principais tipos de comissões: iniciais, mensais, amortização antecipada, incumprimento
   - **3.3.** Seguros de vida e de proteção do crédito
4. Reembolso do empréstimo
   - **4.1.** O prazo do empréstimo: fixo, revolving, curto prazo, longo prazo
   - **4.2.** Modalidades de reembolso e conceito de prestação mensal
   - **4.3.** Carência e diferimento de capital
5. Empréstimos em regime de taxa fixa e em regime de taxa variável
   - **5.1.** Vantagens e desvantagens e relação entre o regime e o valor da taxa de juro
   - **5.2.** O indexante (taxa de juro de referência) e o spread
   - **5.3.** Fatores que influenciam o comportamento das taxas de juro de referência e a fixação do spread
6. Elementos do empréstimo
   - **6.1.** Relação entre o valor da prestação, a taxa de juro e o prazo
   - **6.2.** Relação entre o montante do crédito, o prazo e total de juros a pagar
   - **6.3.** Relação entre variação da taxa de juro e a variação da prestação mensal
7. Crédito à habitação e crédito aos consumidores (crédito pessoal, crédito automóvel, cartões de crédito, linhas de crédito e descobertos bancários)
   - **7.1.** Principais características
   - **7.2.** Informação pré-contratual, contratual e durante a vigência do contrato
   - **7.3.** Amortização antecipada dos empréstimos
   - **7.4.** Livre revogação no crédito aos consumidores
8. Crédito automóvel clássico vs. em leasing: regime de propriedade e seguros obrigatórios
9. Crédito *revolving*: cartões de crédito, linhas de crédito e descobertos bancários
   - **9.1.** Formas de utilização, modalidades de pagamento e custos associados

10. Critérios relevantes para a comparação de diferentes propostas de crédito

10.1. Avaliação da solvabilidade: conceito de risco de crédito

10.2. Rendimento disponível, despesas fixas e taxa de esforço dos compromissos financeiros

10.3. Valor e tipo de garantias (e.g. hipoteca e penhor, fiança e aval, seguros)

10.4. Mapa de responsabilidades de crédito

11. Tipos de instituições que concedem crédito e intermediários de crédito (e.g. o crédito no ponto de venda)

12. O papel do fiador e as responsabilidades assumidas

13. Regime de responsabilidade no pagamento de empréstimos conjuntos

14. Consequências do incumprimento: juros de mora, histórico de crédito, penhora de bens, execução de hipotecas e insolvência

15. O sobre-endividamento: como evitar e onde procurar ajuda

9824	**Funcionamento do sistema financeiro**	25 horas
Objetivos	**1.** Caracterizar o papel dos bancos na intermediação financeira. **2.** Identificar as funções de um banco central. **3.** Identificar as funções do mercado de capitais. **4.** Identificar as funções dos seguros. **5.** Explicar o funcionamento do sistema financeiro.	

Conteúdos

1. O papel dos bancos na intermediação financeira (i.e. enquanto recetores de depósitos e financiadores da economia)

2. O papel dos Bancos Centrais

2.1. O papel do Banco Central Europeu e a sua missão de estabilidade de preços: taxa de juro e taxa de inflação

2.2. As funções da moeda

2.3. Taxas de juro de referência (e.g. Euribor, taxa de juro de referência do Banco Central Europeu)

2.4. Moedas estrangeiras e taxa de câmbio

3. As funções do mercado de capitais

3.1. O mercado de capitais enquanto alternativa ao financiamento bancário

3.2. O mercado de capitais na oferta de produtos de investimento (ações, obrigações e fundos de investimento)

3.3. Tipos de serviços financeiros: receção e execução de ordens; registo e depósito de Valores Mobiliários; consultoria para investimento; plataformas de negociação

3.4. Noções de gestão de carteira

4. As funções dos seguros

4.1. Indemnização de perdas

4.2. Prevenção de riscos

4.3. Formação de poupança

4.4. Garantia

5. Tipo de instituições financeiras autorizadas (e.g. bancos, instituições financeiras de crédito, empresas de seguros, mediadores de seguros, sociedades gestoras de fundos de pensões, sociedades gestoras de fundos de investimento, sociedades financeiras de corretagem e sociedades corretoras)

6. O papel do sistema financeiro no progresso tecnológico e no financiamento do investimento

9825	**Poupança e suas aplicações**	50 horas
Objetivos	**1.** Reconhecer a importância de planear a poupança **2.** Distinguir critérios de avaliação de produtos financeiros. **3.** Comparar produtos financeiros em função de objetivos. **4.** Selecionar aplicações de poupança em função de objetivos.	

Conteúdos

1. Poupança

1.1. A importância da poupança no ciclo de vida: meio para acomodar oscilações de rendimento e de despesas, para fazer face a imprevistos, para concretizar objetivos de longo prazo e para acumular património

1.2. Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)

2. Noções básicas de matemática financeira

2.1. Regime de juros simples e de juros compostos

2.2. Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real

2.3. Taxas de juro nominais, efetivas e equivalentes

2.4. Rendas financeiras

3. Relação entre remuneração e o risco

3.1. A rendibilidade esperada, o risco e a liquidez

3.2. As tipologias de risco e a sua gestão

4. Características de alguns produtos financeiros

4.1. Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)

4.2. Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)

4.3. Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)

4.4. Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)

4.5. Ações

4.5.1. O valor de uma ação e o valor de uma empresa

4.5.2. Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)

4.5.3. Aspetos a ter em conta no investimento em ações

4.5.4. Fundos de Investimento

4.5.5. Fundos harmonizados vs. fundos não harmonizados; fundos fechados vs fundos abertos

4.5.6. Tipologias dos fundos de investimento: fundos especiais de investimento; fundos poupança reforma; fundos de fundos; fundos de obrigações; fundos poupança ações; fundos de tesouraria; fundos do mercado monetário; fundos mistos; fundos flexíveis

4.5.7. Outros organismos de investimento coletivo: fundos de investimento imobiliário; fundos de titularização de créditos; fundos de capital de risco

4.5.8. Encargos na subscrição de fundos de investimento (comissões de subscrição, comissões de resgate, comissões de gestão)

4.6. Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)

4.7. Fundos de pensões

4.7.1. Fundos de pensões vs. Planos de pensões

4.7.2. Classificações dos fundos de pensões/planos de pensões: fechados vs. abertos; adesões coletivas (contributivas vs. não contributivas) vs. adesões individuais; de contribuição definida vs de benefício definido

4.7.3. Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E.

4.7.4. Benefícios: pensão vs. capital, diferimento, transferibilidade, previsão de direitos adquiridos

4.7.5. Outros ativos: moeda, ouro, etc.

4.7.6. Produtos financeiros

4.7.7. Poupar de acordo com objetivos

4.7.8. Liquidez, rendibilidade e risco

4.7.9. Remuneração bruta vs. remuneração líquida

4.7.10. Medidas de avaliação de performance

4.7.11. O papel do *research*

10746	**Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar o papel e funções do responsável na empresa/organização pelo apoio aos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na gestão de riscos profissionais em situações de epidemias/pandemias no local de trabalho. **2.** Reconhecer a importância das diretrizes internacionais, nacionais e regionais no quadro da prevenção e mitigação de epidemias/pandemias no local de trabalho e a necessidade do seu cumprimento legal. **3.** Apoiar os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na implementação do Plano de Contingência da organização/empresa, em articulação com as entidades e estruturas envolvidas e de acordo com o respetivo protocolo interno, assegurando a sua atualização e implementação. **4.** Apoiar na gestão das medidas de prevenção e proteção dos trabalhadores, clientes e/ou fornecedores, garantindo o seu cumprimento em todas as fases de implementação do Plano de Contingência, designadamente na reabertura das atividades económicas.	

Conteúdos

1. Papel do responsável pelo apoio aos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na gestão de riscos profissionais em cenários de exceção

1.1. Deveres e direitos dos empregadores e trabalhadores na prevenção da epidemia/pandemia

1.2. Funções e competências – planeamento, organização, execução, avaliação

1.3. Cooperação interna e externa – diferentes atores e equipas

1.4. Medidas de intervenção e prevenção para trabalhadores e clientes e/ou fornecedores – Plano de Contingência da empresa/organização (procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em articulação com os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho da empresa, trabalhadores e respetivas estruturas representativas, quando aplicável)

1.5. Comunicação e Informação (diversos canais) – participação dos trabalhadores e seus representantes

1.6. Auditorias periódicas às atividades económicas, incluindo a componente comportamental (manutenção do comportamento seguro dos trabalhadores)

1.7. Recolha de dados, reporte e melhoria contínua

2. Plano de Contingência

2.1. Legislação e diretrizes internacionais, nacionais e regionais

2.2. Articulação com diferentes estruturas – do sistema de saúde, do trabalho e da economia e Autoridades Competentes

2.3. Comunicação interna, diálogo social e participação na tomada de decisões

2.4. Responsabilidade e aprovação do Plano

2.5. Disponibilização, divulgação e atualização do Plano (diversos canais)

2.6. Política, planeamento e organização

2.7. Procedimentos a adotar para casos suspeitos e confirmados de doença infeciosa (isolamento, contacto com assistência médica, limpeza e desinfeção, descontaminação e armazenamento de resíduos, vigilância de saúde de pessoas que estiveram em estreito contacto com trabalhadores/as infetados/as)

2.8. Avaliação de riscos

2.9. Controlo de riscos – medidas de prevenção e proteção

2.9.1. Higiene, ventilação e limpeza do local de trabalho

2.9.2. Higiene das mãos e etiqueta respiratória no local de trabalho ou outra, em função da tipologia da doença e via(s) de transmissão

2.9.3. Viagens de caráter profissional, utilização de veículos da empresa, deslocações de/e para o trabalho

2.9.4. Realização de reuniões de trabalho, visitas e outros eventos

2.9.5. Deteção de temperatura corporal e auto monitorização dos sintomas

2.9.6. Equipamento de Proteção Individual (EPI) e Coletivo (EPC) – utilização, conservação, higienização e descarte

2.9.7. Distanciamento físico entre pessoas, reorganização dos locais e horários de trabalho

2.9.8. Formação e informação

2.9.9. Trabalho presencial e teletrabalho

2.10. Proteção dos trabalhadores mais vulneráveis e grupos de risco – adequação da vigilância

3. Revisão do Plano de Contingência, adaptação das medidas e verificação das ações de melhoria

4. Manual de Reabertura das atividades económicas

4.1. Diretrizes organizacionais – modelo informativo, fases de intervenção, formação e comunicação

4.2. Indicações operacionais – precauções básicas de prevenção e controlo de infeção, condições de proteção antes do regresso ao trabalho presencial e requisitos de segurança e saúde no local de trabalho

4.3. Gestão de riscos profissionais – fatores de risco psicossocial, riscos biomecânicos, riscos profissionais associados à utilização prolongada de EPI, riscos biológicos, químicos, físicos e ergonómicos

4.4. Condições de proteção e segurança para os consumidores/clientes

4.5. Qualidade e segurança na prestação do serviço e/ou entrega do produto – operação segura, disponibilização de EPI, material de limpeza de uso único, entre outros, descontaminação

4.6. Qualidade e segurança no manuseamento, dispensa e pagamento de produtos e serviços

4.7. Sensibilização e promoção da saúde – capacitação e combate à desinformação, saúde pública e SST

4.8. Transformação digital – novas formas de trabalho e de consumo

10759	**Teletrabalho**	25 horas

Objetivos	**1.** Reconhecer o enquadramento legal, as modalidades de teletrabalho e o seu impacto para a organização e trabalhadores/as. **2.** Identificar o perfil e papel do/a teletrabalhador/a no contexto dos novos desafios laborais e ocupacionais e das políticas organizacionais. **3.** Identificar e selecionar ferramentas e plataformas tecnológicas de apoio ao trabalho remoto. **4.** Adaptar o ambiente de trabalho remoto ao regime de trabalho à distância e implementar estratégias de comunicação, produtividade, motivação e de confiança em ambiente colaborativo. **5.** Aplicar as normas de segurança, confidencialidade e proteção de dados organizacionais nos processos de comunicação e informação em regime de teletrabalho. **6.** Planear e organizar o dia de trabalho em regime de teletrabalho, assegurando a conciliação da vida profissional com a vida pessoal e familiar.

Conteúdos

1. Teletrabalho

1.1. Conceito e caracterização em contexto tradicional e em cenários de exceção

1.2. Enquadramento legal, regime, modalidades e negociação

1.3. Deveres e direitos dos/as empregadores/as e teletrabalhadores

1.4. Vantagens e desafios para os/as teletrabalhadores e para a sociedade

2. Competências do/a teletrabalhador/a

2.1. Competências comportamentais e atitudinais – capacidade de adaptação à mudança e ao novo ambiente de trabalho, automotivação, autodisciplina, capacidade de inter-relacionamento e socialização a distância, valorização do compromisso e adesão ao regime de teletrabalho

2.2. Competências técnicas – utilização de tecnologias e ferramentas digitais, gestão do tempo, gestão por objetivos, ferramentas colaborativas, capacitação e literacia digital

3. Pessoas, produtividade e bem-estar em contexto de teletrabalho

3.1. Gestão da confiança

3.1.1. Promoção dos valores organizacionais e valorização de uma missão coletiva

3.1.2. Acompanhamento permanente e reforço de canais de comunicação (abertos e transparentes)

3.1.3. Partilha de planos organizacionais de ajustamento e distribuição do trabalho e disseminação de boas práticas

3.1.4. Identificação de sinais de alerta e gestão dos riscos psicossociais

3.2. Gestão da distância

3.2.1. Sensibilização, capacitação e promoção da segurança e saúde no trabalho

3.2.2. Reorganização dos locais e horários de trabalho

3.2.3. Equipamentos, ferramentas, programas e aplicações informáticas e ambientes virtuais (trabalho colaborativo)

3.2.4. Motivação e feedback

3.2.5. Cumprimento dos tempos de trabalho (disponibilidade contratualizada)

3.2.6. Reconhecimento das exigências e dificuldades associadas ao trabalho remoto

3.2.7. Gestão da eventual sobreposição do trabalho à vida pessoal

3.2.8. Controlo e proteção de dados pessoais

3.2.9. Confidencialidade e segurança da informação e da comunicação

3.2.10. Assistência técnica remota

3.3. Gestão da informação, reuniões e eventos (à distância e/ou presenciais)

3.4. Formação e desenvolvimento de novas competências

3.5. Transformação digital – novas formas de trabalho

4. Desempenho profissional em regime de teletrabalho

4.1. Organização do trabalho

4.2. Ambiente de trabalho – iluminação, temperatura, ruído

4.3. Espaço de e para o teletrabalho

4.4. Mobiliário e equipamentos informáticos – condições ergonómicas adaptadas ao novo contexto de trabalho

4.5. Pausas programadas

4.6. Riscos profissionais e psicossociais

4.6.1. Salubridade laboral, ocupacional, individual, psíquica e social

4.6.2. Avaliação e controlo de riscos

4.6.3. Acidentes de trabalho

4.7. Gestão do isolamento

9485	**Andebol – caracterização e regulamentos do jogo**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar a simbologia específica do andebol e adotar a terminologia. **2.** Caracterizar a etapa inicial e a etapa elementar. **3.** Identificar, distinguir e aplicar as regras de jogo. **4.** Adotar os regulamentos.	

Conteúdos

1. Simbologia

1.1. Ofensiva (trajetórias)

1.2. Defensiva (comuns)

2. Terminologia

2.1. Situação, posição, orientação e postos específicos

2.2. Técnica individual defensiva e técnica individual ofensiva

2.3. Tática coletiva defensiva e tática coletiva ofensiva

2.4. Estratégia, sistema de jogo, sistema de jogo ofensivo, sistema de jogo defensivo

3. ataque e defesa

4. Caracterização da etapa inicial

4.1. Andebol de 5, jogo reduzido em campo reduzido, manipulação da bola

4.2. Remate, passe, drible

4.3. Desmarcação, defesa individua, treino integrado

5. Caracterização da etapa elementar

5.1. Andebol de 5, jogo reduzido em campo reduzido, manipulação da bola

5.2. Jogo forma, remate, passe, drible, desmarcação, fintas, mudanças de trajetória

5.3. Defesa individual, ajudas, treino integrado

6. Regras do jogo de Andebol

6.1. Sinal final e tempo de paragem, equipamento, jogadores lesionados

6.2. Instruções gerais para a execução de lançamentos (de saída, reposição em jogo,de baliza, livre e lançamento de 7 metros)

6.3. Os árbitros, o secretário e o cronometrista

6.4. Sinais manuais dos árbitros

6.5. Esclarecimentos

6.6. Regulamento da zona de substituições

7. Regulamentos Específicos

7.1. Regulamentos dos escalões de formação

9486	**Andebol – jogos pré-desportivos e exercícios**	25 horas
Objetivos	**1.** Caraterizar os jogos pré-desportivos gerais e sua utilidade na iniciação. **2.** Distinguir os jogos pré-desportivos gerais dos jogos pré-desportivos de andebol. **3.** Identificar a utilidade dos exercícios na etapa inicial e na etapa elementar do jogo de andebol. **4.** Caraterizar exercícios específicos na Etapa Maturo do jogo de andebol.	

Conteúdos

1. Jogos pré-desportivos

1.1. Gerais

1.1.1. Jogo da apanhada e variantes

1.1.2. Jogo do mata individual e variantes

1.1.3. Jogo do piolho e variantes

1.2. De Andebol

1.2.1. Bola ao capitão e variantes

2. Exercícios

2.1. Princípios

2.1.1. Aumento do tempo útil de treino

2.1.2. Aumento do tempo disponível para a prática

2.1.3. Maximização do tempo potencial de aprendizagem

2.2. Caraterização

2.2.1. Exercícios gerais

2.2.2. Exercícios específicos

2.2.3. Exercícios específicos competitivos

9487	**Andebol – jogo e pedagogia do andebol**	25 horas
Objetivos	**1.** Aplicar as regras do jogo reduzido em campo oficial. **2.** Identificar e caracterizar os princípios da instrução do Andebol de 7. **3.** Identificar e descrever as técnicas da intervenção pedagógica, as suas interdependências e as consequências práticas.	

Conteúdos

1. Jogo

1.1. Jogo reduzido; jogo condicionado; jogo formal

1.2. Jogo reduzido em campo oficial (40x20)

1.3. Jogo formal – andebol de 7

2. Pedagogia do andebol

2.1. Técnicas de intervenção pedagógica

2.1.1. Feedback pedagógico

2.1.2. Instrução

2.1.3. Gestão

9488	**Andebol – componentes do jogo**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar e selecionar as ações individuais ofensivas consoante o nível dos atletas na Etapa Maturo. **2.** Caracterizar o treino de guarda-redes. **3.** Caracterizar as desmarcações, fintas e mudanças de trajetória.	

Conteúdos

1. Ações individuais ofensivas

1.1. Manipulação da bola (domínio da bola)

1.2. Remate (lançar a bola, lançar a bola à baliza, remate em suspensão - nível avançado, remate com oposição e em exercício critério)

1.3. Passe (passe de ombro, passe de pulso, passe com ressalto)

1.4. Receção (receção alta, média e baixa, receção a uma mão)

1.5. Drible (drible de progressão, drible de proteção, drible associado às fintas)

2. Ações individuais defensivas

2.1. Treino de guarda-redes (posição-base, técnicas de defesa)

3. Tática individual

3.1. Desmarcação (em sistemas defensivos individuais)

3.2. Fintas (contra sistemas defensivos individuais)

3.3. Mudanças de trajetória (contra sistemas defensivos individuais)

9489	**Andebol – métodos e sistemas de jogo**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar e selecionar as ações coletivas ofensivas consoante o nível dos atletas na Etapa Maturo. **2.** Identificar e selecionar as ações coletivas defensivas consoante o nível dos atletas na Etapa Maturo. **3.** Identificar e selecionar os sistemas de jogo consoante o nível dos atletas na Etapa Maturo.	

Conteúdos

1. Ações coletivas ofensivas

1.1. Bloqueio

1.2. Construção de movimentações

1.3. Transição ataque / defesa

2. Ações coletivas defensivas

2.1. Bloco, deslizamentos / trocas defensivas

2.2. Transição defesa / ataque

2.3. Trabalho conjunto entre a defesa e o guarda-redes

3. Sistemas de jogo

3.1. Sistemas defensivos 5:1, 4:2, 3:3 e HxH

3.2. Sistemas atacantes contra os diversos sistemas defensivos

3.3. Atacar e defender em superioridade / inferioridade numérica

9490	**Andebol adaptado e de praia**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar a história das modalidades do andebol adaptado e do andebol de 7. **2.** Relacionar o andebol adaptado com o andebol de 7. **3.** Relacionar o andebol de praia com o andebol de 7. **4.** Aplicar as regras de jogo e os regulamentos específicos do andebol adaptado e de praia.	

Conteúdos

1. Andebol adaptado

1.1. Caracterização geral

1.1.1. História do andebol adaptado

1.1.2. Andebol em cadeira de rodas

1.1.3. Andebol para deficiência intelectual/mental

1.1.4. Andebol para deficiência auditiva

1.2. Regras de jogo

1.2.1. Tempo de Jogo

1.2.2. Campo

1.2.3. Cadeira de rodas

1.2.4. Sistema de classificação de jogadores

1.2.5. Violações específicas

1.3. Regulamento específico

2. Andebol de praia

2.1. Caracterização geral

2.1.1. História do andebol de praia

2.1.2. Organização, implementação e desenvolvimento do andebol de praia

2.1.3. Articulação com o andebol de 7

2.2. Regras de jogo e regulamentos específicos

2.2.1. Terreno de jogo

2.2.2. Tempo de jogo

2.2.3. Bola

2.2.4. Equipa

2.2.5. Guarda-redes

2.2.6. Área da baliza

2.2.7. Jogar a abola, jogo passivo

2.2.8. Faltas e conduta antidesportiva

2.2.9. Sanções

2.2.10. Árbitros

2.2.11. Secretário e cronometrista

2.3. Regulamento específico

9491	**Basquetebol – metodologia do jogo**	25 horas
Objetivos	**1.** Descrever os princípios do jogo e as suas regras oficiais, a terminologia e as sinaléticas específicas. **2.** Reconhecer os princípios das fases de transição, do ataque e da defesa de posição e os conceitos gerais a introduzir em cada fase de evolução do jogo de basquetebol e dos jogadores. **3.** Identificar as técnicas de manejo de bola e de trabalho de pés em basquetebol, assim como os exercícios adequados à sua aprendizagem. **4.** Aplicar os conceitos defensivos e ofensivos do jogo 3x3.	

Conteúdos

1. Caracterização do jogo – conceitos e instrumentos de trabalho

1.1. Regras elementares do jogo (*Naismith*)

1.2. Fases do jogo de basquetebol e seus objetivos

1.3. Terminologia específica da modalidade (técnica individual / tática coletiva)

1.4. Simbologia específica da modalidade

1.5. Referências do campo de jogo

2. Metodologia do treino

2.1. Sessão de treino - preparação e avaliação

2.2. Direção da equipa em treino e na competição

2.3. Relação com jogadores, pais, dirigentes e árbitros

2.4. Quadro orientador da intervenção do treinador

3. Capacidades motoras específicas do basquetebol

3.1. Capacidades motoras - identificação

3.2. Orientações metodológicas para o desenvolvimento das capacidades motoras

3.3. Capacidades coordenativas

3.4. Situações de aprendizagem – seleção e direção

4. Metodologia do jogo

4.1. Objetivo do jogo

4.2. Caracterização do jogo dos principiantes (jogo anárquico)

4.3. Princípios estruturantes do jogo

5. Jogo 3x3

5.1. Importância do jogo 3x3 no desenvolvimento da modalidade

5.2. Regras do jogo 3x3

5.3. Princípios gerais do jogo 3x3

5.4. Conceitos ofensivos e defensivos do jogo 3x3

9492	**Basquetebol – minibasquete**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar os objetivos do minibasquete. **2.** Aplicar formas jogadas de minibasquete para grupos alargados. **3.** Identificar as prioridades no ensino das técnicas base e no ensino do jogo.	

Conteúdos

1. Metodologia do minibasquete

1.1. Filosofia do minibasquete

1.2. Objetivos

1.3. Quadro orientador da aprendizagem

1.4. Jogos de grupos alargados

1.5. Técnicas básicas: passe, lançamento, drible, paragens e rotações

1.6. Transição defesa-ataque

1.7. Jogo com conceitos e regras de aprendizagem

9493	**Basquetebol – técnica individual**	25 horas
Objetivos	**1.** Aplicar as várias técnicas do drible, do passe, da receção e da desmarcação (abertura de linhas de passe), do lançamento na passada, em salto, em suspensão e de gancho. **2.** Intervir tecnicamente em situações de jogo. **3.** Aplicar os princípios de execução da posição defensiva básica, do deslizamento defensivo, da execução do bloqueio e ressalto defensivo. **4.** Planear e aplicar exercícios em função das situações ofensivas/defensivas.	

Conteúdos

1. Técnica individual ofensiva

1.1. Drible

1.2. Passe, receção e desmarcação

1.3. Metodologia dos tipos de passe, da receção e da desmarcação

1.4. Ações técnico-táticas de desmarcação

1.5. Lançamentos

1.6. Metodologia dos lançamentos

2. Técnica individual defensiva

2.1. Defesa ao jogador com bola

2.2. Objetivos da defesa ao jogador com bola

2.3. Deslizamento defensivo

2.4. Bloqueio defensivo e ressalto defensivo

9494	**Basquetebol - tática individual**	25 horas
Objetivos	**1.** Aplicar os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diversas situações ofensivas. **2.** Explicar o reportório de soluções técnico-táticas do basquetebol para ganhar vantagem sobre o adversário direto, nas diversas situações ofensivas. **3.** Aplicar as técnicas de posição defensiva, deslocamento, bloqueio e ressalto defensivo em basquetebol. **4.** Identificar os objetivos dos defensores do jogador de basquetebol que corta ou aclara e as regras e técnicas de posicionamento, deslocamento nos diferentes tipos de corte.	

Conteúdos

1. Tática individual ofensiva (um contra um)

1.1. Metodologia 1x1

1.2. Aspetos gerais do um contra um

1.3. Reportório técnico individual

2. Tática individual defensiva

2.1. Defesa ao jogador sem bola do lado da bola – sobremarcação

2.2. Defesa dos cortes e aclaramentos

2.3. Reportório técnico individual

9495	**Basquetebol - tática coletiva**	25 horas

Objetivos	**1.** Aplicar os conceitos relativos às soluções adequadas na zona de ressalto e quanto ao primeiro passe, à ocupação de corredores, progressão da bola e soluções de finalização em basquetebol. **2.** Aplicar os princípios gerais do ataque de posição e os conceitos subjacentes ao ataque de posição - simétrico (5 aberto) e assimétrico (quatro jogadores exteriores e um interior) em basquetebol. **3.** Identificar os objetivos dos defensores do jogador de basquetebol sem bola do lado contrário da bola. **4.** Aplicar as regras e prioridades da transição ataque – defesa (recuperação defensiva) em basquetebol e os exercícios para o treino do mesmo.

Conteúdos

1. Tática coletiva ofensiva

1.1. Contra-ataque

1.2. Metodologia do ataque

1.3. Importância da técnica individual

2. Tática coletiva defensiva

2.1. Defesa do jogador sem bola do lado contrário da bola (ajuda defensiva)

2.2. Transição ataque - defesa (recuperação defensiva)

2.3. Importância da técnica individual

9496	**Basquetebol – orientação de exercícios e do jogo**	25 horas
Objetivos	**1.** Aplicar e orientar exercícios de acordo com as normas do minibasquete. **2.** Transmitir informação de acordo com as situações e as necessidades dos praticantes de minibasquete. **3.** Aplicar exercícios no treino de minibasquete, diagnosticar erros e formas de os resolver.	

Conteúdos

1. Exercícios e jogo de minibasquete

1.1. Organização de grupos de trabalho para situações de intervenção prática numa sessão de treino com jogadores

1.2. Metodologia de intervenção para dirigir um exercício

1.2.1. Observação

1.2.2. Feedback

1.2.3. Demonstração

1.3. Exercícios em sessão de treino com jogadores - preparação e orientação

1.3.1. Técnica individual

1.3.2. Tática coletiva

9497	**Futebol – caraterização do esforço**	25 horas
Objetivos	**1.** Caracterizar o esforço específico do jogador de futebol. **2.** Identificar as variáveis fundamentais na organização do treino de futebol. **3.** Utilizar os jogos reduzidos no condicionamento físico do futebolista.	

Conteúdos

1. Esforço específico no jogo de futebol

- **1.1.** Características do esforço
  - **1.1.1.** Análise dos fatores externos
    - **1.1.1.1.** Distância percorrida
    - **1.1.1.2.** Tipo de deslocamento
    - **1.1.1.3.** Contacto com a bola
- **1.2.** Impacto fisiológico
  - **1.2.1.** Análise dos fatores internos
    - **1.2.1.1.** Frequência cardíaca
    - **1.2.1.2.** Consumo máximo de oxigénio
    - **1.2.1.3.** Concentração de lactato sanguíneo

2. Organização do treino em função do esfoço específico

- **2.1.** Carga
- **2.2.** Volume
- **2.3.** Intensidade
- **2.4.** Complexidade

3. Jogos reduzidos no condicionamento físico do treino do futebolista

9498	**Futebol – capacidades motoras**	25 horas
Objetivos	**1.** Distinguir a componente condicional do rendimento e a sua importância no futebol. **2.** Diagnosticar as exigências físicas colocadas pelo jogo e treino de Futebol em função do estatuto posicional. **3.** Interpretar a influência das características morfofuncionais na escolha do estatuto posicional. **4.** Descrever os mecanismos básicos da adaptação funcional em função dos exercícios utilizados no treino de futebol.	

Conteúdos

1. Treino desportivo em futebol

2. Potencial de treinabilidade em futebol

3. Natureza multifactorial do rendimento em futebol

4. Interdependência das componentes de rendimento na performance no jogo de futebol
5. Importância da componente condicional do rendimento em futebol
6. Fisiologia e treino com crianças e jovens no futebol
   - 6.1. Padrão típico de atividade no jogo e no treino
   - 6.2. Exigências físicas do Futebol em função do estatuto posicional
   - 6.3. Influência das características morfofuncionais na escolha do estatuto posicional
7. Fundamentação biológica do treino em futebol
   - 7.1. Especificidades da adaptação funcional ao exercício e ao treino em futebol

9499	**Futebol – metodologia do treino**	25 horas
Objetivos	1. Caraterizar o conceito de treino. 2. Distinguir os aspetos que intervêm no processo de adaptação às exigências do jogo de futebol. 3. Aplicar os métodos de aprendizagem da ação técnica/tática. 4. Distinguir superação, principalmente nos jovens jogadores, no que se refere à sua evolução, ritmo e significado em diferentes contextos de treino e competição.	

Conteúdos

1. Conceito de treino
   - 1.1. Treino versus níveis de especificidade
   - 1.2. Treino versus fadiga
   - 1.3. Treino versus destreino
2. Metodologia específica do treino em futebol
   - 2.1. Modelar a complexidade do jogo
   - 2.2. Criar contextos do jogo
   - 2.3. Direcionar numa dimensão coletiva
3. Processo de adaptação ao esforço em futebol
   - 3.1. Definição de adaptação
   - 3.2. Natureza da adaptação
   - 3.3. Objetivos da adaptação
   - 3.4. Níveis de adaptação
   - 3.5. Fatores dinâmicos da adaptação
   - 3.6. Noções fundamentais da adaptação - transadaptação, desadaptação e readaptação
   - 3.7. Modelo teórico da adaptação: síndroma geral de adaptação.
4. Métodos de aprendizagem da ação técnica e tática
   - 4.1. Ação como expressão pessoal e evolutiva
   - 4.2. Inseparabilidade da ação técnica das intenções táticas
   - 4.3. Método analítico e integral das situações de jogo
   - 4.4. Fases da aprendizagem da ação técnica e tática
5. Superação desportiva em futebol
   - 5.1. Evolução, ritmo e futuro da superação

5.2. Significado da superação nos jovens

9500	**Futebol – técnico-tática**	25 horas
Objetivos	**1.** Caracterizar as origens do jogo de Futebol, a sua evolução regulamentar e do processo de desenvolvimento do jogo. **2.** Aplicar os princípios específicos do jogo de Futebol ofensivo e defensivo. **3.** Descrever as características das diferentes ações técnico-táticas ofensivas e defensivas enquanto fatores do jogo de futebol. **4.** Caracterizar as ações individuais e coletivas específicas do jogo de futebol. **5.** Caracterizar as especificidades da intervenção do guarda-redes no quadro regulamentar e no âmbito da organização dinâmica da equipa.	

Conteúdos

1. História do jogo de futebol

1.1. Origens do jogo de futebol

1.2. Evolução do jogo de futebol

1.3. Desenvolvimento do jogo de futebol

2. Fases do jogo de futebol

2.1. Processo ofensivo

2.1.1. Objetivos do processo ofensivo

2.1.1.1. Manutenção da posse de bola

2.1.1.2. Progressão no terreno

2.1.1.3. Finalização

2.1.2. Etapas do processo ofensivo

2.1.2.1. Construção do processo ofensivo

2.1.2.2. Situações de finalização

2.1.2.3. Finalização

2.2. Processo defensivo

2.2.1. Objetivos do processo defensivo

2.2.1.1. Defesa da baliza

2.2.1.2. Recuperação de bola

2.2.2. Etapas do processo defensivo

2.2.2.1. Equilíbrio defensivo

2.2.2.2. Recuperação defensiva

2.2.2.3. Defesa (propriamente dita)

3. Princípios específicos do jogo de futebol

3.1. Bases racionais do jogo de futebol

3.2. Unidades estruturais fundamentais: estruturas de cooperação e oposição que derivam do centro do jogo

3.3. Princípios específicos do jogo ofensivo

3.4. Princípios específicos do jogo defensivo

4. Fatores do jogo de futebol

4.1. Ações individuais ofensivas

- **4.1.1.** Simulação
- **4.1.2.** Receção da bola
- **4.1.3.** Condução da bola
- **4.1.4.** Proteção da bola
- **4.1.5.** Drible
- **4.1.6.** Passe
- **4.1.7.** Cabeceamento
- **4.1.8.** Remate

4.2. Ações individuais defensivas

- **4.2.1.** Desarme
- **4.2.2.** Interceção da bola

4.3. Ações coletivas ofensivas

- **4.3.1.** Desmarcações
- **4.3.2.** Combinações táticas

4.4. Ações coletivas defensivas

- **4.4.1.** Marcações
- **4.4.2.** Compensações
- **4.4.3.** Dobras

5. Jogo de Futebol de 7

- **5.1.** Etapas pedagógicas no ensino / aprendizagem no futebol de 7- das ações básicas ao trabalho coletivo
- **5.2.** Colocação de base dos jogadores no terreno de jogo - análise dos diferentes sistemas táticos
- **5.3.** Observação e análise - manipulação de meios de observação e análise do jogo
- **5.4.** Observação - da análise ao processo de treino

6. Treinador de Futebol

- **6.1.** Dimensões básicas
- **6.2.** Competências técnicas

7. Construção e elaboração da sessão de treino de futebol

- **7.1.** Operações de preparação e transcrição da sessão de treino
- **7.2.** Construção de objetivos e conteúdos temáticos da sessão
- **7.3.** Avaliação da sessão de treino

8. Aspetos da análise do jogo por parte do treinador durante a competição

- **8.1.** Controlo da bola versus controlo do jogo
- **8.2.** Organização de jogo no ataque e na defesa
- **8.3.** Transições de fase - defesa / ataque e ataque / defesa
- **8.4.** Tendências do jogo - utilização do espaço interior ou exterior
- **8.5.** Jogadores predominantes no desenvolvimento da organização ofensiva e defensiva
- **8.6.** Situações de bola parada - esquemas táticos a favor e contra

9. Treino do guarda-redes

- **9.1.** Especificidade da posição de guarda-redes no quadro do regulamento do jogo de Futebol 7
- **9.2.** Ação técnico-tática do guarda-redes no quadro da organização dinâmica da equipa
- **9.3.** Métodos de ensino/treino das ações técnicas de base do guarda-redes no contexto do processo defensivo e ofensivo
- **9.4.** Etapas na formação dos jovens guarda-redes

9501	**Futebol – psicologia aplicada**	25 horas
Objetivos	**1.** Caracterizar os valores da carreira de treinador de Futebol e os limites éticos da intervenção. **2.** Aplicar estratégias de comunicação na relação com o jogador de futebol e outros agentes desportivos. **3.** Caracterizar os fatores motivacionais no futebol. **4.** Aplicar estratégias motivacionais em treino e competição de futebol. **5.** Identificar as técnicas de monitorização da eficácia e eficiência dos métodos de intervenção no futebol.	

Conteúdos

1. Motivação e filosofia do treinador de futebol

1.1. Motivos de participação e/ou abandono dos treinadores de futebol

1.2. Filosofia, valores e limites éticos do treinador de futebol

2. Relação treinador - jogador de futebol

2.1. Competências comunicacionais do treinador de futebol

2.1.1. Processo de comunicação eficaz treinador-jogador de futebol

2.1.2. Especificidades na comunicação em função das características dos jogadores de Futebol (idade, género) e do objetivo da comunicação nos diferentes contextos do futebol

2.1.3. Papel e treino específico do guarda-redes de futebol na comunicação com a equipa

2.1.4. Estratégias de comunicação com diferentes públicos no âmbito do Futebol - pais, dirigentes, outros treinadores, público

2.2. Motivação dos jogadores de futebol

2.2.1. Importância e impacto da motivação dos jogadores de Futebol no progresso coletivo

2.2.2. Motivos de participação que mais influenciam o envolvimento no treino

2.2.3. Motivos de desinvestimento ou abandono do futebol

2.2.4. Motivação dos jogadores de futebol em contexto de treino e competição

3. Técnicas de monitorização do treinador de futebol

3.1. Autoavaliação da eficácia e eficiência dos métodos de intervenção nos diferentes momentos/espaços do contexto do futebol

3.2. "Diário de Bordo" e sua importância para a autoavaliação

9502	**Futebol – leis de jogo e organização do futebol**	25 horas
Objetivos	**1.** Caracterizar a missão, os papéis dos agentes da arbitragem de futebol, o seu quadro formativo e processo avaliativo. **2.** Caracterizar as diferentes leis de jogo de futebol. **3.** Aplicar os fundamentos e as condutas adequadas à atividade de futebol. **4.** Identificar os constrangimentos para a organização de atividades e os procedimentos administrativos associados.	

Conteúdos

1. Arbitragem

1.1. Árbitro de futebol

1.1.1. Missão e papel

1.1.2. Perfil do árbitro do quadro da Associação de Futebol (AF)

1.1.3. Relacionamento árbitro-treinador face às respetivas missões

1.2. Observador de árbitros - missão e papel

1.3. Formação e aperfeiçoamento dos árbitros da AF

1.3.1. Áreas formativas e de aperfeiçoamento

1.3.2. Tipo e perfil de formadores

1.4. Avaliação dos árbitros do quadro da AF

1.4.1. Avaliação informal e formal

1.4.2. Tipos e instrumentos de avaliação

1.5. Conselho de Arbitragem como órgão da AF

1.5.1. Constituição

1.5.2. Quadro de competências

1.5.3. Regulamentação

1.6. Organização vertical da arbitragem

2. Leis de Jogo

2.1. Origem e evolução histórica

2.2. Introdução às 17 leis de jogo e às leis do jogo de futebol de 7

3. Função social do clube de Futebol

3.1. Missão, visão e valores dum clube de Futebol - os fundamentos da intervenção social

3.2. Fundação, organização e gestão dum clube de futebol

3.2.1. Procedimentos organizativos

3.2.2. Estrutura e componentes da organização

3.2.3. Objetivos, coordenação, instrumentos e direção

3.3. Cidadania ativa

3.3.1. Cidadania e participação ativa no clube

3.3.2. Participação democrática, lealdade, regras e disciplina

3.3.3. Envolvimento social e solidariedade - voluntariado e educação não-formal

3.4. Capital humano

3.4.1. Conhecimentos específicos e interação profissional

3.4.2. Competências sociais e técnicas

3.4.3. Motivação, empenho e superação.

3.5. Coesão económica e social- integração social de grupos vulneráveis

3.6. Pertença, participação e diálogo intercultural

3.7. Impacto económico e social

3.8. Intervenção positiva na mobilidade - mobilidade social e mobilidade desportiva

4. Raízes do Futebol

4.1. Missão e filosofia das raízes do Futebol- definição, princípios orientadores e objetivos gerais

4.2. Equidade e proteção de menores - normas e proatividade

4.3. Segurança das atividades - normas, procedimentos e materiais

4.4. Conduta dos praticantes - deveres e direitos

4.5. Responsabilidades dos pais ou encarregados de educação

4.6. Procedimentos relativos aos praticantes, agentes desportivos, clube e os outros espectadores

4.7. Atuação de treinadores e voluntários - proatividade, exemplaridade, fidedignidade, respeito e igualdade de oportunidades

4.8. Salvaguarda dos jogadores veteranos - adequação, dignidade e segurança das práticas

5. Organização de atividades no quadro da Associação de Futebol

5.1. Tutela da Associação de Futebol

5.1.1. Enquadramento desportivo dos clubes - estrutura e orgânica associativa

5.1.2. Associações de Futebol no âmbito da Federação Portuguesa de Futebol

5.1.3. Papel do treinador de futebol

5.2. Organização de atividades em espaços próprios ou cedidos

5.2.1. Responsabilidade dos organizadores

5.2.2. Controlo antidopagem e realização de eventos

5.3. Atividades lúdicas e quadros competitivos - caracterização e organização

5.4. Particularidades dos escalões juniores

6. Procedimentos administrativos associados à organização de atividades no quadro da Associação de Futebol

6.1. Processos de inscrição de equipas e jogadores

6.2. Planeamento da realização de um jogo - procedimentos organizativos e de segurança da competição e das equipas

6.3. Procedimentos consequentes ao jogo - questões organizativas e disciplinares

9503	**Hóquei em patins - caraterização da modalidade**	25 horas
Objetivos	**1.** Descrever as diferentes fases da evolução da história do hóquei em patins. **2.** Identificar a relação institucional entre os diferentes organismos que regulam a patinagem. **3.** Identificar as regras de jogo e o regulamento técnico do hóquei em patins de forma genérica. **4.** Identificar as normas de conduta dos treinadores perante os árbitros. **5.** Identificar as normas de conduta dos árbitros perante os treinadores.	

Conteúdos

1. História e evolução do hóquei em patins

1.1. Abordagem histórica ao hóquei em patins

1.2. Evolução tática do hóquei em patins

2. Organização da modalidade

2.1. Os organismos internacionais

2.2. Federação de Patinagem de Portugal

2.3. Associações distritais, o Diretor Técnico Nacional (DTN) e os restantes Órgãos da Federação Portuguesa de Patinagem (FPP)

3. Regras de jogo e regulamento técnico

3.1. Regras do jogo

3.2. Definição e enquadramento do jogo

3.3. Erros arbitrais

3.4. *Powerplay* – definição e enquadramento

3.5. Regulamento técnico

4. Relação treinador – árbitro

9504	**Hóquei em patins - fundamentos técnico-táticos**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar a execução correta das diferentes ações técnico-táticas do hóquei em patins. **2.** Reconhecer as progressões pedagógicas para o ensino das várias ações técnico-táticas do hóquei em patins. **3.** Identificar os erros mais comuns no hóquei em patins. **4.** Aplicar as melhores medidas para correção dos erros identificados no hóquei em patins. **5.** Executar as diferentes ações técnico-táticas do hóquei em patins.	

Conteúdos

1. Técnicas de base

1.1. Patinagem hoquista

1.1.1. Pega do stick

1.1.2. Manejo do stick

2. Tática individual ofensiva com bola

2.1. Condução de bola

2.2. Passe/receção

2.3. Remate

2.4. Drible/finta

3. Tática individual ofensiva sem bola

3.1. Desmarcação

3.2. Aclaramento

3.3. Bloqueio

3.4. Cortina

3.5. Ecrã

4. Tática individual defensiva

4.1. Marcação ao portador da bola e ao jogador sem bola

4.2. Pressão defensiva

4.3. Desarme

9505	**Hóquei em patins - metodologia do jogo**	25 horas

Objetivos	**1.** Caracterizar os diferentes níveis do jogo de hóquei em patins. **2.** Reconhecer os princípios para estruturar o jogo no treino do jovem hoquista. **3.** Identificar os objetivos e as regras do mini hóquei em patins. **4.** Determinar fases e etapas do processo formativo de acordo com o momento evolutivo do atleta de hóquei em patins. **5.** Definir objetivos e conteúdos para a fase de formação do atleta de hóquei em patins.

Conteúdos

1. Jogo

1.1. Jogo na fase inicial

1.1.1. Dificuldades técnicas dos jovens hoquistas

1.1.2. Níveis de jogo

1.2. Treino do jovem hoquista

1.2.1. Técnicas de base para jogar hóquei em patins

1.2.2. Metodologia do treino

1.3. Mini hóquei em patins

1.3.1. Fundamentos

1.3.2. Objetivos

1.3.3. Regras

2. Planificação dos conteúdos técnico-táticos nas categorias de formação no hóquei em patins

2.1. Enquadramento dos escalões etários com o nível evolutivo do atleta

2.2. Conteúdos por escalão/nível de aprendizagem

2.3. Modelo formativo de um clube

9506	**Hóquei em patins - tática grupal e treino do guarda-redes**	25 horas
Objetivos	**1.** Reconhecer as situações de tática grupal nas várias zonas do campo de hóquei em patins. **2.** Distinguir ajuda e troca defensiva no hóquei em patins. **3.** Identificar as diferentes posições-base do guarda-redes. **4.** Selecionar as melhores técnicas de defesa de acordo com as características dos atletas de hóquei em patins. **5.** Identificar problemas que podem afetar atletas com menor disponibilidade para o lugar de guarda-redes de hóquei em patins.	

Conteúdos

1. Tática grupal ofensiva

1.1. Ações no corredor central

1.2. Ações nos corredores laterais

1.3. Ações nas diagonais

2. Tática grupal defensiva

2.1. Apoio ao marcador da bola

2.2. Troca

2.3. Ajudas

3. Treino do jovem guarda-redes

3.1. Equipamento

3.2. Patinagem específica do guarda-redes

3.3. Posição-base

3.4. Ações técnicas de defesa

3.5. Aspetos psicológicos do treino do guarda-redes

9507	**Hóquei em patins - tática coletiva**	25 horas
Objetivos	**1.** Caracterizar os conceitos dos diferentes métodos de jogo ofensivo e dos sistemas defensivos no hóquei em patins. **2.** Aplicar os princípios do contra-ataque e do ataque rápido em hóquei em patins. **3.** Aplicar as diferentes situações de *Powerplay* e *Underplay* no hóquei em patins. **4.** Relacionar as ações ofensivas de *Powerplay* e *Underplay* em relação à estratégia defensiva do adversário no hóquei em patins.	

Conteúdos

1. Método de jogo ofensivo nos escalões de formação

1.1. Princípios do ataque organizado

1.2. Princípios do contra-ataque e ataque rápido

2. Método de jogo defensivo nos escalões de formação

2.1. 2.1 Princípios da defesa ao ataque organizado

2.1.1. Defesa do contra ataque

3. *Powerplay* e *Underplay*

3.1. Em situações de superioridade numérica (*Powerplay)*

3.2. Em situações de inferioridade numérica (*Underplay*)

9508	**Hóquei em patins - prática pedagógica**	25 horas
Objetivos	**1.** Organizar exercícios técnico-táticos do hóquei em patins com um grupo de jovens. **2.** Selecionar as tarefas e os meios de observação do jogo de hóquei em patins. **3.** Distinguir os esquemas de jogo de hóquei em patins da equipa adversária. **4.** Reconhecer os erros técnico-táticos no hóquei em patins. **5.** Relacionar as estratégias de jogo de hóquei em patins com a pista e restantes elementos.	

Conteúdos

1. Prática pedagógica com jovens praticantes

2. Observação do jogo

- **2.1.** *Scouting*
- **2.2.** Estatística do Jogo
- **2.3.** Aspetos táticos
- **2.4.** Análise estatística

3. Terminologia e simbologia no hóquei em patins

- **3.1.** Campo/espaço do jogo
- **3.2.** Sistema defensivo
- **3.3.** Modelo técnico
- **3.4.** Patinagem hoquista
- **3.5.** Componente tático-técnica
- **3.6.** Simbologia

9509	**Rugby - jogar em pé e no chão**	25 horas
Objetivos	**1.** Aplicar as técnicas de base do rugby em função dos princípios de jogo. **2.** Identificar os erros mais frequentes no jogo de rugby. **3.** Aplicar os procedimentos de segurança no jogo de rugby. **4.** Criar situações de aprendizagem com exercícios representativos do contexto do jogo de rugby. **5.** Adaptar as leis do jogo de rugby aos escalões Sub 8 a Sub 14 em função dos objetivos desejados. **6.** Adaptar o treino/jogo de rugby em função da análise do comportamento individual e coletivo dos jogadores.	

Conteúdos

1. Técnicas dominantes 1 – jogar em pé

- **1.1.** Captação bola/solo com intervenção bilateral
- **1.2.** Corrida com bola
- **1.3.** Finta com intervenção bilateral
- **1.4.** Blocagem
- **1.5.** Passe com intervenção bilateral
- **1.6.** Receção com intervenção bilateral
- **1.7.** Passe no contacto, passe nas costas, passe lateral, com intervenção bilateral
- **1.8.** Cruzamento, com intervenção bilateral
- **1.9.** Par de mãos
- **1.10.** *Maul* – Noção do início e fim do *Maul* no ataque e defesa
- **1.11.** Progressão pedagógica – técnicas individuais e coletivas

2. Técnicas dominantes 2 – jogar no chão

2.1. Placagens lateral, frontal, por trás, com intervenção bilateral

2.2. Queda com bola

2.3. Passe do solo

2.4. Libertação de bola

2.5. Âncora, proteção da bola

2.6. *Ruck* – Noção do início do *Ruck*, portas de entrada e posição de segurança

2.7. O passe longo do chão, com intervenção bilateral

2.8. Progressão pedagógica – técnicas individuais e coletivas, atacantes e defensivas

3. Técnicas dominantes 3

3.1. Jogo ao pé – ensino do pontapé de balão, pontapé rasteiro, pontapé de ressalto

3.2. 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

3.3. Receção da bola do ar e do solo

3.4. Incidência sobre os fatores-chave: posição do corpo, posição dos braços e das mãos, olhos na bola, receção parado e em movimento, paragem da bola com o pé

4. Técnicas dominantes nas fases de começo e recomeço durante o jogo, de acordo com o regulamento próprio

5. Conceito do jogo condicionado

6. Jogos condicionados nos escalões Sub 8, Sub 10, Sub 12 e Sub 14

7. Princípios do jogo

8. Lógica do jogo

9510	**Rugby - formação ordenada e alinhamento**	25 horas
Objetivos	**1.** Aplicar as técnicas dominantes de base para a formação ordenada e alinhamento no rugby. **2.** Identificar os erros mais frequentes na formação ordenada e alinhamento no rugby. **3.** 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.	

Conteúdos

1. Metodologia da formação ordenada

1.1. Fase 1 – Normas de segurança

1.1.1. Estado do relvado

1.1.2. Equipamento

1.1.3. Plano de segurança com presença obrigatória do colar cervical

1.1.4. Procedimentos em caso de derrocada

1.2. Fase 2 – Posição de força

1.3. Fase 3 – Pegas, encaixe e talonagem

1.4. Fase 4 – Vozes do árbitro para encaixe

2. Progressão pedagógica – técnicas individuais e coletivas

3. Metodologia do alinhamento

3.1. Fase 1 – Normas de segurança

3.2. Fase 2 - Salto no local, lançamento, proteção e locais de queda da bola

4. Técnicas dominantes de formação ordenada alinhamento de acordo com o regulamento adaptado para os escalões Sub 8 a Sub 14

9511	**Rugby - tática ofensiva e defensiva**	25 horas
Objetivos	**1.** 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. **2.** Identificar os fatores de sucesso para o pontapé de saída e recomeço do jogo de rugby. **3.** Aplicar as técnicas dominantes e táticas em situação de exercícios representativos do contexto do jogo de rugby.	

Conteúdos

1. Objetivos dos pontapés de saída e recomeço

2. Organização coletiva ofensiva e defensiva

3. Distribuição e funções dos jogadores em conformidade com os locais de queda da bola

4. Comunicação - códigos

5. Técnicas dominantes - receção, proteção, par de mãos, salto

6. Jogo após pontapés de saída e recomeço no ataque e na defesa

7. Princípios do jogo de rugby

9512	**Rugby - jogo após penalidades e pontapés livres**	25 horas
Objetivos	**1.** Orientar o jogo de rugby dos escalões Sub 14 de acordo com o regulamento adaptado às fases de recomeço de jogo. **2.** Identificar os fatores de sucesso no jogo de rugby ao pé, para o ataque e para a defesa (i.e., para quem recebe). **3.** Aplicar as técnicas dominantes e táticas em situação de exercícios representativos do contexto do jogo de rugby.	

Conteúdos

1. Organização coletiva ofensiva e defensiva em função da zona do campo e do resultado

2. Comunicação

3. Técnicas Dominantes: Pontapé livre, pontapé de balão, pontapé rasteiro, passe longo

4. Jogo após penalidades e pontapés livres

5. Princípios do jogo de rugby

9513	**Rugby - a sessão de treino e o treino físico integrado**	25 horas

Objetivos	**1.** 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. **2.** Organizar a sessão de treino de rugby integrando exercícios analíticos e jogos condicionados para o desenvolvimento das capacidades físicas e coordenativas dos jovens. **3.** Aplicar os procedimentos de segurança individual e coletiva dos jogadores de rugby.

Conteúdos

1. Plano da sessão de treino

1.1. Princípios de organização do treino

1.1.1. Nível de desenvolvimento dos jogadores

1.1.2. Recursos humanos e materiais disponíveis

1.1.3. Condições de segurança e meteorológicas

2. Conceito do treino físico integrado

3. Técnicas dominantes valorizando a componente física próxima das exigências de jogo

4. Exercícios selecionados para o treino físico adaptado ao desenvolvimento dos jovens dos Sub 8 aos Sub 14

5. Técnicas e táticas adaptadas às fases sensíveis do desenvolvimento das capacidades físicas descritas no *Long Player Development* (LPD)

6. Materiais e equipamentos didáticos para estações e circuitos de trabalho no exterior, no terreno de jogo

7. Tipologia de exercícios de desenvolvimento de agilidade, velocidade, tração, luta, combate coletivo

9514	**Rugby - prática pedagógica**	25 horas
Objetivos	**1.** Gerir o tempo e os recursos de uma sessão prática de Rugby, assegurando o seu ritmo e fluxo, de forma a criar um ambiente seguro e agradável adequado às necessidades do grupo. **2.** Explicar os exercícios ou as tarefas numa sessão prática de Rugby demonstrando variedade vocal, na frequência, ritmo, timbre e volume da voz de forma adequada à situação e conhecimento técnico e tático dos jogadores dos escalões Sub 8, Sub 10, Sub 12 e Sub 14. **3.** Aplicar técnicas de observação e comunicação de forma a fornecer feedback relevante, oportuno e específico durante as sessões práticas de rugby. **4.** Aplicar técnicas de colocação de questões.	

Conteúdos

1. Gestão do exercício

1.1. Objetivo do exercício

1.2. Jogadores

1.3. Técnica individual e coletiva

1.4. Material e condições meteorológicas

1.5. Etapa de desenvolvimento dos jogadores

1.6. Sinalizadores

1.7. Regras modificadas

2. Comunicação e gestão do grupo

2.1. Posicionamento em função das condições da prática

2.1.1. Contacto visual com todo o grupo

2.1.2. De frente para o sol e direção do vento

2.1.3. De frente para os pontos de dispersão da atenção dos jogadores

2.2. Normas de colocação para gestão do grupo

2.3. Erros comuns na execução técnica dos jogadores

2.4. Rotações pelas estações de trabalho

2.5. Tipologia de questões

2.5.1. Fechadas

2.5.2. Abertas

9515	**Voleibol - regulamentos e arbitragem**	25 horas
Objetivos	**1.** Descrever a organização institucional da Federação Portuguesa de Voleibol (FPV). **2.** Caracterizar os diversos regulamentos e o seu âmbito de aplicação. **3.** Descrever o contexto histórico da integração da modalidade de voleibol de praia no Programa Olímpico, distinguido as regras do voleibol de praia das da vertente de sala.	

Conteúdos

1. Organização da Federação Portuguesa de Voleibol (FPV)

1.1. Estrutura e competências dos órgãos sociais da FPV (Lei 248-B/2008)

1.2. Funcionamento da assembleia geral da FPV

1.3. Requisitos de candidatura a um órgão social

2. Regulamentação do voleibol

2.1. Regulamentos federativos

2.2. Regulamento interno

2.3. Regulamento de provas

2.4. Regulamento da disciplina

2.5. Regulamento do controlo de dopagem

2.6. Regulamento de combate à violência

2.7. Protestos

3. Arbitragem

4. Conduta dos participantes

4.1. Tipos de conduta

4.2. Sanções disciplinares por conduta incorreta

5. Voleibol de praia

5.1. Caraterização

5.2. Enquadramento histórico

5.3. Modelos competitivos

5.4. Cuidados específicos

9516	**Voleibol - a técnica no voleibol**	25 horas
Objetivos	**1.** Aplicar exercícios de treino de voleibol segundo os pressupostos da formação na planificação da época e dos treinos. **2.** Descrever as determinantes para a execução técnica no voleibol. **3.** Aplicar as progressões pedagógicas. **4.** Identificar os gestos técnicos específicos do voleibol de praia bem como as dificuldades e limitações físicas e técnicas do escalão etário no voleibol de praia. **5.** Planificar progressões de abordagem dos gestos técnicos do voleibol de praia.	

Conteúdos

1. Enquadramento do treino técnico

1.1. O jogador como centro do processo de treino no Grau I

1.1.1. Educação física de base

1.1.2. Atletas com perfil adequado

1.1.3. Problema da matéria-prima

1.1.4. Entrada na modalidade

1.2. O jogador e a bola no Grau I

1.2.1. 12.1. Padrões técnicos de execução

1.3. O jogador e a sua equipa

1.3.1. Noções básicas a desenvolver no Grau I

1.3.2. Relação técnico/tática com a equipa

1.4. O jogador e o adversário

1.4.1. Noções básicas a desenvolver no Grau I

1.4.2. Relação técnico tática com o adversário

2. Paradigmas do treino da técnica

2.1. Treino decisional

2.1.1. Treino de técnicas sempre com oposição

2.1.2. Treino de exigência superior de competição

2.1.3. Treino técnico isolado só para correção da execução

2.1.4. Treino em contexto de competição

2.1.5. O modelo ou nível de jogo define a técnica a treinar

2.1.6. Treino individualizado em oposição a individual e diferente do específico

3. Técnicas

3.1. Técnica assenta numa forte condição física funcional

3.2. Passe

3.3. Manchete

3.4. Serviço por baixo e por cima

3.5. Ataque

3.6. Bloco

4. Técnica do Voleibol de Praia

4.1. Ações técnicas do jogo

4.1.1. Especificidade dos gestos técnicos

4.1.2. Principais diferenças e dificuldades na iniciação/adaptação técnica ao Voleibol de Praia

4.1.3. Prioridades na abordagem das dificuldades do jogo dos iniciantes

9517	**Voleibol – a tática coletiva**	25 horas
Objetivos	**1.** Utilizar a terminologia específica da modalidade. **2.** Identificar as especificidades técnicas em cada fase do jogo de voleibol. **3.** Relacionar os princípios dos jogos reduzidos com o jogo 6x6. **4.** Utilizar os jogos reduzidos e o treino competitivo como principal fator de formação tática dos jogadores de voleibol, perspetivando a formação do jogador a longo prazo. **5.** Relacionar a lógica inerente à organização defensiva com ofensiva num jogo de duplas no voleibol de praia. **6.** Aplicar as regras didáticas que potenciem a aprendizagem do voleibol de praia.	

Conteúdos

1. Conceitos básicos

1.1. Postos específicos

1.2. Diagramas – representação

1.3. Terminologia

1.4. Zonas de campo

1.5. Zonas do campo

2. Sistemas básicos de jogo

2.1. Parâmetros que definem o sistema de jogo

2.2. Sistemas básicos de jogo

2.3. Incorreções

2.4. Ligação entre o treino e o jogo

3. Estrutura funcional do jogo de Voleibol

3.1. K I (Komplex 1)

3.2. K II (Komplex 2)

3.3. Transição KI e KII

4. Estrutura orgânica do jogo de voleibol

4.1. KI primeira bola- permitir passar para KII

4.2. KII ponto – avançar no marcador, ganho

4.3. Ações pontuadoras

5. Ciclos básicos de ações de treino tático com duas técnicas

5.1. Komplex I – de 1ª. Bola

5.2. Komplex II - serviço / bloco

6. Jogos Reduzidos – Iniciação

6.1. Jogo 1 x 1 - O jogo individual

6.2. Jogo 2 x 2 – frente /trás – Início do jogo coletivo

6.3. Jogo 3 x 3 – sem especialização

6.4. Jogo 2 x 2 – lado a lado – verdadeiro jogo coletivo

6.5. Jogo 3 x 3 – sem especialização

6.6. Jogo 3 x 3 – com especialização

6.7. Jogo 4 x 4 – treino da estrutura ofensiva e defensiva

7. 6 x 6 – jogo formativo

7.1. Princípios a respeitar no jogo formativo

7.1.1. Sistema ofensivo KI

7.1.2. Sistema defensivo KII

8. Treino tático - sistemas de jogo 6 jogadores – 6:0 e 3:3

8.1. Sistema de jogo – 6 : 0

8.2. Sistema de Jogo – 3 : 3

8.3. Treino de passes

8.4. Jogos reduzidos – para treino tático coletivo

9. Treino tático - sistema de jogo 6 jogadores – 4:2 inicial

9.1. Sistema de Jogo – 4 : 2 – inicial

9.2. Treino de distribuição

9.3. Jogos reduzidos

10. Treino tático - sistema de jogo 6 jogadores – 4:2 avançado

10.1. Sistema de Jogo – 4 : 2 – avançado

10.2. Treino de distribuição

10.3. Organização ofensiva simples

11. Tática do voleibol de praia

11.1. Organização tática básica

11.2. Exercícios de treino adaptados ou condicionados

9518	**Voleibol - observação e orientação da equipa**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar o papel principal da estatística no jogo/treino de Voleibol bem como a diferente terminologia e o uso de cada método estatístico. **2.** Preparar um plano de jogo de Voleibol e os diferentes pontos a considerar na reunião antes do mesmo. **3.** Identificar os diferentes aspetos a considerar na orientação da equipa de voleibol em competição e após a mesma. **4.** Executar as diferentes tarefas do treinador durante e após a competição de voleibol. **5.** Adequar os critérios e as técnicas aos jogadores, aos exercícios e aos momentos do jogo de voleibol.	

Conteúdos

1. Estatística – problemas e ideias fundamentais

1.1. Definição de estatística e do seu papel

1.2. Principais problemas e características fundamentais

1.3. Principais conceitos usados na estatística

2. Instrumentos de observação e análise

2.1. Avaliações quantitativas

2.2. Avaliações qualitativas simples

3. Plano de jogo

3.1. Valores de referência

3.2. Diferentes momentos da estatística

3.3. Plano de jogo simples

4. Pré-jogo

4.1. Preparação da reunião

4.2. Reunião

4.3. Aquecimento

4.4. Regulamentos

5. No jogo

5.1. Seis base

5.2. Plano do Jogo

5.3. Tempos técnicos – os jogadores/treinadores no tempo

5.4. Substituições

6. Após jogo

6.1. Reunião

6.2. Avaliação

6.3. Recolha de dados

7. Técnicas do treinador - critérios a respeitar

7.1. Precisão

7.2. Consistência

7.3. Observação e intervenção

7.4. Dimensões espaço e tempo

8. Técnicas de manipulação da bola

8.1. Receção de bola pelo treinador

8.2. Entrega da bola ao treinador

9. Passar, lançar e bater a bola

9.1. Passar ou lançar a bola para ataque

9.2. Servir para treinar

9.3. Bater a bola para o bloco

9.4. Bater a bola para a defesa

9519	**Voleibol - metodologia do treino**	25 horas
Objetivos	**1.** Elaborar situações de aquecimento distintas, ajustáveis a contextos diferenciados. **2.** Elaborar módulos de trabalho de força que respeitem a articulação desta capacidade com o equilíbrio e a proprioceção bem como a sua relação com a prevenção de lesões. **3.** Elaborar exercícios simples voltados para cada uma das três componentes de velocidade contextualizadas no voleibol. **4.** Identificar os princípios e os propósitos do retorno à calma. **5.** Aplicar meios simples de controlo do processo de treino.	

Conteúdos

1. Aquecimento
   - 1.1. Princípios básicos
   - 1.2. Problemática da quantidade de tempo para treinar e estratégias de rentabilização
   - 1.3. Propostas diversificadas de aquecimento
   - 1.4. Aquecimento tradicional
   - 1.5. Aquecimento lúdico
   - 1.6. Aquecimento com bola
   - 1.7. Aquecimentos combinados
2. Treino funcional e de força
   - 2.1. Princípios básicos do treino funcional
   - 2.2. Treino da força na perspetiva funcional
   - 2.3. Meios de desenvolvimento da força
   - 2.4. Propostas práticas de trabalho
3. Treino da velocidade
   - 3.1. Conceitos básicos de velocidade
   - 3.2. Propostas de trabalho
4. Circuitos de preparação física
5. Retorno à calma
   - 5.1. Princípios básicos do retorno à calma
   - 5.2. Críticas aos modelos tradicionais baseados nos alongamentos
   - 5.3. Propostas de trabalho
6. Controlo do treino
   - 6.1. Meios simples de controlo corrente do processo de preparação desportiva
   - 6.2. Meios pontuais de controlo do processo

9520	**Voleibol - didática específica**	25 horas
Objetivos	1. Estruturar cada um dos géneros de exercícios explorando os conteúdos da sebenta do treinador, devidamente enquadrada no nível de prática do voleibol. 2. Definir os parâmetros que constituem o exercício de voleibol. 3. Aplicar e avaliar os exercícios de voleibol. 4. Avaliar a unidade de treino de voleibol.	

Conteúdos

1. Conteúdos e exercícios específicos
   - 1.1. Exercícios de aprendizagem motora específicos
   - 1.2. Exercícios de apresentação e introdução ao jogo
   - 1.3. Exercícios de formação
   - 1.4. Sebenta do treinador
2. Parâmetros que constituem o exercício

- **2.1.** Esquema
- **2.2.** Descrição
- **2.3.** Objetivos comportamentais
- **2.4.** Palavras-chave
- **2.5.** Tempo ou número de repetições
- **2.6.** Avaliação

3. Exercícios

- **3.1.** Elaboração
- **3.2.** Aplicação e avaliação
  - **3.2.1.** 3.3.Sebenta do treinador

4. Unidade de Treino (UT)

- **4.1.** Forma – Ficha UT
- **4.2.** Ficha de ciclo de trabalho
- **4.3.** Elaboração
- **4.4.** Aplicação
- **4.5.** Reflexão e avaliação final da UT

9461	**Atletismo - planeamento e organização do treino**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar os princípios básicos que estão subjacentes à organização da carreira desportiva. **2.** Descrever o princípio da multilateralidade. **3.** Organizar as provas múltiplas para os diferentes escalões etários. **4.** Adotar os protocolos de realização dos testes. **5.** Organizar uma sessão de treino para um grupo de atletas dos escalões jovens.	

Conteúdos

1. Organização da carreira desportiva no atletismo

- **1.1.** Princípios básicos da organização da carreira desportiva
- **1.2.** Definição da carreira desportiva no atletismo
- **1.3.** Conteúdos e objetivos das várias etapas da carreira desportiva

2. Importância das provas múltiplas com jovens

- **2.1.** O princípio da multilateralidade
- **2.2.** Especialização precoce no Atletismo e seus efeitos na carreira desportiva de um atleta
- **2.3.** Benefícios da formação multidisciplinar no atletismo
- **2.4.** Organização de provas múltiplas nos escalões jovens

3. Controlo e avaliação do treino com jovens

- **3.1.** Capacidades condicionais a avaliar nos escalões de formação e construção de uma bateria de testes
- **3.2.** Momentos de avaliação ao longo da época
- **3.3.** Bateria de testes para os escalões jovens
- **3.4.** Protocolos e procedimentos

4. Planeamento do treino com jovens

4.1. Caracterização e avaliação dos atletas

4.2. Planeamento anual do treino

4.3. Conteúdos do treino e sua distribuição ao longo da época

4.4. Princípios básicos do planeamento de um microciclo de treino

4.5. Planeamento de um microciclo de treino para atletas iniciados

5. Sessão de treino com jovens

5.1. Preparação de uma sessão de treino com jovens

5.2. Transmissão de informação com atletas jovens

9462	**Atletismo - desenvolvimento da condição física nos escalões de formação**	25 horas
Objetivos	**1.** Organizar uma sessão de treino de força geral, um treino de força rápida com exercícios de multissaltos e multilançamentos e um circuito de Preparação Física Geral (PFG). **2.** Organizar uma sessão para o treino da técnica de base nos escalões jovens. **3.** Descrever as regras básicas das provas de meio fundo e fundo. **4.** Identificar os métodos para o desenvolvimento da resistência em jovens atletas. **5.** Aplicar a programação do treino.	

Conteúdos

1. Treino da força com jovens

1.1. Importância do treino da força com jovens- a influência da força no desenvolvimento da velocidade e na aprendizagem das técnicas das diferentes disciplinas

1.2. Organização do treino da força nos escalões jovens

1.3. Desenvolvimento da força geral com jovens

1.4. Desenvolvimento da força rápida com jovens- multissaltos e multilançamentos

1.5. Organização de um circuito de PFG para jovens atletas

2. Treino técnico de base com jovens atletas

2.1. Técnica de base da corrida no atletismo

2.2. Técnica de corrida- tipologia de exercícios

2.2.1. Colocação da bacia e de atitude postural

2.2.2. Apoio dinâmico

2.3. Organização das técnicas de corrida

3. Treino de resistência com jovens

3.1. Regras básicas das provas de meio fundo e fundo

3.2. Desenvolvimento da resistência na formação de jovens atletas

3.3. Métodos de treino para o desenvolvimento da resistência em atletas jovens

3.4. Programação anual do treino da resistência com atletas jovens

9463	**Atletismo - corridas de velocidade e estafetas**	25 horas

Objetivos	**1.** Descrever as regras básicas das provas de velocidade e estafetas. **2.** Utilizar as estafetas como meio de dinamização do processo de treino do jovem atleta. **3.** Identificar os meios e métodos do treino para o desenvolvimento da velocidade nos escalões jovens. **4.** Organizar sessões para os treinos de velocidade e estafetas.

Conteúdos

1. Treino de velocidade e estafetas com jovens

1.1. Regras básicas das provas de velocidade e estafetas

1.2. Transmissão visual e não visual

1.3. Importância do desenvolvimento da Velocidade nos escalões jovens

1.4. Estafetas como dinamização do treino com jovens

1.5. Métodos e meios de treino para o desenvolvimento da velocidade nos escalões de formação

1.6. Partida de blocos e capacidade de aceleração

1.7. Treino da velocidade com jovens

9464	**Atletismo - marcha atlética e corridas de barreiras**	25 horas
Objetivos	**1.** Descrever as regras básicas das provas de marcha e de barreiras. **2.** Adotar os princípios básicos para o ensino da marcha nos escalões jovens. **3.** Utilizar o treino de barreiras para o desenvolvimento da velocidade e da coordenação no processo de treino do jovem atleta. **4.** Identificar os principais aspetos técnicos da transposição da barreira. **5.** Organizar sessões para a iniciação ao treino de barreiras.	

Conteúdos

1. Marcha atlética

1.1. Regulamento das provas

1.2. Modelo técnico

1.3. Ensino da marcha

1.4. Progressão pedagógica do ensino da marcha atlética

2. Barreiras

2.1. Regras básicas das provas

2.2. Aspetos técnicos da transposição de barreiras

2.3. Importância do treino de barreiras na formação dos jovens atletas

2.4. Iniciação ao treino de barreiras

2.5. Treino de ritmos variados com barreiras

9465	**Atletismo - salto em comprimento e salto com vara**	25 horas
Objetivos	**1.** Descrever as regras básicas do salto em comprimento e salto com vara. **2.** Identificar os principais aspetos técnicos do salto em comprimento e do salto com vara. **3.** Organizar sessões de treino de salto em comprimento e de iniciação ao salto com vara.	

Conteúdos

1. Salto em comprimento

1.1. Regras básicas

1.2. Aspetos técnicos

1.3. Sessão de treino

1.3.1. Saltos com balanço curto

1.3.2. Técnica da passada

1.3.3. Corrida de balanço

2. Salto com vara

2.1. Regras básicas

2.2. Aspetos técnicos

2.3. Sessão de treino

9466	**Atletismo - lançamento do dardo e lançamentos em rotação**	25 horas
Objetivos	**1.** Descrever as regras básicas do lançamento do dardo. **2.** Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do dardo. **3.** Organizar sessões de treino do lançamento do dardo para jovens atletas. **4.** Identificar os principais aspetos técnicos dos lançamentos em rotação. **5.** Organizar sessões de treino dos lançamentos em rotação para jovens atletas.	

Conteúdos

1. Lançamento do dardo

1.1. Regras básicas

1.2. Aspetos técnicos

1.3. Iniciação ao lançamento com atletas jovens

2. Lançamentos em rotação

2.1. Aspetos técnicos

2.1.1. Martelo

2.1.2. Disco

2.1.3. Peso

9467	**Natação - técnicas de crol e de costas**	25 horas
Objetivos	**1.** Descrever as técnicas de crol e de costas e critérios de êxito. **2.** Conduzir um programa tendo em vista a aprendizagem de cada uma das técnicas da Natação Pura Desportiva (NPD). **3.** Selecionar exercícios técnicos com vista à correção das mesmas. **4.** Aplicar os princípios mecânicos subjacentes ao desenvolvimento de eficácia de nado das diferentes técnicas.	

Conteúdos

1. Técnicas de crol e de costas

1.1. Condicionantes regulamentares

1.2. Posição do corpo

1.2.1. Alinhamento lateral e horizontal e erros mais comuns

1.2.2. Rolamento do corpo

1.2.3. Respiração

1.3. Ação dos membros superiores

1.4. Ação dos membros inferiores

1.5. Sincronização membros superiores / membros inferiores

1.6. Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório

9468	**Natação - técnicas de bruços e de mariposa**	25 horas
Objetivos	**1.** Descrever as técnicas de bruços e de mariposa e critérios de êxito. **2.** Dirigir um programa tendo em vista a aprendizagem de cada uma das técnicas da Natação Pura Desportiva. **3.** Selecionar exercícios técnicos com vista à correção das técnicas da Natação Pura Desportiva. **4.** Aplicar os princípios mecânicos subjacentes ao desenvolvimento de eficácia de nado das diferentes técnicas.	

Conteúdos

1. Técnicas de bruços e de mariposa

1.1. Condicionantes regulamentares

1.2. Posição do corpo

1.2.1. Alinhamento lateral e horizontal e erros mais comuns

1.2.2. Rolamento do corpo

1.2.3. Respiração

1.3. Ação dos membros superiores

1.4. Ação dos membros inferiores

1.5. Sincronização membros superiores/membros inferiores

1.6. Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório

2. Viragens, partidas e chegadas

2.1. Condicionantes regulamentares

2.2. Viragens – aproximação, mudança de sentido, impulsão, deslize, reinício de nado

2.2.1. Crol e costas

2.2.2. Bruços e mariposa

2.2.3. Estilos

2.3. Saltos de partidas – posição inicial, impulsão, voo, entrada na água, deslize, início de nado

2.3.1. Provas ventrais

2.3.2. Chegadas

9469	**Natação sincronizada**	25 horas
Objetivos	**1.** Reconhecer as características e posicionamento da natação sincronizada a nível nacional e internacional. **2.** Reconhecer as características do programa Estrelas-do-Mar. **3.** Aplicar um programa tendo em vista a aprendizagem das diferentes técnicas de natação sincronizada. **4.** Selecionar os exercícios técnicos com vista à correção das técnicas de natação sincronizada.	

Conteúdos

1. Caracterização da disciplina

1.1. Caracterização da disciplina e enquadramento nacional e internacional

1.2. Panorâmica histórica da Natação Sincronizada nacional e internacional

2. Técnicas de base de Natação Sincronizada (NS)

2.1. Regras técnicas da competição

2.2. Técnicas propulsivas

2.2.1. Adaptações das técnicas da Natação Pura Desportiva

2.2.2. Retropedalagem

2.2.3. Remadas

2.3. Posições e movimentos básicos

2.4. Esquemas

3. Progradaptação ao meio aquático de desenvolvimento desportivo

3.1. Caracterização e enquadramento da NS no contexto do programa Estrelas-do-Mar

3.1.1. Atividades e regulamentação geral

3.1.2. Procedimentos de avaliação

9470	**Natação - polo aquático**	25 horas

Objetivos	**1.** Reconhecer as características e posicionamento da disciplina Polo Aquático a nível nacional e internacional. **2.** Aplicar as regras de jogo em situação de treino/aula. **3.** Enquadrar as principais alterações regulamentares. **4.** Descrever as formas de deslocamento e técnicas com bola.

Conteúdos

1. Disciplina polo aquático

- **1.1.** Caracterização da disciplina
- **1.2.** Enquadramento nacional e internacional da disciplina
- **1.3.** Panorâmica histórica nacional e internacional

2. Regras do jogo

- **2.1.** Regras básicas do jogo
- **2.2.** Evolução do jogo
- **2.3.** Principais alterações regulamentares

3. Técnica específica

- **3.1.** Formas de deslocamento
  - **3.1.1.** Crol, costas e mariposa polo
  - **3.1.2.** Nado lateral
  - **3.1.3.** Retropedalagem
  - **3.1.4.** Posição base vertical e horizontal
  - **3.1.5.** Saltos
- **3.2.** Técnica com bola
  - **3.2.1.** Pega e elevação da bola
  - **3.2.2.** Receção e passe
  - **3.2.3.** Condução da bola

4. Jogos pré-desportivos

- **4.1.** Formas jogadas
  - **4.1.1.** Rabia
  - **4.1.2.** Slalom com bola
  - **4.1.3.** Assalto
  - **4.1.4.** Râguebi polo
  - **4.1.5.** Baliza a baliza
  - **4.1.6.** Basquete polo
- **4.2.** Jogo de passes
  - **4.2.1.** Vitória
  - **4.2.2.** Mini-Polo

9471	**Natação - saltos para a água**	25 horas

Objetivos	**1.** Reconhecer as características e posicionamento dos saltos para a água a nível nacional e internacional. **2.** Aplicar um programa de aprendizagem dos saltos mais rudimentares, respeitando a progressão e coerência do plano. **3.** Descrever as técnicas e critérios de êxito dos saltos para a água. **4.** Selecionar os exercícios técnicos com vista à correção das técnicas dos saltos.

Conteúdos

1. Caracterização da disciplina

1.1. Caracterização da disciplina e enquadramento nacional e internacional

1.1.1. Grupos de saltos – grupos 1-6

1.1.2. Panorâmica histórica nacional e internacional dos Saltos para a Água

2. Técnica específica

2.1. Observação das componentes dos Saltos para a Água

2.2. Organização da aprendizagem

2.2.1. Rendimento e segurança

2.2.2. Estratégias

2.2.3. Análise técnica

2.3. Desenvolvimento técnico e processo de ensino – caracterização técnica, critérios de êxito e respetivas progressões pedagógicas

2.3.1. Saída (take-off)

2.3.2. Trajetória aérea

2.3.3. Entrada na água

2.3.4. Saltos básicos

3. Progradaptação ao meio aquático de desenvolvimento desportivo

3.1. Caracterização e enquadramento da Natação Sincronizada no contexto do programa Jovens Saltadores

3.1.1. Pontuação e ajuizamento

3.1.2. Regulamentação geral

3.1.3. Procedimentos de avaliação

9472	**Natação - salvamento aquático**	25 horas
Objetivos	**1.** Indicar as regras de segurança nos espaços aquáticos. **2.** Descrever os procedimentos básicos de socorrismo. **3.** Aplicar as técnicas básicas de salvamento.	

Conteúdos

1. Segurança aquática

1.1. Princípios básicos de socorrismo

1.1.1. Cadeia de sobrevivência

1.2. Segurança na aula e procedimentos de emergência

1.2.1. Prevenção de acidentes

1.2.2. Acidentes mais comuns e respetivo procedimento

2. Salvamento aquático

2.1. Técnicas básicas de salvamento

2.1.1. Sistemas de reboque

2.1.2. Pegas

2.1.3. Procedimentos de salvamento

9473	**Ténis - caraterização da modalidade**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar as competências necessárias a um treinador de ténis. **2.** Relacionar os fatores de motivação com as reações perante o sucesso e insucesso. **3.** Diferenciar as habilidades e competências e as características dos comandos motores e suas implicações no ensino do ténis. **4.** Selecionar os exercícios adequados às diferentes etapas de desenvolvimento motor. **5.** Implementar as regras específicas do circuito Sub-10.	

Conteúdos

1. Elementos base do ténis

1.1. História do ténis

1.2. Estrutura do ténis mundial

2. Elementos que definem o trabalho do treinador

2.1. Definição e funções

2.2. Papéis, atividades e tarefas

2.3. Competências e capacidades/habilidades

2.3.1. Comunicação

2.3.2. Relação interpessoal/ social

2.3.3. Comportamentos

2.3.4. Liderança

2.3.5. Técnicas do jogo

2.3.6. Conhecimento

2.4. Estilos de treinador

2.5. Desenvolvimento do treinador e formação contínua

3. Elementos que caracterizam o jogador iniciante e intermédio

3.1. Motivação dos jovens

3.2. Perceção

3.3. *Burnout*

3.4. Retenção

4. Elementos, estrutura e estratégias do treino específicas do ténis

4.1. Competências e habilidades técnicas

4.2. Aprendizagem e desempenho motor

4.3. Etapas e tipos de aprendizagem

4.4. Fatores que influenciam o processo de aprendizagem de competências no ténis

4.4.1. Processamento da informação

4.4.2. Contribuição sensorial

4.4.3. Antecipação

4.4.4. Ansiedade e excitação (atenção, precisão, inteligência)

4.5. Treino em ténis

4.5.1. Preparação

4.5.2. Estrutura

4.5.3. Técnicas de apresentação

4.5.4. Formas de treino

4.5.5. *Feedback*

5. Regras e regulamentos do circuito Sub-10

9474	**Ténis - gestos técnicos**	25 horas
Objetivos	**1.** Aplicar os princípios básicos de desenvolvimento das pancadas no jogo de ténis. **2.** Planear uma bateria de exercícios para o desenvolvimento das diferentes pancadas utilizadas no jogo de ténis. **3.** Executar exercícios para o desenvolvimento das pancadas nas diferentes situações de jogo.	

Conteúdos

1. Princípios básicos dos gestos técnicos

1.1. Movimentação e posição corporal

1.1.1. Posições de atenção

1.1.2. Posições no impacto

1.1.3. Pegas

1.2. Fatores que influenciam o controlo da bola

1.2.1. Direção e altura

1.2.2. Distância / profundidade

1.2.3. Efeito / velocidade

1.2.4. Swing

1.3. Efeitos

1.3.1. Colocação da bola em jogo

1.3.2. Serviço

1.3.3. Resposta

1.4. Jogo de fundo

1.4.1. À direita

1.4.2. À esquerda

1.4.3. A uma mão

1.4.4. A duas mãos

1.5. Aproximação à rede

1.5.1. *Approach*

1.5.2. *Half vólei*

1.5.3. *Drive vólei*

1.5.4. *Split step*

1.5.5. Antecipação

1.6. Jogo à rede

1.6.1. *Smash*

1.6.2. Vóleis

1.6.3. *Passing shot*

1.6.4. *Lob*

9475	**Ténis - análise técnica**	25 horas
Objetivos	**1.** Aplicar os princípios biomecânicos no ensino de jogadores de ténis de iniciação e aperfeiçoamento. **2.** Organizar o processo de avaliação, diagnóstico e correção dos gestos técnicos básicos. **3.** Diferenciar os princípios básicos da análise da performance no ténis. **4.** Planificar exercícios para o desenvolvimento técnico e tático dos jogadores iniciantes e intermédios.	

Conteúdos

1. Princípios biomecânicos

1.1. Importância da biomecânica no ténis

1.2. BIOMEC

1.2.1. Balance

1.2.2. Inércia

1.2.3. Oposição de forças

1.2.4. Momento

1.2.5. Energia elástica

1.2.6. Cadeia de cinética

2. Técnicas de correção

2.1. Erros táticos

2.1.1. Serviço e resposta

2.1.2. Jogo de fundo

2.1.3. Jogo na rede

2.2. Erros técnicos

2.2.1. A direita e a esquerda

2.2.2. O serviço

2.2.3. Vóleis

2.2.4. Smash

3. Análise e correção das performances

3.1. Princípios da análise da performance de ténis

3.1.1. Táticos e técnicos

3.1.2. Físicos e mentais

3.2. Tipos de análise

3.2.1. Subjetiva ou qualitativa

3.2.2. Objetiva

3.2.3. Preditiva

3.3. Formas de intervenção

3.3.1. Palavras-chave

3.3.2. Manipulação de equipamento

3.3.3. Modelos de jogadores

3.3.4. Visualização de vídeo

3.3.5. Orientação manual

3.3.6. Manipulação do equipamento

3.3.7. Analogias

3.3.8. *Feeding* específico

3.3.9. Uso de gadgets

3.3.10. Uso de material adaptado

3.3.11. Definição de objetivos

3.3.12. Autocorreção ou auto-avaliação

9476	**Ténis - fisiologia específica**	25 horas
Objetivos	**1.** Descrever as implicações do esforço físico da modalidade no planeamento do treino de ténis. **2.** Aplicar os princípios básicos da preparação física no ténis. **3.** Relacionar as fases de maturação com as características específicas do ténis. **4.** Organizar diferentes abordagens para o desenvolvimento de habilidades técnicas. **5.** Estruturar as sessões de treino de Ténis de acordo adequadas às características físicas dos alunos.	

Conteúdos

1. Esforço específico do ténis

1.1. Características técnico-táticas

1.1.1. Tipos de jogador vs características físicas do jogador

1.1.2. Perfil temporal do esforço competitivo

1.1.3. Distribuição percentual dos gestos técnicos

1.2. Características da movimentação

1.2.1. Posição de atenção

1.2.2. Split step

1.2.3. Equilíbrio

1.2.4. Reação

- **1.2.5.** Agilidade
- **1.2.6.** Velocidade
- **1.2.7.** Recuperação

1.3. Movimentação ao longo da linha de fundo

1.4. Movimentação para a rede

1.5. Características e prioridades do esforço físico em atletas de iniciação e aperfeiçoamento em ténis

- **1.5.1.** Coordenação
- **1.5.2.** Velocidade
- **1.5.3.** Força
- **1.5.4.** Flexibilidade
- **1.5.5.** Resistência aeróbia
- **1.5.6.** Resistência anaeróbia

1.6. Princípios gerais da preparação física no ténis

- **1.6.1.** Warm-up e cool-down
- **1.6.2.** Especificidade
- **1.6.3.** Intensidade
- **1.6.4.** Individualidade biológica
- **1.6.5.** Descanso e recuperação

2. Etapas de Maturação e ténis

2.1. Crescimento e desenvolvimento no ténis

- **2.1.1.** Crescimento e maturação
- **2.1.2.** Desenvolvimento físico
- **2.1.3.** Desenvolvimento psicossocial

2.2. Abordagem para o desenvolvimento de habilidades e conhecimentos

- **2.2.1.** Multilateralidade e variedade de habilidades
- **2.2.2.** Especialização precoce

2.3. Fases sensíveis

3. Treino das capacidades físicas em ténis

3.1. Coordenação

3.2. Resistência

3.3. Força

3.4. Potência

3.5. Velocidade

3.6. Flexibilidade

9477	**Ténis - princípios táticos**	25 horas
Objetivos	**1.** Aplicar as várias pegas nos diferentes gestos técnicos do jogo de ténis. **2.** Executar os gestos técnicos básicos e especiais da modalidade. **3.** Relacionar a diferença entre tática e estratégia nas situações de jogo de ténis. **4.** Identificar as características psicológicas essenciais a jogadores iniciantes e intermédios.	

Conteúdos

1. Base técnica das pancadas

1.1. Pegas

1.1.1. Continental

1.1.2. Oriental

1.1.3. Ocidental

1.2. Gestos técnicos básicos

1.2.1. Direita e esquerda

1.2.2. Vólei

1.2.3. Serviço

1.3. Gestos técnicos especiais

1.3.1. *Lob*

1.3.2. *Smash*

1.3.3. *Amortie*

1.3.4. *Half vólei*

1.3.5. *Passing shot*

1.3.6. *Approach*

2. Princípios táticos básicos

2.1. Cinco situações de jogo

2.1.1. Serviço

2.1.2. Resposta

2.1.3. Jogo da linha de fundo

2.1.4. Aproximação da rede

2.1.5. Adversário na rede

2.2. Zonas de jogo e geometria do court

2.2.1. Fundo do *court*

2.2.2. Meio do *court*

2.2.3. Zona de rede

2.3. Fases do jogo

2.3.1. Ataque

2.3.2. Neutra

2.3.3. Defensiva

2.4. Intenções táticas

2.4.1. Acertar na bola

2.4.2. Recuperação para a próxima pancada

2.4.3. Escolha inteligente de pancadas em função da bola que recebe

2.4.4. Uso do ritmo com eficácia

2.5. Padrões-base de um jogo inteligente

2.5.1. Bola curta

2.5.2. Sequências de pancadas

2.6. Estilos de jogo

2.6.1. Jogador *all-court*

2.6.2. Jogador agressivo de fundo

2.6.3. Jogador de serviço / rede

2.6.4. Jogador de contra-ataque

3. Desenvolvimento de jogadores iniciantes e intermédios

3.1. Planos de desenvolvimento

3.2. Princípios do treino mental no ténis

9478	**Ténis - modelos de treino e de competição**	25 horas
Objetivos	**1.** Identificar as diferentes fases do treino de ténis. **2.** Diferenciar os formatos e organizações de treinos de ténis. **3.** Identificar os princípios e características do jogo de pare. **4.** Identificar a importância da competição e todas as suas adaptações a jogadores de ténis iniciantes e intermédios.	

Conteúdos

1. Pais dos jogadores de ténis

1.1. Comportamentos

1.2. Relação treinador, pais e atleta

2. Ensino adaptado *(Play and Stay)*

2.1. Estilos de ensino

2.2. Progressão no treino

2.3. Organização e planeamento de treinos

2.4. Estrutura do treino

2.5. Treino de adultos

2.6. *Cardio Tennis*

3. Treino de pares

3.1. Caraterísticas

3.2. Princípios táticos básicos

3.3. Comunicação

4. Competição e atividades para jogadores iniciantes e intermédios

4.1. Ambiente competitivo

4.2. Formatos competitivos

4.3. Pontuação

4.4. Classificações e *ranking*

9479	**Ginástica - fundamentos**	25 horas

Objetivos	**1.** Relacionar os diferentes padrões motores gímnicos com o tipo de movimentos em presença. **2.** Enumerar os diferentes princípios mecânicos comuns. **3.** Descrever as definições de Centro de Massa (CM) e as três subcategorias de estacionários e a relação do CM com a base de sustentação. **4.** Descrever os diversos exercícios para melhorar a mecânica e controlo dos saltos, receções e locomoções. **5.** Descrever os diversos exercícios para melhorar a mecânica e controlo das rotações e balanços.

Conteúdos

1. Elementos técnicos com dois e três ginastas - aprofundamento

- **1.1.** Situações de equilíbrio para pares e trios
- **1.2.** Montes, desmontes e *catches*
- **1.3.** Situações dinâmicas para pares e trios

2. A Biomecânica e sua utilização na ginástica

3. Conceitos fisiológicos e biomecânicos e a sua relação com os padrões motores gímnicos

4. Metodologia dos padrões motores gímnicos

- **4.1.** Aplicação a todas as disciplinas
- **4.2.** Variação da análise do movimento
- **4.3.** Ginasta estacionário/ginasta não estacionário
- **4.4.** Do movimento para o estacionário
- **4.5.** Princípios mecânicos comuns
- **4.6.** Ginasta e aparelhos portáteis

5. Padrões motores gímnicos – estacionários

- **5.1.** Mecânica das posições estacionárias
- **5.2.** Categorias das posições estacionárias
- **5.3.** Estética das posições estacionárias
- **5.4.** Posições de postura básicas
- **5.5.** Apoios básicos
- **5.6.** Equilíbrios básicos
- **5.7.** Suspensões básicas

6. Padrões motores gímnicos não estacionários /lineares

- **6.1.** Saltos
- **6.2.** Locomoções

7. Padrões motores gímnicos - não estacionários / rotacionais

- **7.1.** Rotações
- **7.2.** Balanços
- **7.3.** A mecânica da pega

8. Padrões motores gímnicos - receções

- **8.1.** Mecânica das receções
- **8.2.** Receção nos pés
- **8.3.** Receção nas mãos
- **8.4.** Receção com rotação pelos ombros

9480	**A ginástica - origens, segurança e coreografia**	25 horas
Objetivos	**1.** Descrever as origens da Ginástica, os aparelhos de cada disciplina, a sua função e potencialidades de utilização. **2.** Caracterizar os principais conceitos, os termos e os símbolos utilizados na ginástica. **3.** Aplicar as diferentes formas de ajuda características da ginástica, os principais meios auxiliares de intervenção e a segurança do espaço. **4.** Identificar as principais lesões derivadas do esforço e lesões-tipo em ginástica, nas diferentes faixas etárias. **5.** Relacionar a música, a coreografia e a técnica gímnica.	

Conteúdos

1. Enquadramento da ginástica

1.1. Origens da ginástica

1.1.1. Histórico-militares

1.1.2. Educação

1.1.3. Medicina

1.1.4. Artes cénicas

1.2. As origens de cada disciplina da ginástica

1.2.1. Ginástica para todos

1.2.2. Ginástica artística

1.2.3. Ginástica rítmica

1.2.4. Ginástica de trampolins

1.2.5. Ginástica acrobática

1.2.6. Ginástica aeróbica

2. Regulamentação

2.1. Objetivos da Federação de Ginástica de Portugal (FGP)

2.2. Plano Nacional de Formação de Treinadores do Instituto Português do Desporto e Juventude,IP (IPDJ)

2.3. Documentos gerais da organização da FGP

2.4. Documentos de organização específica por cada disciplina da FGP

2.5. Associações Territoriais de Ginástica

2.6. Noções básicas dos procedimentos de registo e filiação na FGP

3. Noções básicas de ajuizamento

3.1. Objetivos do ajuizamento

3.2. Códigos de pontuação de cada disciplina

3.3. Códigos de pontuação adaptados

3.4. Manuais de disciplina anuais com as regras atualizadas

4. Filosofia educacional da FGP

4.1. Aprendizagem na diversão (FUN)

4.2. Aptidão física (Fitness)

4.3. Fundamentos (FUNDAMENTALS)

4.4. A Árvore da Ginástica como estrutura organizacional global da ginástica

4.5. Tipologias de populações das várias faixas etárias

5. Diversão e atividades jogadas

5.1. Princípios da diversão

5.2. Orientação sobre como jogar

6. Características dos bons treinadores

6.1. Instrução – curta e clara; muitos e bons métodos; demonstração (conjugar o ver e o sentir); treino (organização do treino)

7. Os aparelhos de ginástica

7.1. Os aparelhos gerais e específicos de cada disciplina da ginástica

7.2. Aparelhos de ginástica para todos e adaptados à prática

8. Conceitos básicos

8.1. O corpo como meio de construção de movimento

8.2. Posições fundamentais dos 3 eixos do movimento e dos 3 planos de trabalho

8.3. Controlo motor e qualidade e amplitude de movimento

8.4. Execução baseada técnica nos padrões motores gímnicos

9. Nomenclatura da ginástica

9.1. Métodos formativos da terminologia

9.2. Quadro sinótico da atividade gímnica (QSAG) de Roland Carrasco

9.3. Desenvolvimento do QSAG por Jacques Leguet

10. Componentes da segurança

10.1. Descrição das quatro áreas da segurança no ginásio

10.2. Ambiente ou contexto

10.3. Conteúdos do programa

10.4. Treinador e ginastas

10.5. Listas de segurança

11. Ajudas em ginástica

11.1. Modelos de sistematização das ajudas em ginástica

11.2. Meios facilitadores de ensino

11.3. Ajuda material

12. Sistematização da intervenção humana

12.1. Intervenção ativa

12.2. Intervenção passiva

12.3. Forma de executar ajuda

12.4. Objetivos da intervenção manual

13. Abordagem às particularidades etárias e principais preocupações na prevenção de lesões

13.1. Preocupações e exemplos práticos de carga

13.2. Curvas de crescimento

13.3. Alguns factos relatados a nível mundial

14. Prevenção de lesões

14.1. Fatores de risco

14.2. Níveis de prevenção de lesões desportivas

14.3. Lesões com maior incidência nos jovens

15. Corpo e técnica corporal

15.1. Formações básicas espaciais

15.2. Aquecimento: concentração e preparação dos alunos

15.3. Picadeiro, corridas simples com e sem circundação dos braços

15.4. Movimentos auxiliares, ligações e combinações

15.5. Barra de chão

16. Preparação música / movimento

16.1. Música - como ferramenta

16.2. Estrutura da música - ritmo; pulsação; tempo; síncopa; carácter; tema

16.3. Contagem métrica para análise musical de uma composição musical

17. Coreografia e aspetos artísticos da construção de rotinas de ginástica

17.1. Coreografar ou juntar movimentos

17.2. A contribuição das danças para a ginástica

17.3. A base coreográfica na execução da técnica gímnica

18. Dança criativa e improvisação

18.1. Desenvolvimento da ligação entre música e o movimento

18.2. Jogos criativos com acompanhamento musical

9481	**Ginástica - planeamento e controlo do treino**	25 horas
Objetivos	**1.** Aplicar os diferentes tipos de exercícios e atividades nas diversas partes do aquecimento da ginástica. **2.** Identificar as características do treino em Ginástica para Todos (GpT) baseadas na filosofia do *Long Term Athlete Development* (LTAD), bem como as características da preparação desportiva e os princípios do treino. **3.** Identificar as diferentes fases da sessão, os seus tipos de trabalho e objetivos. **4.** Identificar as diferentes fases de aprendizagem e a sua relação com o momento de aprendizagem. **5.** Reconhecer as diferentes formas de rentabilizar a aula de ginástica **6.** Associar os dados dos testes às fases de desenvolvimento motor e de aprendizagem.	

Conteúdos

1. Aquecimento e preparação física adaptada à ginástica

1.1. Componentes da aptidão física

1.1.1. Componentes físicas

1.1.2. Componentes motoras

2. Metodologia do aquecimento em ginástica

2.1. Aquecimento, preparação da aula

2.2. Benefícios de um bom aquecimento

2.3. Estrutura do aquecimento

2.4. Fatores que influenciam o aquecimento

2.5. O aquecimento para jovens ginastas

2.6. O aquecimento para a sessão de treino

2.7. O aquecimento para competição

2.8. A importância dos alongamentos

2.9. Tipos de alongamentos

2.10. Dicas para o treinador

3. Preparação física geral e específica adaptada à ginástica nos escalões iniciais

3.1. Funcionamento dos músculos

3.2. Treino de força

3.3. Treino de flexibilidade

3.4. Aspetos fisiológicos da resistência

3.5. Aspetos fisiológicos e neuronais do trabalho de velocidade

3.6. Aspetos fisiológicos do trabalho de potência (força e velocidade)

3.7. Aspetos fisiológicos e neuronais do trabalho de coordenação e agilidade

3.8. Aspetos fisiológicos e neuronais do trabalho de equilíbrio e orientação espacial

3.9. A integração das componentes físicas e motoras na técnica

3.10. Adaptação de exercícios a disciplinas específicas

4. Caracterização geral da preparação desportiva

4.1. O programa de desenvolvimento do atleta a longo prazo (LTAD – *Long Term Athlete Development*)

4.2. O programa de desenvolvimento por grupo de idades (AGDP - *Age Group Development Program)* da Federação Internacional de Ginástica (FIG)

4.3. Caraterização geral da preparação desportiva

4.4. Os princípios do treino

5. Diferentes níveis de planeamento

5.1. Apresentação do plano de preparação plurianual

5.2. Objetivos e estrutura da sessão de treino

6. Aplicação dos conteúdos do treino

6.1. Tipos de aprendizagem e inquérito de avaliação

6.1.1. Visual, auditiva e quinestésica

6.1.1.1. Teste de despistagem

6.2. Ensino e aprendizagem

6.2.1. Processo de aprendizagem

6.2.2. As três fases da aprendizagem das habilidades físicas – cognitiva, intermédia e automática

6.2.3. Fatores facilitadores da aprendizagem de habilidades físicas

6.2.4. Processo de ensino: ajudar ou não ajudar

6.2.5. Ensino de padrões de movimento

6.2.6. Da teoria à prática

6.2.7. Gestão de turmas

6.3. Aumentar a participação na classe de ginástica

7. Avaliação e controlo do treino

7.1. Metodologia dos testes de avaliação e controlo

7.2. Bateria de testes gerais

7.3. Bateria de testes FIG

7.4. Bateria de testes propostos pelo modelo LTAD

9482	**Ginástica acrobática**	25 horas

Objetivos	**1.** Aplicar os conhecimentos pedagógicos e metodológicos inerentes ao processo de ensino-aprendizagem das técnicas da ginástica acrobática e aos processos de manutenção e elevação da forma desportiva. **2.** Desenvolver os aspetos básicos, práticos e específicos da ginástica acrobática, bem como, uma atitude de segurança para com o praticante e treinador. **3.** Aplicar, em termos básicos, a regulamentação nacional, bem como os aspetos principais do ajuizamento.

Conteúdos

1. Características da ginástica acrobática

2. Técnicas específicas

3. Análise de tarefas

- **3.1.** Descrição do movimento técnico
- **3.2.** Componentes críticas/critérios de êxito
- **3.3.** Progressões pedagógicas, pré-requisitos e ajudas manuais

4. Formas de organização do treino

5. Instalações, equipamento, segurança e higiene

6. Quadro competitivo e regulamentação

7. Ajuizamento

8. Competição na ginástica acrobática

- **8.1.** Elementos técnicos básicos individuais
- **8.2.** Elementos técnicos básicos de pares/grupos
- **8.3.** Exercícios de competição

9483	**Ginástica de trampolins**	25 horas
Objetivos	**1.** Aplicar os conhecimentos pedagógicos e metodológicos inerentes ao processo de ensino-aprendizagem das técnicas da ginástica de trampolins e aos processos de manutenção e elevação da forma desportiva. **2.** Desenvolver os aspetos básicos, práticos e específicos desta especialidade, bem como, uma atitude de segurança para com o praticante e treinador. **3.** Aplicar, em termos básicos, a regulamentação nacional, bem como os aspetos principais do ajuizamento.	

Conteúdos

1. Caraterísticas da ginástica de trampolins

2. Mecanismos de segurança

3. Rotações e posições do corpo

4. Primeiro contacto com os aparelhos

5. Análise de tarefas

- **5.1.** Descrição do movimento técnico
- **5.2.** Componentes críticas/critérios de êxito

5.3. Progressões pedagógicas, pré-requisitos e ajudas manuais

6. Formas de organização do treino

7. Instalações, material, segurança e higiene

8. Quadro competitivo e regulamentação

9. Ajuizamento

10. Elementos técnicos básicos em cada um dos aparelhos

10.1. Mini trampolim (MT)

10.2. Duplo mini trampolim (DMT)

10.3. Trampolim (T)

9484	**Ginástica artística**	25 horas
Objetivos	**1.** Aplicar os conhecimentos pedagógicos e metodológicos inerentes ao processo de ensino-aprendizagem das técnicas da ginástica artística e aos processos de manutenção e elevação da forma desportiva. **2.** Desenvolver os aspetos básicos, práticos e específicos desta especialidade em vários aparelhos, bem como, uma atitude de segurança para com o praticante e treinador. **3.** Aplicar, em termos básicos, a regulamentação nacional, bem como os aspetos principais do ajuizamento.	

Conteúdos

1. Caraterísticas da ginástica artística

1.1. Ginástica Artística Masculina (GAM)

1.2. Ginástica Artística Feminina (GAF)

2. Análise de tarefas

2.1. Descrição do movimento técnico

2.2. Componentes críticas/critérios de êxito

2.3. Progressões pedagógicas, pré-requisitos e ajudas

3. Formas de organização do treino

4. Instalações, material, segurança e higiene

5. Quadro competitivo e regulamentação

6. Ajuizamento

7. Elementos técnicos básicos em cada um dos aparelhos

7.1. Solo

7.2. Saltos

7.3. Barra fixa

7.4. Paralelas assimétricas

7.5. Paralelas simétricas

7.6. Trave