

REFERENCIAL DE COMPETÊNCIAS

DA QUALIFICAÇÃO

Técnico/a de Desporto

ÁREA DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO: 813 - DESPORTO

CÓDIGO DA QUALIFICAÇÃO: 813353

NÍVEL DE QUALIFICAÇÃO: 4

PONTOS DE CRÉDITO: 112,50

PUBLICAÇÕES E ATUALIZAÇÕES:

OBSERVAÇÕES:

Esta qualificação poderá permitir o acesso a uma profissão/atividade profissional regulamentada, caso sejam cumpridos alguns requisitos. Não obstante, sublinha-se que não existe uma atividade profissional de

Treinador de Desporto, existem sim, atividades profissionais de Treinador/a, no âmbito de uma determinada modalidade desportiva.

As entidades formadoras do Sistema Nacional de Qualificações que pretendam obter este reconhecimento, deverão cumprir com os requisitos específicos definidos pela autoridade competente (Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.), nomeadamente, antes de iniciar a formação, solicitar ao IPDJ, I.P. a homologação prévia da formação.

1. **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 são poderá ser possível se:**
2. 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.é 5 do artigo 6.é e pelo artigo 9.é da Lei n.é 106/2019 de 6 de setembro, primeira alteração   Lei n.é 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;
3. O formando são poderá ter acesso ao Título de Treinador quando atingir a maioridade, 18 anos.
4. O Título Profissional de Treinador/a de Desporto, emitido pelo IPDJ, I.P.,   obrigatório para o exercício desta função em território nacional, dando cumprimento   alínea b) do n.é 1 e aos n.às 3 e 4 do artigo 6.é, bem como aos artigos 10.é e 11.é da Lei n.é 106/2019 de 6 de setembro, primeira alteração   Lei n.é 40/2012, de 28 de agosto.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.

DESCRIÇÃO GERAL DA QUALIFICAÇÃO (MISSÃO):

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

ATIVIDADES PRINCIPAIS:

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

UNIDADES DE COMPETÊNCIA (UC)

UC OBRIGATÓRIAS

CÓDIGO UC ¹	N.º UC	UNIDADES DE COMPETÊNCIA	PONTOS DE CRÉDITO
	1	Enquadrar a pedagogia e a didática no treino desportivo	2,25
	2	Analisar os processos fisiológicos de esforço nas atividades físicas e desportivas	2,25
Comum TEEF	3	Atuar em situações de emergência no treino desportivo	2,25
	4	Desenhar e executar programas e projetos de desporto	4,50
	5	Aplicar princípios pedagógico-didáticos nas atividades físicas e desportivas	2,25
	6	Avaliar os processos mentais e comportamento dos praticantes no treino desportivo	2,25
	7	Implementar os princípios de alimentação saudável e de prevenção do doping no desporto	4,50
Comum TEEF	8	Atuar com ética e deontologia profissional no desporto	2,25
	9	Aplicar métodos de treino desportivo	4,50
	10	Aplicar técnicas de modalidades de judo e de luta olímpica	2,25
	11	Aplicar técnicas de modalidades de raquetes <i>indoor</i>	4,50
	12	Aplicar técnicas de modalidades de remo	2,25
	13	Aplicar técnicas da modalidade de orientação	2,25
	14	Aplicar técnicas de escalada e manobra de cordas	2,25
	15	Criar hipotestes à adaptação ao meio aquático	2,25
	16	Aplicar técnicas gerais de ginástica	2,25
	17	Aplicar técnicas de modalidades de atletismo	2,25
	18	Aplicar técnicas de modalidades de raquetes <i>outdoor</i>	4,50
	19	Aplicar técnicas da modalidade de rugby	2,25
	20	Aplicar técnicas da modalidade de andebol	2,25
	21	Aplicar técnicas da modalidade de basquetebol	2,25
	22	Aplicar técnicas da modalidade de voleibol	2,25
	23	Aplicar técnicas de modalidades de futebol e de futsal	2,25
	24	Aplicar técnicas de modalidades de hóquei em campo e de patins	2,25
	25	Aplicar técnicas de modalidades tradicionais	2,25

¹ Os códigos assinalados a preto correspondem a UC específicas de uma qualificação. Os códigos assinalados a cor-de-laranja correspondem a UC comuns a duas ou mais qualificações.

CÓDIGO UC ¹	N.º UC	UNIDADES DE COMPETÊNCIA	PONTOS DE CRÉDITO
	26	Aplicar técnicas de atividades de <i>body & mind</i>	4,50
	27	Adaptar a atividade física a praticantes com necessidades diferenciadas	4,50
	28	Aplicar técnicas de modalidades de treino de <i>cardiofitness</i> e de musculação	4,50
	29	Planejar aulas de ginástica localizada	2,25
	30	Ministrar e avaliar aulas de ginástica localizada	2,25
	31	Planejar aulas de ginástica aeróbica e de <i>step</i>	2,25
	32	Ministrar e avaliar aulas de ginástica aeróbica	2,25
	33	Ministrar e avaliar aulas de <i>step</i>	2,25
Total de pontos de crédito de UC Obrigatórias			92,25

Para obter a qualificação de Técnico/a de Desporto para além das UC Obrigatórias, terão também de ser realizadas UC Opcionais² correspondentes ao total de 20,25 pontos de crédito.

UC OPCIONAIS

CÓDIGO UC ³	N.º UC	UNIDADES DE COMPETÊNCIA	PONTOS DE CRÉDITO
	1	Aplicar as normas e regulamentos do jogo de andebol	2,25
	2	Planejar os exercícios e os jogos pré-desportivos de andebol	2,25
	3	Aplicar metodologias pedagógicas na preparação e no jogo de andebol	2,25
	4	Analisar as componentes do jogo de andebol e ajustar estratégias em campo	2,25
	5	Aplicar as técnicas específicas de treino de andebol	2,25
	6	Planejar e organizar o andebol adaptado e de praia	2,25
	7	Aplicar as metodologias pedagógicas na monitorização do jogo de basquetebol	2,25
	8	Aplicar as técnicas específicas de treino de minibasquete	2,25
	9	Aplicar técnicas individuais de basquetebol	2,25
	10	Aplicar táticas individuais de basquetebol	2,25
	11	Aplicar tática coletiva de basquetebol	2,25
	12	Planejar os exercícios e o treino para os jogos de basquetebol	2,25

² Poderão ser selecionadas 10% de UC transversais de entre o leque definido (20% a 30%) de UC opcionais.

³ Os códigos assinalados a preto correspondem a UC específicas de uma qualificação. Os códigos assinalados a cor-de-laranja correspondem a UC comuns a duas ou mais qualificações.

CÓDIGO UC ³	N.º UC	UNIDADES DE COMPETÊNCIA	PONTOS DE CRÉDITO
------------------------	-----------	-------------------------	----------------------

Total de pontos de crédito da componente opcional			20,25
---	--	--	-------

UC OBRIGATÓRIAS

UC 0001	Enquadrar a pedagogia e a didática no treino desportivo
---------	---

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Identificar os objetivos e características do desporto juvenil. 2. Analisar o papel dos pais na prática desportiva das crianças e jovens. 3. Aplicar as etapas do processo pedagógico em contexto desportivo. 4. Operacionalizar os objetivos pedagógicos, tendo em conta os fatores condicionantes em contexto desportivo. 5. Preparar e comunicar pedagogicamente a informação a transmitir no treino de jovens.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Treino desportivo - processo pedagógico, preocupações formativas e educativas. 2. Didática no contexto da prática desportiva. 3. Planeamento e organização de atividades desportivas. 4. Unidade de treino - fator estruturante da didática aplicada ao desporto. 5. Documentos de suporte à organização da unidade de treino 6. Potenciação das condições de aprendizagem. 7. Observação como ferramenta do processo de treino. 8. Processo de treino e a observação. 9. Metodologias de observação. 10. Observação e avaliação técnica. 11. Observação e avaliação tática. 12. Comportamento reflexivo no desporto.	1. Distinguir as características e especificidades da prática desportiva das crianças e jovens. 2. Reconhecer as principais responsabilidades do treino de jovens. 3. Relacionar as diferentes fases de desenvolvimento da criança com a didática aplicada ao desporto de crianças e jovens. 4. Preparar e organizar a informação a comunicar nas atividades desportivas. 5. Selecionar as estratégias pedagógicas para cada grupo-alvo. 6. Identificar as expectativas dos interlocutores. 7. Aplicar técnicas de interação e comunicação estratégica com os pais. 8. Aplicar técnicas de observação e avaliação técnica. 9. Aplicar técnicas de observação e avaliação tática. 10. Interagir e aplicar técnicas de motivação com crianças e jovens. 11. Transmitir princípios formativos e educativos. 12. Aplicar técnicas de comunicação facilitadoras e de negociação.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Empatia. 4. Escuta ativa. 5. Assertividade na comunicação. 6. Autocontrolo e autorregulação. 7. Rigor. 8. Disciplina. 9. Sentido crítico. 10. Empenho e persistência na resolução de problemas. 11. Sentido de responsabilidade social. 12. Respeito pelas diferenças individuais. 13. Respeito pela diversidade. 14. Respeito pela ética profissional. 15. Respeito pelas regras e normas definidas.

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Enquadrar a pedagogia e a didática no treino desportivo:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Clubes desportivos.
3. Ginásios.
4. Atividades de Tempos Livres (ATL).
5. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
6. Piscinas.

RECURSOS

1. Planos de aula e unidades de treino.
2. Equipamento para gravação das aulas.
3. Material e equipamento para as modalidades.

OBSERVAÇÕES

UC 0002 Analisar os processos fisiológicos de esforço nas atividades físicas e desportivas

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Relacionar os processos adaptativos com a especificidade das situações de esforço e aos mecanismos de fadiga. 2. Analisar os processos metabólicos, aeróbios e anaeróbios, em diferentes tarefas de atividade física. 3. Identificar os mecanismos básicos e limites biológicos de adaptação e treino em situações de atividade desportiva. 4. Analisar as respostas fisiológicas de exercícios físicos.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Fisiologia – processos funcionais. 2. Capacidades físicas. 3. Princípios gerais e sistemas energéticos – energia e ATP. 4. Formas de obtenção e fontes de produção de ATP. 5. Transferência da energia no movimento. 6. Consumo energético. 7. A fadiga. 8. Adaptação, homeostasia e heterostasia. 9. Estímulo - noções, características e modificações orgânicas. 10. Relação estímulo e adaptação. 11. Mecanismos bioquímicos e genéticos da adaptação. 12. Síndrome geral de adaptação ao stress. 13. Controlo muscular no movimento. 14. Adaptações neuromusculares. 15. Tipos de contração muscular na relação força/velocidade. 16. Características funcionais do músculo estriado – relação força comprimento. 17. Força/velocidade e produção de potência. 18. Tipos de unidades motoras e fibras musculares para o exercício. 19. Sistema cardiovascular – estrutura e função. 20. Sistema cardiorrespiratório – estrutura e organização 21. Sistema endócrino – organização, regulação hormonal e termorregulação.	1. Reconhecer o papel da fisiologia do esforço nas atividades físicas. 2. Distinguir e definir capacidades físicas. 3. Descrever os processos de obtenção de energia. 4. Identificar o conceito de fadiga desportiva. 5. Distinguir o esforço aeróbio do esforço anaeróbio na atividade/esforço desportivo. 6. Analisar as respostas fisiológicas no corpo desencadeadas pela atividade/esforço desportivo. 7. Analisar o controlo muscular no movimento. 8. Associar as respostas fisiológicas aos tipos de fadiga muscular. 9. Identificar medidas de recuperação energética e muscular. 10. Adaptar o treino desportivo ao ciclo de treino e condição física.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Sentido de observação. 4. Sentido analítico. 5. Rigor. 6. Empenho e persistência na resolução de problemas. 7. Respeito pelas diferenças individuais. 8. Respeito pela diversidade. 9. Respeito pela ética profissional. 10. Respeito pelas regras e normas definidas.

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Analisar os processos fisiológicos de esforço nas atividades físicas e desportivas:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Clubes desportivos.
2. Escolas.
3. Ginásios.
4. Ginásios de boxe.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Equipamento para a prática desportiva.

OBSERVAÇÕES

UC 0003 Atuar em situações de emergência no treino desportivo

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Aplicar o código de conduta profissional. 2. Efetuar os procedimentos vitais da cadeia de sobrevivência do adulto e pediátrica para recuperar a vítima. 3. Assegurar as condições de segurança para o reanimador e para a vítima. 4. Executar o algoritmo de Suporte Básico de Vida com utilização de Desfibrilhador Automático Externo (SBV-DAE). 5. Efetuar técnicas de socorrismo em situação de acidente e trauma. 6. Identificar as lesões desportivas no âmbito da prevenção e primeiros socorros.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATTITUDES
1. Primeiros Socorros – limites de atuação, competências e ética do socorrista. 2. Sistema integrado de emergência médica (SIEM) – fases, intervenientes, organização e meios disponíveis. 3. Cadeia de Sobrevivência no adulto e pediátrica – significado e importância de cada um dos seus elos, deteção precoce e acionamento do SIEM, início precoce de SBV (Suporte Básico de Vida), desfibrilhação precoce. 4. Suporte Básico de Vida Adulto – objetivo e limitações, procedimentos de segurança para reanimador, vítima e terceiros, posição lateral de segurança (PLS), estado de consciência, respiração, permeabilização da via aérea, verificação VOS, chamada de emergência 112, compressões torácicas, insuflações, Suporte Básico de Vida com utilização de Desfibrilhador Automático Externo (SBV/DAE). 5. Suporte Básico de Vida Pediátrico – objetivo e limitações, procedimentos de segurança para reanimador, vítima e terceiros, posição lateral de segurança (PLS), estado de consciência, respiração, permeabilização da via aérea (corpo estranho), verificação VOS, chamada de emergência 112, compressões torácicas, insuflações.	1. Preparar o local de trabalho e eventos de modo a evitar acidentes. 2. Reconhecer os limites de atuação em caso de intervenção. 3. Identificar os sinais e sintomas de doença ou trauma do indivíduo. 4. Aplicar os procedimentos da cadeia de sobrevivência. 5. Avaliar as condições de segurança do reanimador, vítima e terceiros. 6. Retificar as condições de segurança 7. Avaliar a reatividade do cliente ou colaborador. 8. Permeabilizar a via aérea e avaliar a respiração. 9. Colocar a vítima (adulto ou criança) em posição lateral de segurança. 10. Realizar e/ou delegar a chamada de emergência para o 112. 11. Realizar compressões torácicas e insuflações. 12. Executar manobras de desobstrução de via aérea em vítimas de engasgamento. 13. Executar manobras de suporte básico de vida nas vítimas em paragem cardiorrespiratória, com utilização de Desfibrilhador Automático Externo (SBV/DAE). 14. Executar manobras de suporte básico de vida em crianças (SBV Pediátrico). 15. Aplicar as técnicas de primeiros socorros em vítimas de trauma.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Cuidado com a apresentação pessoal. 4. Empatia. 5. Respeito pelo outro. 6. Escuta ativa. 7. Assertividade na comunicação. 8. Autocontrolo e autorregulação. 9. Controlo emocional. 10. Liderança. 11. Disciplina. 12. Flexibilidade e adaptabilidade. 13. Respeito pelos princípios éticos e deontológicos. 14. Respeito pelos princípios de segurança. 15. Respeito pelos princípios da sustentabilidade.

6. Obstrução da Via Aérea (OVA) – tipos de obstrução, sintomas, atuação, compressões abdominais (manobra de <i>Heimlich</i>) e pancadas interescapulares. 7. Técnicas de comunicação de suporte em situações de emergência. 8. Traumatologia – primeiros socorros, objetos empalados, traumatismos oculares, queimaduras, traumatismo das articulações, fraturas e lesões desportivas. 9. Outras emergências médicas – sintomatologia, primeiro socorro (dor precordial, epilepsia, AVC, hipoglicemia, hiperglicemia, intoxicações/envenenamentos, feridas e hemorragias, choque, traumatismo craniano, traumatismo Vertebro-medular). 10. Equipamentos de proteção individual (EPI) - regras de utilização.	16. Aplicar as técnicas de primeiros socorros em vítimas de doença súbita. 17. Colaborar no apoio e auxílio de agentes de emergência médica. 18. Utilizar os equipamentos de proteção individual.	
---	--	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Atuar em situações de emergência no treino desportivo:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Ginásios.
2. *Health clubs*.
3. Piscinas.
4. Ginásios de boxe.
5. Complexos desportivos.
6. Escolas de 1º ciclo do Ensino Básico (Atividades de Enriquecimento Curricular-AEC).
7. Autarquias.
8. Estruturas de apoio à família e comunidade (IPSS, Associações, Mutualidades, Misericórdias, entre outras).

RECURSOS

1. Informação em suporte digital.

2. Equipamentos de socorrismo – máscara de bolso com válvula unidirecional, manequim de treino de Suporte Básico de Vida desfibrilhador automático externo de treino. Saco de primeiros socorros com ligaduras, compressas, soluções de lavagem e desinfecção de feridas, adesivo, talas, lençol térmico descartável, lenço triangular, avaliador de pressão arterial eletrônico (entre outro material aplicável). Material de avaliação e diagnóstico (máquina BM-Teste -avaliação glicémia, lanterna de reflexos pupilares). Equipamento de proteção individual (EPI).

OBSERVAÇÕES

Esta unidade de competência (UC) cumpre todos os requisitos definidos pelo INEM, I.P. para o Suporte Básico de Vida (SBV) adulto e pediátrico (SBV Pediátrico) e para o Suporte Básico de Vida com Desfibrilhação Automática Externa (SBV/DAE).

As competências desta UC devem seguir obrigatoriamente o definido acima, de acordo com o estipulado pelo INEM.

UC 0004 Desenhar e executar programas e projetos de desporto

PONTOS DE CRÉDITO: 4,50

REALIZAÇÕES		
1. Diagnosticar as necessidades, expectativas e restrições do cliente do programa ou projeto desportivo. 2. Planear o programa ou projeto desportivo, com vista à sua aprovação. 3. Organizar o programa ou projeto desportivo. 4. Definir os dados para recolha e avaliação dos resultados do programa ou projeto desportivo.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Tipos de programas e projetos de desporto. 2. Ciclo de vida de um programa e fases dos projetos. 3. Cliente do projeto e partes interessadas. 4. Trabalho colaborativo de alinhamento com os objetivos e interesses das partes envolvidas – atletas, treinadores, dirigentes desportivos, patrocinadores e comunidade. 5. Processo de planeamento – etapas 6. Conceção e desenho do programa ou projeto. metas e objetivos. 7. Meios e recursos – orçamento, cronograma e normas a respeitar 8. Levantamento das necessidades – análise, benchmarking, levantamento de recursos disponíveis, reconhecimento do terreno. 9. Método de pesquisa e recolha de dados – questões e instrumentos. 10. Métodos de análise dos dados. 11. Regras e normas definidas.	1. Realizar ou interpretar estudos, análise de mercado, pesquisa de tendências, avaliação de recursos disponíveis e identificação de potenciais riscos e oportunidades. 2. Aplicar técnicas de diagnóstico e levantamento de necessidades. 3. Interagir e comunicar com todos os interlocutores. 4. Alinhar objetivos estratégicos com todos os interlocutores. 5. Aplicar técnicas de planeamento de projetos. 6. Definir o âmbito, parâmetros objetivos e metas do projeto. 7. Identificar os recursos humanos, materiais e financeiros para o desenvolvimento do trabalho de projeto. 8. Definir o cronograma do plano de ação do projeto. 9. Orçamentar o projeto 10. Definir os critérios de avaliação dos resultados de implementação do projeto. 11. Aplicar as regras e normas definidas.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Assertividade na comunicação. 4. Escuta ativa. 5. Iniciativa e proatividade. 6. Liderança. 7. Rigor. 8. Sentido de organização. 9. Sentido analítico. 10. Visão sistémica. 11. Empenho e persistência na resolução de problemas. 12. Respeito pelas regras e normas definidas.

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Desenhar e executar programas e projetos de desporto:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Clubes desportivos.

2. Autarquias.
3. Juntas de Freguesia.
4. Entidades desportivas.
5. Ginásios.

RECURSOS

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

OBSERVAÇÕES

UC 0005 Aplicar princípios pedagógico-didáticos nas atividades físicas e desportivas

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Criar um ambiente pedagógico de treino diversificado e favorável à aprendizagem, promotor de proatividade e autonomização por parte dos participantes. 2. Aplicar ferramentas motivacionais no processo de treino. 3. Avaliar o impacto do processo pedagógico e didático no desenvolvimento das competências dos praticantes. 4. Organizar o registo da informação da unidade de treino e da competição para a monitorização da atividade desportiva dos praticantes.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Formação desportiva – princípios didáticos (individualização, progressão variedade, <i>feedback</i>, motivação, planeamento, ética e valores). 2. Formação desportiva – procedimentos didáticos fundamentais. 3. Unidade de treino. 4. Planeamento de treino. 5. Avaliação da unidade de treino. 6. Unidade de treino – fator estruturante da didática aplicada ao desporto. 7. Organização da unidade de treino – documentação de suporte. 8. Potenciação das condições de aprendizagem. 9. Observação como ferramenta do processo de treino. 10. Processo de treino e a observação. 11. Metodologias de observação. 12. Estratégias didáticas promotoras da autonomização sustentada dos praticantes na aprendizagem. 13. Observação e avaliação técnica. 14. Observação e avaliação tática. 15. Regras e normas definidas.	1. Caracterizar a dimensão educativa no processo de treino. 2. Reconhecer as dimensões didáticas e respetivas componentes no processo de treino. 3. Identificar as estratégias didáticas para autonomizar e motivar os participantes. 4. Aplicar técnicas de planeamento do treino. 5. Interagir e comunicar com os praticantes e responder às suas dúvidas e questões. 7. Aplicar diferentes tipos de exercícios e jogos pedagógicos positivos. 8. Promover o relacionamento entre os participantes. 9. Aplicar técnicas de motivação e de focalização dos participantes nos objetivos do treino. 10. Analisar as condições de aprendizagem no treino. 11. Aplicar técnicas de observação do treino. 12. Aplicar técnicas de avaliação técnica do treino. 13. Aplicar técnicas de avaliação tática do treino. 14. Aplicar as regras e normas definidas.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Empatia. 4. Escuta ativa. 5. Assertividade na comunicação. 6. Liderança. 7. Rigor. 8. Empenho. 9. Sentido crítico. 10. Flexibilidade e adaptabilidade. 11. Respeito pela ética profissional. 12. Respeito pelas regras e normas definidas.

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar princípios pedagógico-didáticos nas atividades físicas e desportivas:

1. Contribuindo para o desenvolvimento físico, técnico, tático e psicológico dos participantes.
2. Adaptando as estratégias e abordagens às necessidades individuais dos participantes.

3. Identificando áreas de melhoria continua e de desenvolvimento integral das competências dos participantes.

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Tempos Livres (ATL).
3. Centro de Atividades Físicas (CAF).
4. Clubes desportivos.
5. Piscinas.

RECURSOS

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

OBSERVAÇÕES

UNIDADE DE COMPETÊNCIA
UC 0006
Avaliar os processos mentais e o comportamento dos praticantes no treino desportivo
PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Identificar os fatores psicológicos e psicossociais envolvidos na aprendizagem e as respectivas interações em contexto desportivo. 2. Analisar as fases de aquisição, de retenção e de transferência no treino desportivo. 3. Aplicar estratégias motivacionais e facilitadoras da aprendizagem nas várias fases do processo de treino.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Fatores psicológicos e psicossociais da prestação desportiva – fatores intrínsecos e extrínsecos. 2. Processos relacionais. 3. Metodologias de avaliação de aspetos psicológicos e psicossociais com impacto no desempenho desportivo. 4. Motivação e processo de treino – componentes e estratégias de motivação. 5. Competências de comunicação. 6. Educação para a autonomia do atleta. 7. Carreira do atleta. 8. Aprendizagem e desenvolvimento humano. 9. Pirâmide do desenvolvimento motor. 10. Aprendizagem – curva de aprendizagem. 11. Treino desportivo e fases de interdependência – aquisição, retenção e transferência. 12. Retorno sobre o resultado. 13. Regras e normas definidas.	1. Identificar os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho desportivo. 2. Descrever as diferentes fases de aprendizagem e aquisição de competências no processo de treino. 3. Associar as características motivacionais às diferentes fases da evolução dos praticantes no treino. 4. Selecionar e organizar recursos de apoio. 5. Identificar exercícios desportivos promotores da satisfação e bem-estar dos praticantes. 6. Aplicar técnicas para aquisição da confiança e autoeficácia dos participantes no treino. 7. Aplicar técnicas para redução da ansiedade ou distração dos participantes no treino. 8. Aplicar técnicas de comunicação diferenciadas. 9. Apoiar os participantes, responder a questões e prestar informações acerca do seu desempenho no treino. 10. Aplicar as regras e normas definidas.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Assertividade na comunicação. 4. Escuta ativa. 5. Liderança. 6. Resiliência. 7. Sentido analítico. 8. Empenho e persistência na resolução de problemas. 9. Flexibilidade e adaptabilidade. 10. Respeito pelas diferenças individuais. 11. Respeito pela ética profissional. 12. Respeito pelas regras e normas definidas.

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO
Avaliar os processos mentais e o comportamento dos praticantes no treino desportivo:

1. Interagindo com os participantes e manifestando a disponibilidade e o apoio pretendidos.
2. Adequando as estratégias de comunicação em função das etapas de desenvolvimento dos participantes e da sua adaptação aos diferentes contextos e fases do treino desportivo.

3. Aplicando estratégias motivacionais facilitadoras da aprendizagem e orientando os participantes para a melhoria contínua do seu desempenho.

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Clubes desportivos.
3. Ginásios.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Recursos multimédia e audiovisuais.
4. Ferramentas de interação e de comunicação.

OBSERVAÇÕES

UC 0007

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

PONTOS DE CRÉDITO: 4,50

REALIZAÇÕES		
1. Identificar as normas relacionadas com a nutrição e a suplementação no desporto. 2. Analisar o impacto da nutrição na resistência, força e rendimento desportivo, bem como na recuperação muscular. 3. Analisar os riscos de utilização de substâncias dopantes na prática desportiva e as consequências legais e físicas para a saúde dos atletas.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Funcionamento do corpo humano – aparelho cardiorrespiratório, aparelho locomotor, sistema de regulação. 2. Adaptação fisiológica. 3. Relação estímulo-adaptação. 4. Analogia entre estímulo e carga de treino – carga de treino como um estímulo fisiológico, adaptação aguda e adaptação crónica, bioenergética muscular, transformação de energia química em mecânica. 5. Processos de produção de energia nos diferentes tipos de esforço desportivo. 6. Nutrição, metabolismo energético, carburantes utilizados na atividade desportiva, reservas de glicogénio muscular e hepático, vitaminas e minerais, hidratação. 7. Fundamentos da luta contra a dopagem. 8. Objetivos da luta contra a dopagem. 9. Controlos de dopagem. 10. Educação e informação. 11. Legislação em vigor. 12. Normas nacionais e internacionais. 13. Código de ética desportiva. 14. Regras e normas definidas.	1. Caracterizar o sistema de funcionamento do corpo humano. 2. Descrever o processo de adaptação fisiológica ao estímulo e carga de treino. 3. Distinguir os diferentes processos de produção de energia consoante o tipo de esforço desportivo. 4. Identificar os processos de transformação de energia química em mecânica no músculo. 5. Caracterizar o metabolismo energético. 6. Classificar os constituintes alimentares. 7. Distinguir as funções e características nutricionais específicas dos grupos alimentares. 8. Selecionar as porções diárias recomendadas para uma dieta equilibrada para cada tipo de treino. 9. Aplicar as regras e recomendações para uma alimentação saudável. 10. Aplicar as normas legais relativas à suplementação alimentar segura. 11. Interpretar a legislação e normas relacionadas com o <i>doping</i> na prática desportiva. 12. Identificar as substâncias dopantes. 13. Informar e sensibilizar os participantes para o risco associado ao <i>doping</i> e analisar as suas perceções.	1. Responsabilidades pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Assertividade. 4. Rigor. 5. Disciplina. 6. Conduta profissional. 7. Sentido analítico. 8. Empenho e persistência na resolução de problemas. 9. Imparcialidade no âmbito das suas funções. 10. Respeito pela ética profissional. 11. Respeito pela legislação em vigor. 12. Respeito pelas regras e normas definidas.

	14. Aplicar as normas do controlo antidopagem. 15. Aplicar as normas éticas. 16. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	--	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

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

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Clubes desportivos.
2. Escolas.
3. Ginásios.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Código de conduta da profissão.

OBSERVAÇÕES

UC 0008 Atuar com ética e deontologia profissional no desporto

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Aplicar os princípios fundamentais da deontologia e ética profissional. 2. Aplicar as orientações do código de ética e os direitos da pessoa humana. 3. Aplicar a legislação específica que regula o setor.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATTITUDES
1. Princípios fundamentais da ética. 2. Ética, doutrina, deontologia e moral. 3. Deontologia e ética profissional – conceitos e fundamentos. 4. Campos de reflexão e intervenção e suas características comuns e diferenciadas. 5. O método analítico como fundamentação da ética. 6. Valores fundamentais de um código de ética. 7. Ética e liberdade - responsabilidade e intencionalidade. 8. Códigos de ética pessoal e de deontologia profissional – papel das normas de conduta profissional na definição da deontologia da profissão, relação entre as normas deontológicas e a responsabilidade social do grupo profissional, dinâmicas entre a responsabilidade profissional e os diferentes contextos sociais. 9. Ética e desenvolvimento institucional – relação entre a ética individual e os padrões de ética institucional, 10. Igualdade, diferença, organização comunitária, códigos de ética e conduta institucional como elementos de identidade e formação de princípios reguladores das relações interpessoais e socioculturais, papel dos princípios éticos e deontológicos institucionais na mediação de conflitos coletivos.	1. Identificar e aplicar os princípios e normas fundamentais dos valores éticos no desporto. 2. Identificar as condutas éticas de intervenção aplicáveis aos agentes desportivos. 3. Identificar as responsabilidades associadas ao desempenho profissional. 4. Aplicar os princípios de conduta profissional na intervenção desportiva. 5. Interpretar e aplicar a legislação associada à proteção de dados. 6. Aplicar as regras e normas definidas.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Conduta profissional. 4. Rigor. 5. Disciplina. 6. Sentido analítico. 7. Empenho e persistência na resolução de problemas. 8. Imparcialidade no âmbito das suas funções. 9. Respeito pela ética profissional. 10. Respeito pela legislação em vigor. 11. Respeito pelas regras e normas definidas.

11. Comunidade global e globalização – local, nacional, transnacional e global. 12. Internacionalização, transnacionalidade e os problemas éticos colocados pela globalização. 13. Ambivalências do processo de globalização. 14. Abertura de mercados – ética na competitividade. 15. Esbatimento de fronteiras. ética para a igualdade e inclusão. 16. A construção de uma cidadania mundial inclusiva. 17. Exigências em relação à organização – participação nos objetivos da organização, promoção do desenvolvimento da imagem da organização, uso correto de materiais e equipamentos, discernimento de julgamento em eventuais situações de conflito. 18. sigilo profissional e proteção de dados. 19. Exigências em relação ao público externo – respeito e confiança, princípio da livre concorrência, comunicação bilateral. 20. Ética no desporto – considerações gerais e princípios organizadores. 21. O código de ética desportiva. 22. Ética na gestão do desporto e especificidades da gestão do desporto 23. Questões éticas na intervenção e gestão do desporto. 24. Regulamentação e normativos para o exercício da profissão. 25. Regras e normas definidas.		
--	--	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Atuar com ética e deontologia profissional no desporto

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Clubes desportivos.
3. Ginásios.
4. Piscinas.
5. Atividades de Tempos Livres (ATL).
6. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).

RECURSOS

1. Legislação em vigor.
2. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
3. Equipamentos audiovisuais.
4. Conteúdos multimédia.

OBSERVAÇÕES

UC 00009 Aplicar métodos de treino desportivo

PONTOS DE CRÉDITO: 4,50

REALIZAÇÕES		
1. Relacionar os conceitos de carga de treino e de processos adaptativos. 2. Planificar sessões de treino adaptado às fases de desenvolvimento maturacional dos participantes. 3. Prescrever exercícios de treino, para cada capacidade motora, em função de objetivos definidos.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATTITUDES
1. Fundamentos da aprendizagem e desenvolvimento motor. 2. Fisiologia do exercício – bioenergética, adaptações fisiológicas, carga de treino, nutrição e hidratação, monitorização e avaliação. 3. Desenvolvimento maturacional – precoce, típico, tardio. 4. Carga de treino e processos adaptativos. 5. Modelo simplificado da supercompensação. 6. Estímulo de treino e repercussões no organismo. 7. Noções básicas da organização do treino desportivo. 8. Exercício de treino. 9. Modelos de intervenção básica. 10. Condicionantes neuromusculares e nervosas e formas de flexibilidade no âmbito desportivo. 11. Formação desportiva – 12. planeamento e operacionalização do processo de treino. 13. Estilos de vida saudáveis. 14. Desporto para todos. 15. Regras e normas definidas.	1. Identificar os princípios da fisiologia do exercício. 2. Relacionar os princípios da fisiologia do exercício com o treino das capacidades motoras. 3. Observar mudanças no crescimento físico, cognitivo, emocional e social e reconhecer os fatores associados. 4. Reconhecer graus diferenciados de desenvolvimento maturacional. 5. Aplicar técnicas de aprendizagem adaptadas às necessidades individuais dos participantes. 6. Preparar sessões de treino adaptado à idade e capacidade funcional dos participantes. 7. Organizar programas adaptados e inclusivos. 8. Identificar as principais lesões desportivas, os sinais de gravidade básicos e os principais mecanismos inerentes à sua génese. 9. Aplicar as regras e normas definidas.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Empatia. 4. Escuta ativa. 5. Assertividade na comunicação. 6. Disciplina. 7. Sentido de organização. 8. Empenho e persistência na resolução de problemas. 9. Respeito pelas diferenças individuais. 10. Respeito pela diversidade. 11. Respeito pela ética profissional. 12. Respeito pelas regras e normas definidas.

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar métodos do treino desportivo:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Clubes desportivos.
2. Ginásios.
3. Ginásios de boxe.
4. Piscinas.

RECURSOS

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

OBSERVAÇÕES

UC 00010 Aplicar técnicas de modalidades de judo e de luta olímpica

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Preparar os materiais e equipamentos desportivos do judo e luta olímpica, de acordo com o tipo de prática formal e informal. 2. Planear e organizar o treino das modalidades do judo e luta olímpica. 3. Aplicar as diferentes técnicas de mobilização e projeção, bem como fundamentos técnicos e táticos das modalidades. 4. Aplicar o protocolo de correção técnica.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento das modalidades de judo e luta olímpica. 2. Terminologia específica da modalidade. 3. Ética desportiva e código moral do judo. 4. Prática das modalidades no âmbito dos desportos tático-estratégicos. 5. Regulamentos específicos das modalidades de âmbito federado e o sistema de graduações. 6. Materiais e equipamentos específicos regulamentados s. 7. Modo de utilização dos materiais e equipamentos – âmbito formal e informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento. 8. Fundamentos técnicos e táticos predominantes nas modalidades – especificidades. 9. Saudação e os princípios fundamentais das técnicas. 10. Técnica e tática da luta em pé e no solo. 11. Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino. 12. Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final. 13. Normas de segurança. 14. Regras e normas definidas.	1. Identificar os princípios e valores do judo e luta olímpica. 2. Caracterizar a modalidade de combate. 3. Descrever a história e evolução das modalidades em Portugal e no mundo. 4. Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica do judo e luta olímpica. 5. Interpretar a regulamentação específica de ambas as modalidades. 6. Identificar as regras e regulamento das provas. 7. Avaliar as competências-base dos participantes. 8. Definir os objetivos gerais do treino. 9. Definir os objetivos de preparação técnica, tática psicológica e teórica. 10. Planear, executar e avaliar o treino. 11. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 12. Executar as diferentes técnicas das modalidades. 13. Realizar tarefas adaptadas ao treino decisional. 14. Identificar e resolver situações críticas no treino. 15. Aplicar as normas de segurança. 16. Aplicar as regras e normas definidas.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Autoconfiança. 4. Autocontrolo. 5. Autodisciplina. 6. Automotivação. 7. Iniciativa. 8. Sentido de organização. 9. Imparcialidade. 10. Empenho e persistência na resolução de problemas. 11. Resiliência. 12. Zelo. 13. Respeito e espírito desportivo. 14. Respeito pelas diferenças individuais. 15. Respeito pela ética profissional. 16. Respeito pelos princípios de segurança. 17. Respeito pelas regras e normas definidas.

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar técnicas de modalidades de judo e de luta olímpica:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Equipamento da modalidade.
5. Planos de aula e unidades de treino.
6. Normas e regulamentos da modalidade.
7. Regulamentos de provas de competição.

OBSERVAÇÕES

UC 00011 Aplicar técnicas de modalidades de raquetes indoor

PONTOS DE CRÉDITO: 4,50

REALIZAÇÕES		
1. Preparar os materiais e equipamentos desportivos das modalidades, de acordo com o tipo de prática formal e informal. 2. Planear e organizar o treino das modalidades de raquetes <i>indoor</i>. 3. Aplicar os diferentes tipos de serviço e respetivas receções no badmington, squash, ténis de mesa. 4. Aplicar o protocolo de correção técnica.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Modalidade de raquetes indoor - conceitos, história e princípios das modalidades. 2. Regras básicas das modalidades – <i>badmington, squash</i>, ténis de mesa. 3. Terminologia específica da modalidade. 4. Princípios do movimento da técnica gestual – serviço e receção. 5. Regulamentos específicos das modalidades de âmbito federado. 6. Materiais e equipamentos específicos. 7. Fundamentos técnicos e táticos predominantes nas modalidades – especificidades. 8. Técnica e tática – serviço e receção, 9. Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino. 10. Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final. 11. Organização de competições de modalidades de raquetes indoor. 12. Gestos técnicos nas modalidades de raquetes indoor. 13. Normas de segurança. 14. Regras e normas definidas.	1. Descrever a história e evolução das modalidades de raquetes indoor, no mundo e em Portugal. 2. Identificar os princípios das modalidades. 3. Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica de raquetes indoor. 4. Descrever as principais regras das diferentes modalidades. 5. Interpretar os regulamentos das modalidades. 6. Identificar as regras e regulamento das provas. 7. Diferenciar os tipos de pega e os determinantes da posição-base. 8. Descrever cada um dos golpes-base e principais erros associados. 9. Executar os diferentes gestos técnicos das modalidades, de forma isolada e em jogo. 10. Avaliar as competências-base para a prática. 11. Definir os objetivos do treino. 12. Planear, executar e avaliar o treino. 13. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 14. Executar as diferentes técnicas das modalidades. 15. Identificar e resolver situações críticas no treino. 16. Aplicar as normas de segurança. 17. Aplicar as regras e normas definidas.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Empatia. 4. Assertividade. 5. Autoconfiança. 6. Autodisciplina. 7. Automotivação. 8. Sentido de organização. 9. Cooperação com a equipa. 10. Imparcialidade. 11. Iniciativa. 12. Empenho e persistência na resolução de problemas. 13. Resiliência. 14. Zelo. 15. Respeito e espírito desportivo. 16. Respeito pelas diferenças individuais. 17. Respeito pela ética profissional. 18. Respeito pelos princípios de segurança. 19. Respeito pelas regras e normas definidas.

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar técnicas de modalidades de raquetes indoor:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Equipamento da modalidade.
5. Raquetes e bolas para a prática da modalidade.
6. Planos de aula e unidades de treino.
7. Normas e regulamentos da modalidade.
8. Regulamentos de provas de competição.

OBSERVAÇÕES

UC 00012 Aplicar técnicas de modalidades de remo

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Preparar os materiais e equipamento desportivo. 2. Planear e organizar o treino do remo. 3. Aplicar a técnica-base para a prática do remo na água e do remo <i>indoor</i>. 4. Aplicar o protocolo de correção técnica.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATTITUDES
1. Modalidades do remo – na água e indoor. 2. Embarcações – tipos e constituição. 3. Princípios, regras e regulamentos do remo. 4. Terminologia específica da modalidade. 5. Materiais e equipamentos específicos. 6. Componentes técnicas prioritárias da remada. 7. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade. 8. Características dos ventos, marés e correntes. 9. Técnicas de embarque e desembarque. 10. Processos de esvaziamento do caiaque. 11. Técnicas básicas – propulsão, retropulsão e apoios. 12. Remo – especificidades. 13. Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino. 14. Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final. 15. Remo – principais competições. 16. Técnicas de salvamento. 17. Normas de segurança. 18. Regras e normas definidas.	1. Caracterizar a constituição de uma embarcação. 2. Diferenciar os tipos de embarcação. 3. Distinguir o remo indoor do remo na água. 4. Identificar os princípios do remo. 5. Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica do remo. 6. Descrever as regras e regulamento das provas. 7. Identificar as principais características do gesto de remar. 8. Avaliar as competências-base para a prática. 9. Definir os objetivos do treino. 10. Planear, executar e avaliar o treino. 11. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 12. Exemplificar a técnicas de remada. 13. Identificar os erros na execução da técnica. 14. Executar manobras de embarque e desembarque. 15. Realizar as técnicas básicas de propulsão, retropulsão e apoios. 16. Identificar e resolver situações críticas no treino. 17. Identificar as principais competições de remo. 18. Aplicar as técnicas de salvamento. 19. Aplicar as normas de segurança.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Empatia. 4. Assertividade. 5. Autoconfiança. 6. Liderança. 7. Autodisciplina. 8. Automotivação. 9. Sentido de organização. 10. Cooperação com a equipa. 11. Imparcialidade. 12. Iniciativa. 13. Empenho e persistência na resolução de problemas. 14. Resiliência. 15. Zelo. 16. Respeito e espírito desportivo. 17. Respeito pelas diferenças individuais. 18. Respeito pela ética profissional. 19. Respeito pelos princípios de segurança. 20. Respeito pelas regras e normas definidas.

	20. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	---	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar técnicas de modalidades de remo:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor. em vigor.
3. Equipamento da modalidade.
4. Jogos educativos.
5. Planos de aula e unidades de treino.
6. Normas e regulamentos da modalidade.
7. Regulamentos de provas de competição.

OBSERVAÇÕES

UC 00013 Aplicar técnicas da modalidade de orientação
PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Preparar os materiais e equipamento desportivo. 2. Planear e organizar jogos e provas de orientação. 3. Aplicar técnicas de orientação e navegação. 4. Aplicar o protocolo de correção técnica.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Orientação e cartografia. 2. Orientação – princípios, regras e regulamentos. 3. Terminologia específica da modalidade. 4. Materiais e equipamentos específicos. 5. Tecnologias de informação e comunicação – utilização e potencialidades. 6. Sistemas de navegação por satélite – princípios, funcionamento e modelos. 7. Técnicas de orientação com cartografia – especificidades. 8. Percursos pedestres. 9. Jogos e percursos simples. 10. Percursos complexos e meios auxiliares. 11. Operacionalização de aprendizagens e provas. 12. Protocolos de aplicação. 13. Diversidade de grupos-alvo. 14. Códigos nacionais e internacionais. 15. Técnicas de planeamento, execução e avaliação. 16. Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final. 17. Técnicas de salvamento. 18. Orientação e segurança – passiva e ativa. 19. Regras e normas definidas.	1. Identificar as principais características da orientação. 2. Identificar os princípios, regras e regulamentos da orientação. 3. Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica da orientação. 4. Descrever as regras e regulamento das provas. 5. Avaliar as competências-base para a prática da Orientação. 6. Selecionar itinerários e interpretar códigos nacionais e internacionais de balizamento. 7. Definir os percursos, equipamentos e documentação para jogos de orientação. 8. Definir os objetivos e organizar provas de orientação. 9. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 10. Utilizar cartografia, bússola, altímetro e sistemas de navegação por satélite em percursos de orientação. 11. Aplicar mecanismos de segurança passiva e ativa. 12. Aplicar técnicas de salvamento. 13. Aplicar as regras e normas definidas.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Empatia. 4. Assertividade. 5. Autoconfiança. 6. Autodisciplina. 7. Automotivação. 8. Autocontrolo e autorregulação. 9. Liderança. 10. Sentido de organização. 11. Imparcialidade. 12. Flexibilidade e adaptabilidade. 13. Cooperação com a equipa. 14. Empenho e persistência na resolução de problemas. 15. Zelo. 16. Respeito e espírito desportivo. 17. Respeito pela ética profissional. 18. Respeito pelos princípios de segurança. 19. Respeito pelas regras e normas definidas.

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar técnicas da modalidade de orientação:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.

RECURSOS

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

OBSERVAÇÕES

UC 00014 Aplicar técnicas de escalada e manobra de cordas
PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Preparar os materiais e equipamento desportivo. 2. Executar vias de escalada de diferentes níveis de dificuldade. Planejar e organizar o treino de escalada e rapel. 3. Executar descida em rapel em diferentes condições de prática. Aplicar técnicas de escalada e manobra de corda. 4. Aplicar o protocolo de correção técnica.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Terminologia específica da modalidade. 2. Escalada e segurança. 3. Escalada desportiva de "dificuldade". 4. Materiais e equipamentos específicos. 5. Nós fundamentais. 6. Noções de física aplicada à escalada – fator de queda e força de choque. 7. Escalada desportiva em <i>boulder</i> ou bloco. 8. Manobras de segurança com diferentes aparelhos. 9. Manobras de cordas. 10. Equipamento de ancoragens e amarrações de aparelhos de travessia. 11. Técnicas de planeamento, execução e avaliação. 12. Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final. 13. Técnicas de salvamento. 14. Sistemas de segurança e autossegurança 15. Regras e normas definidas.	1. Identificar as principais características da escalada e manobra de cordas. 2. Identificar os princípios, regras e regulamentos da escalada e manobra de cordas. 3. Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica 4. Selecionar os vários tipos de equipamento. 5. Identificar os vários tipos de Boulder, escalada desportiva, escalada tradicional. 6. Identificar a técnica fundamental em todas as formas de escalada. 7. Avaliar as competências-base para a prática da escalada e manobra de cordas. 8. Utilizar os dispositivos de segurança. 9. Verificar as condições de segurança e identificar as dificuldades. 10. Definir os objetivos e organizar o treino da escalada e manobra de cordas. 11. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 12. Aplicar mecanismos de segurança e limitar os riscos. 13. Executar as manobras de escalada com aplicação da força de dedos e braços, distribuição do peso do corpo e flexibilidade para alcançar posições ou movimentos economizadores energia.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Empatia. 4. Assertividade. 5. Autoconfiança. 6. Autodisciplina. 7. Automotivação. 8. Autocontrolo e autorregulação. 9. Liderança. 10. Sentido de organização. 11. Imparcialidade. 12. Cooperação com a equipa. 13. Empenho e persistência na resolução de problemas. 14. Zelo. 15. Respeito e espírito desportivo. 16. Respeito pela ética profissional. 17. Respeito pelos princípios de segurança. 18. Respeito pelas regras e normas definidas. 19. Respeito pelos princípios da sustentabilidade.

	14. Efetuar as manobras de cordas e os padrões estabelecidos. 15. Executar as manobras de cordas dentro de um tempo estipulado. 16. Aplicar técnicas de salvamento. 17. Aplicar as regras e normas definidas. 18. Aplicar as regras ambientais e de segurança definidas.	
--	---	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar técnicas de escalada e manobra de cordas:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Equipamento da modalidade.
4. Jogos educativos.
5. Planos de aula e unidades de treino.
6. Normas e regulamentos da modalidade.
7. Regulamentos de provas de competição.

OBSERVAÇÕES

UC 00015 Criar hipóteses à adaptação ao meio aquático
PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Analisar os diferentes fatores que podem influenciar o processo de adaptação dos participantes ao meio aquático. 2. Aplicar os critérios de intervenção para aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas da natação. 3. Aplicar o protocolo técnico de avaliação dos resultados do cumprimento dos princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio, resistência e propulsão na natação desportiva.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATTITUDES
1. Terminologia específica da modalidade. 2. Adaptação ao meio aquático – observação e análise de variáveis, hipóteses e critérios de intervenção para a elaboração de exercícios diferenciados, 3. Fundamentos de mecânica dos fluidos. 4. Água – características físicas. 5. Comportamento do ser humano na água e suas características. 6. Princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio, resistência e propulsão. 7. Flutuabilidade e equilíbrio estático. 8. Resistência hidrodinâmica. 9. Equilíbrio dinâmico e propulsão. 10. Habilidades motoras aquáticas básicas da natação. 11. Equilíbrio. 12. Respiração (imersão). 13. Propulsão – salto para a água. 14. Manipulações – viragens, partidas e chegadas. 15. Adaptação ao meio aquático com bebês – especificidades e metodologia específica. 16. Técnicas de planeamento, execução e avaliação. 17. Proposta metodológica para a adaptação ao meio aquático – progressões e avaliação para as diversas habilidades motoras aquáticas básicas da natação. 18. Adaptação ao meio aquático para bebês (6-24 meses). 19. Intervenção dos pais no processo ensino-aprendizagem.	1. Enumerar as variáveis que influenciam a adaptação à água. 2. Descrever as habilidades motoras aquáticas básicas da natação. 3. Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica da natação. 4. Distinguir os métodos de aprendizagem para adaptação ao meio aquático. 5. Distinguir a fase aquisitiva da fase de domínio e respetivos tipos de formação. 6. Avaliar as competências-base para a adaptação ao meio aquático. 7. Recolher os dados de caracterização dos participantes. 8. Identificar o nível de experiência prévia dos participantes em atividades aquáticas. 9. Diferenciar os métodos de aprendizagem para adaptação ao meio aquático. 10. Testar hipóteses de treino diferenciadas. 11. Definir os objetivos do treino. 12. Planejar, executar e avaliar o treino de iniciação às técnicas alternadas. 13. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 14. Executar técnicas de entrada na água. 15. Executar as várias posições do corpo na água.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Empatia. 4. Assertividade. 5. Autoconfiança. 6. Liderança. 7. Sentido de organização. 8. Flexibilidade e adaptabilidade. 9. Empenho e persistência na resolução de problemas. 10. Zelo. 11. Respeito e espírito desportivo. 12. Respeito pelas diferenças individuais. 13. Respeito pela ética profissional. 14. Respeito pelos princípios de segurança. 15. Respeito pelas regras e normas definidas.

20. Promoção do nado "automático". 21. Promoção do reflexo epiglotal. 22. Promoção da extensão cervical. 23. Adaptação ao meio aquático – entre os 24 meses e os 3 anos. 24. Adaptação ao meio aquático – mais de 3 anos. 25. Formação de base. 26. Fase aquisitiva. 27. Fase de domínio. 28. Formação técnica. 29. Técnicas de salvamento. 30. Normas de segurança. 31. Regras e normas definidas.	16. Executar os deslocamentos na água. 17. Executar exercícios de progressão e deslocação na água. 18. Executar técnicas de início de respiração. 19. Elaborar estratégias de submersão e flutuação. 20. Aplicar técnicas de comunicação assertiva com as crianças e os pais. 21. Aplicar as técnicas de salvamento. 22. Aplicar as normas de segurança. 23. Aplicar as regras e normas definidas.	
---	---	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Criar hipóteses à adaptação ao meio aquático:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.
5. Piscinas.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Equipamento da modalidade.
4. Jogos educativos.
5. Planos de aula e unidades de treino.
6. Normas e regulamentos da modalidade.
7. Regulamentos de provas de competição.

OBSERVAÇÕES

UC 00016 Aplicar técnicas gerais de ginástica

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Preparar os materiais e equipamentos desportivos de ginástica. 2. Aplicar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante. Planejar e organizar o treino de ginástica. 3. Aplicar as técnicas para a prática dos elementos gímnicos das várias disciplinas da ginástica. 4. Aplicar o protocolo de correção técnica.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATTITUDES
1. Ginástica artística, rítmica e acrobática - princípios e valores. 2. Terminologia específica da modalidade. 3. Materiais e equipamentos. 4. Elementos técnicos de ginástica – equilíbrios, saltos, rotações, manipulação de aparelhos, montes e desmontes, corridas. 5. Aquecimentos específicos da ginástica – abordagem ao solo, mesa de saltos, minitrampolim, aparelhos (M/F). 6. Equilíbrios de base. 7. Pressupostos técnicos de execução de técnicas no solo e nos aparelhos. 8. Técnicas gímnicas - estacionários. 9. Técnicas dinâmicas - deslocamentos em equilíbrios. 10. Elementos técnicos com dois e três ginastas. 11. Pegas e pontos de contacto. 12. Noções de equilíbrio (peso e contrapeso). 13. Elementos de equilíbrio no solo entre dois ginastas. 14. Elementos de equilíbrio para pares ou trios. 15. Montes e desmontes. 16. Elementos de dinâmicos para pares ou trios. 17. Saltos gímnicos. 18. Saltos no solo para as diversas disciplinas. 19. Exercícios de adaptação ao minitrampolim, trampolim e mesa de saltos.	1. Identificar os diferentes padrões motores gímnicos. 2. Caracterizar os elementos gímnicos das várias disciplinas da ginástica. 3. Identificar os princípios e valores da ginástica. 4. Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica da ginástica. 5. Interpretar a regulamentação específica das disciplinas. 6. Identificar as regras e regulamento das provas. 7. Avaliar as competências-base dos participantes. 8. Definir os objetivos gerais do treino. 9. Definir os objetivos de preparação técnica, tática psicológica e teórica. 10. Planejar, executar e avaliar o treino. 11. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 12. Executar as diferentes técnicas das disciplinas. 13. Executar elementos de equilíbrio 14. Elaborar um plano de aula 15. para aprender os diversos elementos de equilíbrio 16. Executar elementos nos aparelhos gímnicos e no solo 17. Aplicar técnicas para os montes e desmontes. 18. Identificar e ensinar os vários tipos de ajuda nos diversos elementos gímnicos.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Autoconfiança. 4. Autocontrolo. 5. Autodisciplina. 6. Automotivação. 7. Assertividade. 8. Sentido de organização. 9. Imparcialidade. 10. Cooperação com a equipa. 11. Empenho e persistência na resolução de problemas. 12. Resiliência. 13. Zelo. 14. Respeito e espírito desportivo. 15. Respeito pelas diferenças individuais. 16. Respeito pela ética profissional. 17. Respeito pelos princípios de segurança. 18. Respeito pelas regras e normas definidas.

20. Progressão de saltos e colocação de braços. 21. Progressão de saltos e jogos no trampolim. 22. Corridas. 23. Corrida de velocidade progressiva. 24. Corrida de aproximação com pré-chamada e chamada a 1 e 2 pés no trampolim <i>reuther</i>, no minitrampolim. 25. Exercícios de técnica de corrida. 26. Saltos verticais simples. 27. Saltos no minitrampolim, trampolim, <i>tumbling</i> (insuflável) e na mesa de saltos. 28. Receções com e sem piruetas. 29. Rotações longitudinais. 30. Definição da lateralidade em ginástica. 31. Definição e variações das rotações longitudinais com e sem contacto, independente da posição do corpo. 32. Rotações no eixo transversal. 33. Rotação à frente com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no minitrampolim, duplo minitrampolim e trampolim. 34. Rotação atrás- com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no minitrampolim, duplo minitrampolim e trampolim. 35. Rotações em eixos conjuntos. 36. Eixo longitudinal e anteroposterior no solo e nos aparelhos. 37. Eixo transversal e longitudinal no solo e no minitrampolim, duplo minitrampolim e trampolim. 38. Rotação nos três eixos. 39. Técnicas de planeamento, execução e avaliação. 40. Teamgym e ginástica para todos. 41. Normas de segurança. 42. Regras e normas definidas.	19. Aplicar figuras gímnicas a pares e de trios. 20. Aplicar um plano de com progressões de ensino para cada um dos elementos gímnicos e para cada aparelho gímnico. 21. Corrigir os erros mais frequentes de base nos aparelhos. 22. Identificar e resolver situações críticas no treino. 23. Aplicar as normas de segurança. 24. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	--	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar técnicas gerais de ginástica:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Ginásios.
2. Escolas.
3. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
4. Clubes desportivos.
5. Associações desportivas, recreativas, entre outras.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino.
5. Equipamento da modalidade.
6. Aparelhos para a prática da modalidade.
7. Normas e regulamentos da modalidade.
8. Regulamentos de provas de competição.

OBSERVAÇÕES

UC 00017 Aplicar técnicas de modalidades de atletismo
PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Preparar os materiais e equipamento desportivo para o treino e provas de atletismo ao ar livre e em pista coberta. 2. Planear e organizar o treino das diferentes disciplinas do atletismo. 3. Aplicar as diferentes técnicas de corrida das provas de corridas, saltos, lançamentos e combinadas. 4. Aplicar o protocolo de correção técnica.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATTITUDES
1. Disciplinas do atletismo, tanto ar livre como pista coberta – corridas (de velocidade, de média distância de longa distância, maratona, com barreiras, revezamentos), saltos (em altura, com vara, em comprimentos, triplo), lançamentos (peso, disco, martelo, dardo), marcha atlética, provas combinadas (decatlo, heptatlo). 2. Terminologia específica da modalidade. 3. Materiais e equipamentos. 4. Normas e regulamentos das disciplinas de atletismo. 5. Aspectos regulamentares das provas de atletismo. 6. Escalões etários e respetivos quadros competitivos. 7. Técnica de corrida. 8. Técnica de corrida nos escalões de formação. 9. Formação específica de atletas – modelo <i>kids Athletic's</i> para entre outros. 10. Ciclo da passada da corrida de velocidade. 11. Aspectos técnicos fundamentais da técnica de corrida nas provas de velocidade. 12. Tipologia de exercícios para a melhoria da técnica de corrida e sua organização no treino. 13. Salto em altura. 14. Regras básicas. 15. Aspectos técnicos. 16. Iniciação ao salto em altura. 17. Corrida em curva. 18. Salto em tesoura.	1. Identificar as várias disciplinas do atletismo, tanto em ambiente ao ar livre quanto em pista coberta. 2. Identificar os princípios e valores do atletismo. 3. Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica do atletismo. 4. Identificar os aspetos regulamentares das provas de atletismo. 5. Identificar as técnicas de corrida, incluindo técnicas específicas para diferentes escalões de formação e provas de velocidade. 6. Identificar o ciclo da passada na corrida de velocidade, essencial para otimização do desempenho. 7. Identificar os aspetos técnicos que influenciam a performance nas corridas de velocidade. 8. Avaliar as competências-base dos participantes. 9. Definir os objetivos gerais do treino. 10. Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica. 11. Aplicar e organizar diferentes tipos de exercícios para melhorar a técnica de corrida. 12. Planear e estruturar treinos para atletas de diferentes níveis e idades. 13. Identificar as técnicas básicas e avançadas, como o <i>Fosbury Flop</i> e o salto em tesoura, bem	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Autoconfiança. 4. Autocontrolo. 5. Autodisciplina. 6. Automotivação. 7. Sentido de organização. 8. Imparcialidade. 9. Cooperação com a equipa. 10. Empenho e persistência na resolução de problemas. 11. Resiliência. 12. Zelo. 13. Respeito e espírito desportivo. 14. Respeito pelas diferenças individuais. 15. Respeito pela ética profissional. 16. Respeito pelas regras e normas definidas.

19. Fosbury Flop. 20. Lançamento do peso. 21. Regras básicas. 22. Aspetos técnicos. 23. Iniciação ao lançamento do peso com a técnica retilínea. 24. Técnicas de planeamento, execução e avaliação. 25. Normas de segurança. 26. Regras e normas definidas.	como iniciação ao salto em altura. 14. Identificar e ensinar técnicas específicas para corridas em curva. 15. Ensinar e melhorar as técnicas de salto. 16. Identificar as regras básicas e técnicas avançadas de lançamento do peso. 17. Ensinar atletas no lançamento do peso e a técnica retilínea. 18. Planear sessões de treino de competição com diferentes escalões etários e quadros competitivos. 19. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 20. Avaliar a técnica dos atletas e fornecer feedback construtivo para correção e melhoria. 21. Aplicar medidas de segurança e técnicas para minimizar o risco de lesões durante o treino e competições. 22. Corrigir os erros mais frequentes de base nas diferentes disciplinas do atletismo. 23. Identificar e resolver situações críticas no treino. 24. Aplicar as normas de segurança. 25. Aplicar as regras e normas definidas.	
---	--	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar técnicas de modalidades de atletismo:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino.
5. Equipamento da modalidade.
6. Aparelhos para a prática da modalidade.
7. Normas e regulamentos da modalidade.
8. Regulamentos de provas de competição.

OBSERVAÇÕES

UC 00018 Aplicar técnicas de modalidades de raquetes outdoor
PONTOS DE CRÉDITO: 4,50

REALIZAÇÕES		
1. Preparar os materiais e equipamentos desportivos das modalidades, de acordo com o tipo de prática. 2. Planejar e organizar o treino das modalidades de raquetes outdoor. 3. Aplicar os diferentes tipos de serviço e respetivas receções do ténis e do <i>padel</i> , 4. Aplicar o protocolo de correção técnica.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATTITUDES
1. Modalidades de raquetes outdoor – conceitos, história e princípios 2. Regras básicas das modalidades – ténis e <i>padel</i> . 3. Terminologia das modalidades 4. Princípios do movimento da técnica gestual - serviço e receção. 5. Regulamentos específicos das modalidades de âmbito federado. 6. Materiais e equipamentos específicos. 7. Os batimentos fundamentais. 8. Direita e esquerda. 9. Voleibol e <i>smash</i> . 10. Serviço 11. Batimentos especiais. 12. <i>Amortie</i> . 13. <i>Passing-shot</i> . 14. Raquete de ténis e de <i>padel</i> . 15. <i>Match point</i> , <i>set point</i> , <i>break point</i> . 16. Ensino adaptado (<i>Play and Stay</i>) do ténis. 17. Etapas do jogo adaptado do ténis. 18. Progressão do jogo. 19. Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino. 20. Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final. 21. Organização de competições de modalidades de raquetes outdoor.	1. Identificar todas as regras das diferentes modalidades. 2. Identificar a terminologia específica de cada modalidade. 3. Implementar as regras e gestos do ténis adaptado. 4. Descrever a história e evolução das modalidades de raquetes outdoor. 5. Identificar os princípios das modalidades. 6. Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica de raquetes indoor. 7. Descrever as principais regras das diferentes modalidades. 8. Interpretar os regulamentos das modalidades. 9. Identificar as regras e regulamento das provas. 10. Diferenciar os tipos de pega e os determinantes da posição-base. 11. Descrever cada um dos golpes-base e principais erros associados. 12. Executar os diferentes gestos técnicos das modalidades, de forma isolada e em jogo corrido. 13. Implementar as regras e gestos do ténis adaptado. 14. Avaliar as competências-base para a prática. 15. Definir os objetivos do treino. 16. Planejar, executar e avaliar o treino. 17. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 18. Executar as diferentes técnicas das modalidades.	22. Responsabilidade pelas suas ações. 23. Autonomia no âmbito das suas funções. 24. Empatia. 25. Assertividade. 26. Autoconfiança. 27. Autodisciplina. 28. Automotivação. 29. Cooperação com a equipa. 30. Imparcialidade. 31. Iniciativa. 32. Sentido de organização. 33. Empenho e persistência na resolução de problemas. 34. Resiliência. 35. Zelo. 36. Respeito e espírito desportivo. 37. Respeito pelas diferenças individuais. 38. Respeito pela ética profissional. 39. Respeito pelos princípios de segurança. 40. Respeito pelas regras e normas definidas.

22. Gestos técnicos nas modalidades de raquetes indoor.	19. Identificar e resolver situações críticas no treino.	
23. Normas de segurança.	20. Aplicar as normas de segurança.	
24. Regras e normas definidas.	21. Aplicar as regras e normas definidas.	

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar técnicas de modalidades de raquetes outdoor:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.
4. Ginásios.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino
5. Regulamentos de provas de competição
6. Equipamento da modalidade.
7. Raquetes e bolas para a prática da modalidade.
8. Normas e regulamentos da modalidade.

OBSERVAÇÕES

UC 00019 Aplicar técnicas da modalidade de rugby

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Preparar os materiais e equipamento desportivo. 2. Planear e organizar o treino de <i>rugby</i>. 3. Aplicar as diferentes técnicas dos jogos preparatórios de <i>rugby</i>. 4. Aplicar o protocolo de correção técnica.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATTITUDES
1. Objetivos, estrutura, filosofia e valores do <i>rugby</i> – <i>fair play</i>, trabalho em equipa e respeito. 2. Princípios e fundamentos do andebol. 3. Terminologia específica do <i>rugby</i>. 4. Materiais e equipamento. 5. Definição das zonas do campo e formas de jogar. 6. Definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação. 7. Código de conduta. 8. Programa <i>Rugby Ready</i>. 9. Plano de segurança e procedimentos de emergência. 10. Riscos sobre as técnicas de contacto. 11. Leis do jogo e sua interpretação. 12. Leis de jogo adaptadas aos escalões Sub 8 a Sub 14. 13. Metodologia do <i>Tag Rugby</i> e/ou Bitoque <i>Rugby</i>. 14. Codificação do contacto. 15. Objetivos do jogo. 16. Formas de jogar – tática ofensiva e defensiva. 17. Regulamento adaptado. 18. Organização de um torneio de <i>Tag Rugby</i> ou Bitoque <i>Rugby</i>. 19. Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino. 20. Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de	1. Identificar os princípios fundamentais, os objetivos, a estrutura e a filosofia do <i>rugby</i>. 2. Reconhecer os valores do rugby e o código de conduta. 3. Interpretar as normas e regulamentos do <i>rugby</i>. 4. Adaptar os regulamentos para diferentes contextos ou categorias de jogadores. 5. Identificar as diferentes zonas estratégicas do campo. 6. Distinguir as faltas técnicas de outras infrações. 7. Identificar e adaptar as regras para diferentes faixas etárias Sub 8 a Sub 14. 8. Aplicar as leis dos jogos preparatórios aos escalões Sub 8 a Sub 14. 9. Avaliar as competências-base dos participantes. 10. Definir os objetivos gerais do treino. 11. Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica. 12. Planear, executar e avaliar o treino. 13. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 14. Executar as diferentes técnicas do rugby. 15. Preparar programas estruturados de <i>Rugby Ready</i> para jogadores e equipas. 16. Identificar e mitigar riscos associados às técnicas de contacto no <i>rugby</i>.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Autoconfiança. 4. Autocontrolo. 5. Autodisciplina. 6. Automotivação. 7. Liderança. 8. Sentido de organização. 9. Cooperação com a equipa. 10. Empenho e persistência na resolução de problemas. 11. Resiliência. 12. Zelo. 13. Respeito e espírito desportivo. 14. Respeito pelas diferenças individuais. 15. Respeito pela ética profissional. 16. Respeito pelas regras e normas definidas.

aprendizagem, conclusão e avaliação final. 21. Normas de segurança. 22. Regras e normas definidas.	17. Aplicar as regras de contacto em segurança. 18. Aplicar metodologias específicas para o ensino e prática de <i>Tag Rugby</i> e <i>Bitoque Rugby</i>. 19. Planear e organizar torneios, incluindo estruturar eventos. 20. Corrigir os erros mais frequentes de base. 21. Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo. 22. Identificar e resolver situações críticas no treino. 23. Aplicar as normas de segurança. 24. Aplicar as regras e normas definidas.	
---	--	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar técnicas da modalidade de rugby:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino
5. Regulamentos de provas de competição
6. Equipamento da modalidade.
7. Materiais para a prática da modalidade.

OBSERVAÇÕES

UC 00020 Aplicar técnicas da modalidade de andebol

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Preparar os materiais e equipamento desportivo para o treino e provas de andebol. 2. Planear e organizar o treino. 3. Aplicar as diferentes técnicas e táticas do andebol. 4. Aplicar o protocolo de correção técnica.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATTITUDES
1. História do andebol. 2. Andebol em Portugal. 3. Enquadramento do Andebol nos jogos coletivos. 4. Terminologia específica de andebol. 5. Materiais e equipamentos. 6. Normas e regulamentos de andebol. 7. Código de conduta. 8. Organização de FESTAND. 9. Regras do jogo de andebol. 10. Terreno de jogo. 11. Tempo de jogo. 12. Bola. 13. Equipa e substituições. 14. Guarda-redes. 15. Área de baliza. 16. Manejo da bola. 17. Jogo passivo. 18. Faltas e conduta antidesportiva. 19. Golo. 20. Lançamentos de saída, reposição em jogo, baliza, livre e 7 metros. 21. Sanções disciplinares. 22. Metodologia do jogo de andebol. 23. Jogos pré-desportivos de andebol. 24. Jogo dos 10 passes e variantes. 25. Bola ao fundo e variantes. 26. Jogo reduzido e jogo condicionado – Introdução. 27. Componentes do jogo de andebol. 28. Ações individuais ofensivas. 29. Manipulação da bola (pega da bola). 30. Remate (remate em apoio e em salto). 31. Passe (passe e desmarcação).	1. Descrever a história e evolução da modalidade de Andebol, no mundo e em Portugal. 2. Reconhecer os valores do andebol. 3. Interpretar as normas e regulamentos do andebol. 4. Aplicar as regras e o regulamento do jogo de Andebol. 5. Adaptar os regulamentos para diferentes contextos ou categorias de jogadores. 6. Identificar jogos pré desportivos para a abordagem da modalidade. 7. Identificar o terreno de jogo. 8. Avaliar as competências-base dos participantes. 9. Definir os objetivos gerais do treino. 10. Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica. 11. Planear, executar e avaliar o treino. 12. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 13. Executar os diferentes gestos técnicos do Andebol, de forma isolada. 14. Executar os diferentes gestos técnicos do Andebol, em jogo corrido. 15. Aplicar jogos pré-desportivos para o ensino do Andebol. 16. Avaliar progressões para o ensino dos diferentes gestos técnicos. 17. Corrigir os erros mais frequentes de base.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Autoconfiança. 4. Autocontrolo. 5. Autodisciplina. 6. Automotivação. 7. Liderança. 8. Cooperação com a equipa. 9. Empenho e persistência na resolução de problemas. 10. Resiliência. 11. Zelo. 12. Respeito e espírito desportivo. 13. Respeito pelas diferenças individuais. 14. Respeito pela ética profissional. 15. Respeito pelas regras e normas definidas.

32. Receção (receção a duas mãos). 33. <i>Drible</i> (drible de progressão). 34. Ações individuais defensivas. 35. Posição base defensiva (colocação dos apoios, colocação das mãos e dos braços, relação com as regras). 36. Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino. 37. Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final. 38. Normas de segurança. 39. Regras e normas definidas.	18. Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo. 19. Identificar e resolver situações críticas no treino. 20. Aplicar as normas de segurança. 21. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	--	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar técnicas da modalidade de andebol:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino.
5. Normas e regulamento do andebol.
6. Regulamentos de provas de competição.
7. Equipamento da modalidade.
8. Materiais para a prática da modalidade.

OBSERVAÇÕES

UC 00021 Aplicar técnicas da modalidade de basquetebol

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Preparar os materiais e equipamento desportivo para o treino e provas de basquetebol. 2. Planear e organizar jogos e provas de basquetebol. 3. Implicar as diferentes técnicas e táticas do basquetebol. 4. Aplicar o protocolo de correção técnica.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATTITUDES
1. Enquadramento do basquetebol nos jogos coletivos. 2. Princípios, valores e fundamentos do basquetebol. 3. Terminologia específica do basquetebol. 4. Materiais e equipamento. 5. Caracterização do jogo. 6. Definição das zonas do campo e formas de jogar. 7. Regras fundamentais do jogo. 8. Técnica individual. 9. <i>Drible</i>. 10. Passe, receção e desmarcação 11. Lançamentos. 12. Defesa ao jogador com bola. 13. Posição defensiva básica. 14. Tática individual ofensiva (Um-contra-Um). 15. Um-contra-um em todo o campo – atacante em progressão. 16. Princípios técnico-táticos. 17. Reportório de soluções técnico-táticas para ganhar vantagem sobre o adversário direto. 18. Jogo reduzido. 19. Principais conceitos ofensivos e defensivos do jogo 3x3. 20. Tática coletiva ofensiva. 21. Contra-ataque. 22. Princípios técnico-táticos do contra-ataque. 23. Metodologia do ataque. 24. Princípios gerais do ataque de posição. 25. Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino. 26. Definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação	1. Descrever a história e evolução da modalidade de basquetebol, no mundo e em Portugal. 2. Reconhecer os valores do basquetebol. 3. Interpretar as normas e regulamentos do basquetebol. 4. Aplicar as regras e o regulamento do jogo de basquetebol. 5. Adaptar os regulamentos para diferentes contextos ou categorias de jogadores. 6. Identificar o terreno de jogo. 7. Executar os diferentes gestos técnicos das modalidades, de forma isolada. 8. Executar os diferentes gestos técnicos de Basquetebol, em jogo corrido. 9. Aplicar as várias técnicas individuais do basquetebol. 10. Identificar os conceitos defensivos e ofensivos do jogo 3x3. 11. Identificar os conceitos do contra-ataque e os princípios gerais do ataque de posição do basquetebol. 12. Aplicar os princípios de execução da posição defensiva básica. 13. Aplicar os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diversas situações ofensivas do basquetebol. 14. Avaliar as competências-base dos participantes. 15. Definir os objetivos gerais do treino.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Autoconfiança. 4. Autocontrolo. 5. Autodisciplina. 6. Automotivação. 7. Liderança. 8. Sentido de organização. 9. Cooperação com a equipa. 10. Empenho e persistência na resolução de problemas. 11. Resiliência. 12. Zelo. 13. Respeito e espírito desportivo. 14. Respeito pelas diferenças individuais. 15. Respeito pela ética profissional. 16. Respeito pelas regras e normas definidas.

27. Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final. 28. Normas de segurança. 29. Regras e normas definidas.	16. Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica. 17. Planear, executar e avaliar o treino. 18. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 19. Corrigir os erros mais frequentes de base. 20. Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo. 21. Identificar e resolver situações críticas no treino. 22. Aplicar as normas de segurança. 23. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	--	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar técnicas da modalidade de basquetebol:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino
5. Normas e regulamentos de basquetebol.
6. Regulamentos de provas de competição.
7. Equipamento da modalidade.
8. Materiais para a prática da modalidade.

OBSERVAÇÕES

UC 00022 Aplicar técnicas da modalidade de voleibol

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Preparar os materiais e equipamentos desportivos para o treino e provas de voleibol. 2. Planear e organizar o treino de voleibol. 3. Aplicar as diferentes técnicas e táticas do voleibol. 4. Aplicar o protocolo de correção técnica.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATTITUDES
1. Enquadramento do voleibol nos jogos coletivos. 2. Terminologia específica de voleibol. Materiais e equipamentos do voleibol. 3. Normas e regulamentos de voleibol. 4. Código de conduta. Regras do jogo. 5. Terreno de jogo - zonas do campo e formas de jogar. 6. Tempo de jogo. 7. Projeto Gira-Volei. 8. Regulamentos básicos do Gira-Volei. 9. Minivoleibol/Escalão A- definição, regulamentos básicos, jogo 1x1, jogo 2x2, jogo 3x3, regulamentos. 11. Minivoleibol/Escalão B- definição, regulamentos jogo 4x4. 12. Organização na receção do serviço. 13. Organização na bola morta. 14. Organização na transição. 15. Cobertura do ataque. 16. Regras do jogo. 17. Técnica individual ofensiva. 18. Técnica individual defensiva. 19. Ações táticas coletivas ofensivas e sistemas de jogo. 20. Ações táticas coletivas defensivas e sistemas de jogo. 21. Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino. 22. Definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação 23. Fases do treino - avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e	1. Reconhecer os valores do voleibol. 2. Interpretar as normas e regulamentos do voleibol. 3. Aplicar as regras e o regulamento do jogo de voleibol. 4. Adaptar os regulamentos para diferentes contextos ou categorias de jogadores. 5. Identificar o terreno de jogo. 6. Aplicar os regulamentos básicos do Gira-Volei, Mini A e Mini B. 7. Aplicar regras facilitadoras de aprendizagem adaptadas ao escalão Mini A. 8. Aplicar estratégias de organização defensiva e ofensiva. 9. Aplicar regras didáticas que potenciem a aprendizagem ao escalão Mini B. 10. Aplicar as várias técnicas individuais do voleibol. 11. Identificar os conceitos defensivos e ofensivos do voleibol. 12. Identificar os conceitos do contra-ataque e os princípios gerais do ataque de posição do voleibol. 13. Aplicar os princípios de execução da posição defensiva básica. 14. Aplicar os princípios técnico-táticos nas diversas situações ofensivas do voleibol. 15. Avaliar as competências-base dos participantes. 16. Definir os objetivos gerais do treino.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Autoconfiança. 4. Autocontrolo. 5. Autodisciplina. 6. Automotivação. 7. Liderança. 8. Sentido de organização. 9. Cooperação com a equipa. 10. Empenho e persistência na resolução de problemas. 11. Resiliência. 12. Zelo. 13. Respeito e espírito desportivo. 14. Respeito pelas diferenças individuais. 15. Respeito pela ética profissional. 16. Respeito pelas regras e normas definidas.

prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final. 24. Normas de segurança. 25. Regras e normas definidas.	17. Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica. 18. Planejar, executar e avaliar o treino. 19. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. Corrigir os erros mais frequentes de base. 20. Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo. 21. Identificar e resolver situações críticas no treino. 22. Aplicar as normas de segurança. 23. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	--	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar técnicas da modalidade de voleibol:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.
5. Ginásios.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino.
5. Normas e regulamentos de basquetebol.
6. Regulamentos de provas de competição.
7. Equipamento da modalidade.
8. Materiais para a prática da modalidade.

OBSERVAÇÕES

UC 00023 Aplicar técnicas de modalidades de futebol e de futsal

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Preparar os materiais e equipamentos desportivos para o treino e provas de futebol e de futsal. 2. Planear e organizar o treino de futebol e de futsal. 3. Aplicar as diferentes técnicas e táticas de futebol e de futsal. 4. Aplicar o protocolo de correção técnica.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATTITUDES
1. Enquadramento do futebol e do futsal nos jogos coletivos. 2. Terminologia específica do futebol e do futsal. 3. Materiais e equipamentos do futebol e do futsal. 4. Normas e regulamentos do futebol e do futsal. 5. Código de conduta. 6. Regras do jogo. 7. Terrenos de jogo - zonas dos campos e formas de jogar. 8. Tempo dos jogos. 9. Finalidades e a organização dos jogos. 10. Perspetiva dualista de organização dos jogos. 11. Processo ofensivo. 12. Processo defensivo. 13. Metodologia das ações técnicas individuais. 14. Ações individuais e coletivas. 15. Cabeceamento. 16. Remate. 17. Técnica de guarda-redes. 18. Receção. 19. Condução. 20. Proteção. 21. Simulação. 22. Drible/finta e passe. 23. Ações individuais defensivas. 24. Desarme. 25. Interceção. 26. Carga e ações específicas do guarda-redes. 27. 28. Técnica individual ofensiva. 29. Técnica individual defensiva. 30. Ações táticas coletivas ofensivas e sistemas de jogo. 31. Ações táticas coletivas defensivas e sistemas de jogo.	1. Descrever a história e evolução da modalidade de futebol, e do futsal, no mundo e em Portugal. 2. Reconhecer os valores do futebol e do futsal. 3. Interpretar as normas e regulamentos de futebol e de futsal. 4. Aplicar as regras e o regulamento dos jogos de futebol e de futsal. 5. Adaptar os regulamentos para diferentes contextos ou categorias de jogadores. 6. Identificar os terrenos de jogo e distinguir as características dos respetivos campos. 7. Aplicar as várias técnicas individuais de futebol e de futsal. 8. Identificar os conceitos defensivos e ofensivos de futebol e de futsal. 9. Aplicar os princípios técnico-táticos nas diversas no futebol e de futsal. 10. Executar os diferentes gestos técnicos das modalidades, de forma isolada. 11. Executar os diferentes gestos técnicos de futebol e de futsal, em jogo corrido. 12. Definir objetivos e fundamentos do jogo de Futebol no ataque e na defesa. 13. Identificar jogos pré-desportivos para a abordagem da modalidade. 14. Elaborar um plano treino adequado a faixa etária pré-definida.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Autoconfiança. 4. Autocontrolo. 5. Autodisciplina. 6. Automotivação. 7. Liderança. 8. Sentido de organização. 9. Cooperação com a equipa. 10. Empenho e persistência na resolução de problemas. 11. Resiliência. 12. Zelo. 13. Respeito e espírito desportivo. 14. Respeito pelas diferenças individuais. 15. Respeito pela ética profissional. 16. Respeito pelas regras e normas definidas.

32. Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino. 33. Definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação 34. Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final. 35. Normas de segurança. 36. Regras e normas definidas.	15. Avaliar as competências-base dos participantes. 16. Definir os objetivos gerais do treino. 17. Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica. 18. Planear, executar e avaliar o treino. 19. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 20. Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo. 21. Identificar e resolver situações críticas no treino. 22. Aplicar as normas de segurança. 23. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	---	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar técnicas de modalidades de futebol e de futsal:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino.
5. Normas e regulamentos de futebol e de futsal.
6. Regulamentos de provas de competição.
7. Equipamento da modalidade.
8. Materiais para a prática da modalidade.

OBSERVAÇÕES

UC 00024 Aplicar técnicas de modalidades de hóquei em campo e de patins

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Preparar os materiais e equipamentos desportivos para o treino e de hóquei em campo ou em patins. 2. Planear e organizar os treinos de hóquei em campo e de hóquei em patins. 3. Aplicar as diferentes técnicas e táticas de hóquei em campo e de hóquei em patins. 4. Aplicar o protocolo de correção técnica.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATTITUDES
1. Patinagem – conceitos e história do hóquei. 2. Terminologia específica do hóquei. 3. Materiais e equipamentos da patinagem. 4. Normas e regulamentos do hóquei em campo e do hóquei em patins. 5. Código de conduta. 6. Noções de equilíbrio, centro de gravidade e base de sustentação. 7. Hóquei – regras e técnicas. 8. Terrenos de jogo – zonas dos campos e formas de jogar. 9. Tempo do jogo. 10. Finalidades e a organização do jogo. 11. Perspetiva dualista de organização do jogo. 12. Processo ofensivo. 13. Processo defensivo. 14. Técnicas de patinagem. 15. Técnica individual ofensiva. 16. Técnica individual defensiva. 17. Ações táticas coletivas ofensivas e sistemas de jogo. 18. Ações táticas coletivas defensivas e sistemas de jogo. 19. Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino. 20. Definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação 21. Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de	1. Reconhecer os valores do hóquei. 2. Interpretar as normas e regulamentos hóquei em campo e do hóquei em patins. 3. Aplicar as regras e o regulamento dos jogos de hóquei. 4. Adaptar os regulamentos para diferentes contextos ou categorias de jogadores. 5. Identificar os terrenos de jogo e distinguir as características dos respetivos campos. 6. Distinguir os diferentes tipos de patins e componentes. 7. Aplicar as técnicas de patinagem. 8. Implementar as regras do hóquei em patins e do hóquei em campo. 9. Executar as técnicas da patinagem. 10. Identificar as regras de segurança em campo. 11. Identificar as progressões e técnicas de patinagem. 12. Aplicar as progressões de ensino, de patinagem associadas ao hóquei em patins. 13. Identificar os erros mais comuns da patinagem. 14. Avaliar progressões pedagógicas no ensino das técnicas de patinagem. 15. Definir objetivos e fundamentos do jogo de hóquei no ataque e na defesa.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Autoconfiança. 4. Autocontrolo. 5. Autodisciplina. 6. Automotivação. 7. Sentido de organização. 8. Cooperação com a equipa. 9. Empenho e persistência na resolução de problemas. 10. Resiliência. 11. Zelo. 12. Respeito e espírito desportivo. 13. Respeito pelas diferenças individuais. 14. Respeito pela ética profissional. 15. Respeito pelas regras e normas definidas.

aprendizagem, conclusão e avaliação final. 22. Normas de segurança. 23. Regras e normas definidas.	16. Identificar jogos pré-desportivos para a abordagem da modalidade. 17. Elaborar um plano treino adequado a faixa etária pré-definida. 18. Avaliar as competências-base dos participantes. 19. Definir os objetivos gerais do treino. 20. Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica. 21. Planear, executar e avaliar o treino. 22. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 23. Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo. 24. Identificar e resolver situações críticas no treino. 25. Aplicar as normas de segurança. 26. Aplicar as regras e normas definidas.	
---	--	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar técnicas de modalidades de hóquei em campo e de patins:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino.
5. Regulamentos de provas de competição.
6. Normas e regulamentos de hóquei em campo e de hóquei em patins.
7. Regulamentos de provas de competição.
8. Equipamento da modalidade.
9. Materiais para a prática da modalidade.

OBSERVAÇÕES

UC 00025 Aplicar técnicas de modalidades tradicionais

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Elaborar um portefólio com jogos tradicionais. 2. Preparar os materiais e equipamento desportivo para os jogos tradicionais. 3. Planear e organizar atividades desportivas com recurso a jogos tradicionais. 4. Aplicar as diferentes técnicas e táticas dos jogos tradicionais. 5. Aplicar o protocolo de correção técnica.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Jogo tradicional – valores e costumes da cultura portuguesa. 2. História e evolução dos jogos tradicionais – diversidade regional e cultural portuguesa. 3. Jogos tradicionais portugueses – malha (ou chinquilha), pião, cabra-cega, lenço, escondidas, andas, sacos, macaca, entre outros. 4. Tipos de jogos - simbólicos, sensoriomotores, tradicionais. 5. Princípios, objetivos e finalidades dos jogos tradicionais. 6. Terminologia específica. 7. Materiais e equipamento. 8. Caracterização dos jogos tradicionais. 9. Definição das zonas e formas de jogar. 10. Regras fundamentais jogos tradicionais. 11. Jogos tradicionais – aplicação por tipo de participantes e idades. 12. Jogos tradicionais - técnicas e táticas. 13. Planeamento e construção de jogos tradicionais. 14. Técnicas de organização e avaliação dos jogos. 15. Definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação 16. Fases do jogo – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de	1. Identificar as origens e história dos diversos jogos tradicionais. 2. Caracterizar os diferentes jogos tradicionais portugueses. 3. Selecionar e recolher de informação sobre a origem regional e cultural dos jogos tradicionais. 4. Preparar a informação de enquadramento e caracterização dos jogos. 5. Identificar os princípios, valores e os objetivos dos jogos tradicionais. 6. Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica dos jogos. 7. Identificar as regras e regulamentos dos jogos. 8. Avaliar as competências-base dos participantes. 9. Adaptar a informação dos jogos às características do grupo de participantes. 10. Construir um jogo. 11. Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica. 12. Planear, executar e avaliar os jogos. 13. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 14. Executar as diferentes técnicas e táticas dos jogos. 15. Corrigir os erros mais frequentes de base nos jogos. 16. Identificar e resolver situações críticas. 17. Aplicar as normas de segurança.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Autoconfiança. 4. Automotivação. 5. Sentido de organização. 6. Sentido criativo. 7. Iniciativa e proatividade. 8. Destreza. 9. Cooperação com a equipa. 10. Empenho e persistência na resolução de problemas. 11. Resiliência. 12. Zelo. 13. Respeito e espírito desportivo. 14. Respeito pelas diferenças individuais. 15. Respeito pela ética profissional. 16. Respeito pelas regras e normas definidas.

aprendizagem, conclusão e avaliação final. 17. Normas de segurança. 18. Regras e normas definidas.	18. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	---	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar técnicas de modalidades tradicionais:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Atividades de Tempos Livres (ATL).

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino.
5. Normas e regulamentos de jogos tradicionais.
6. Equipamento da modalidade.
7. Materiais para a prática de jogos tradicionais.

OBSERVAÇÕES

UC 00026 Aplicar técnicas de atividades de *body & mind*

PONTOS DE CRÉDITO: 4,50

REALIZAÇÕES		
1. Preparar os materiais e equipamentos desportivos para o treino de atividades de <i>body & mind</i>. 2. Planear e organizar o treino de atividades de <i>body & mind</i>. 3. Aplicar as diferentes técnicas e táticas de <i>body & mind</i>. 4. Aplicar o protocolo de correção técnica.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATTITUDES
1. <i>Body & mind</i> – conceitos, princípios e áreas do conhecimento 2. Objetivos de treino nas aulas de <i>body & mind</i>. 3. Terminologia específica da modalidade. 4. Materiais e equipamentos. 5. Música. 6. Exercícios de <i>body & mind</i>. 7. Técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade e equilíbrio em aulas de <i>body & mind</i>. 8. Técnicas para o desenvolvimento postural e para a consciencialização corporal – bípede, deitado, sentado e quatro apoios). 9. Técnicas de respiração, de relaxamento, de concentração e de meditação. 10. Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. 11. Elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios – flexibilidade, equilíbrio, força, mobilidade articular e correção postural. 12. Alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios). 13. Estrutura e planeamento das aulas de <i>body & mind</i>. 14. Intervenção pedagógica nas aulas de <i>body & mind</i>. 15. Técnicas de planeamento, execução e avaliação. 16. Normas de segurança. 17. Regras e normas definidas.	1. Caracterizar as atividades de <i>body & mind</i>, seus princípios e elementos base. 2. Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica da ginástica. 3. Interpretar a regulamentação das atividades de <i>body & mind</i>. 4. Identificar as principais capacidades físicas para o desenvolvimento de atividades de <i>body & mind</i>. 5. Organizar dinâmicas de grupo com o objetivo definido. 6. Avaliar as competências-base dos participantes. 7. Definir os objetivos gerais do treino. 8. Definir os objetivos de preparação técnica, física e psicológica. 9. Planear, executar e avaliar o treino. 10. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 11. Otimizar a propriocepção a todos os níveis. 12. Expressar emoções e sentimentos. 13. Controlar e exercitar a respiração. 14. Aplicar técnicas de respiração, de relaxamento e concentração e identificar os seus objetivos. 15. Aplicar as técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de <i>body & mind</i>. 16. Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Autoconfiança. 4. Autocontrolo e autorregulação. 5. Autodisciplina. 6. Automotivação. 7. Assertividade. 8. Empatia. 9. Escuta ativa. 10. Liderança. 11. Cooperação com a equipa. 12. Empenho e persistência na resolução de problemas. 13. Resiliência. 14. Zelo. 15. Respeito e espírito desportivo. 16. Respeito pelas diferenças individuais. 17. Respeito pela ética profissional. 18. Respeito pelos princípios de segurança. 19. Respeito pelas regras e normas definidas.

	17. Executar o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições. 18. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 19. Corrigir os erros mais frequentes de base. 20. Identificar e resolver situações críticas no treino. 21. Aplicar as normas de segurança. 22. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	--	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar técnicas de atividades de body & mind:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Ginásios.
4. Atividades desportivas hoteleiras.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Dinâmicas de grupo.
4. Planos de aula e unidades de treino.
5. Normas e regulamentos de *body & mind*.
6. Equipamento da modalidade.
7. Materiais para a prática da modalidade.

OBSERVAÇÕES

UC 00027
Adaptar a atividade física a praticantes com necessidades diferenciadas
PONTOS DE CRÉDITO: 4,50

REALIZAÇÕES		
1. Analisar os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício adaptado de acordo com as diferentes fases do ciclo de vida. 2. Avaliar as capacidades e necessidades individuais específicas e expectativas dos participantes para a prática de atividade física. 3. Desenhar atividades físicas adaptadas para públicos-alvo com limitações inerentes ao envelhecimento ou a outras condições físicas ou gerais de saúde. 4. Desenhar atividades físicas adaptadas para participantes com limitações ou deficiências motoras, físicas, intelectuais ou do desenvolvimento. 5. Planejar, organizar e desenvolver o treino adaptado.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Exercício e saúde – atividade física formal e informal. 2. Exercício físico como estímulo metabólico e biomecânico. 3. Relação entre o exercício físico e a saúde – em fases especiais da vida e de transição e/ou em pessoas com determinado problema de saúde ou limitação funcional. 4. Tipos de deficiências ou incapacidades. 5. Diversidade funcional das pessoas com deficiência – pessoas cegas ou com baixa visão, pessoas surdas, pessoas com deficiências músculo-esqueléticas, do movimento, da voz e da fala, pessoas com deficiência intelectual e do desenvolvimento, pessoas com autismo. 6. Tipos de limitações inerentes ao envelhecimento e a outras condições físicas ou gerais de saúde - pessoas grávidas, pessoas com características físicas excepcionais, pessoas com sequelas de diversas patologias (hipertensão, diabetes, obesidade, osteoporose, entre outras, patologias musculoesqueléticas), 7. Direitos das pessoas com limitações, das pessoas com	1. Reconhecer as vantagens da atividade física no ser humano. 2. Distinguir as características das deficiências motoras, físicas, intelectuais ou do desenvolvimento, das limitações inerentes ao envelhecimento ou a outras condições físicas ou gerais de saúde. 3. Identificar os conceitos, princípios e as especificidades do treino adaptado. 4. Distinguir as várias modalidades de desporto adaptado. 5. Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica do desporto adaptado. 6. Interpretar as normas e regulamentação específica. 7. Identificar os vários métodos para a prescrição de exercício adaptado. 8. Descrever os pressupostos e as técnicas de avaliação e prescrição do exercício adaptado. 9. Prescrever exercício adaptado para diferentes públicos-alvo. 10. Reconhecer os vários instrumentos para avaliação de condição física. 11. Identificar e aplicar as regras do <i>Goaball</i> , do futebol para	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Escuta ativa. 4. Empatia. 5. Assertividade na comunicação. 6. Liderança. 7. Imparcialidade. 8. Flexibilidade e adaptabilidade. 9. Sentido de organização. 10. Cooperação com a equipa. 11. Empenho e persistência na resolução de problemas. 12. Resiliência. 13. Zelo. 14. Respeito e espírito desportivo. 15. Respeito pelas diferenças individuais. 16. Respeito pela diversidade. 17. Respeito pela ética profissional. 18. Respeito pelas regras e normas definidas.

deficiência ou com diversidade funcional. 8. Produtos, meios de apoio e ajudas técnicas. 9. Terminologia específica do desporto adaptado. 10. Materiais e equipamentos. 11. Conceitos, princípios e pressupostos da avaliação e prescrição do exercício adaptado. 12. Tipo dos instrumentos e técnicas de avaliação da condição física. 13. Estratificação de risco de doença cardiovascular ou metabólica. 14. Exercício, desenvolvimento e envelhecimento. 15. Principais características, capacidades, necessidades e objetivos nas fases especiais da vida: crianças, jovens e idosos. 16. Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal. 17. Exercício como fator de intervenção primária e secundária. 18. Principais causas, fatores de risco e características da hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose. 19. Principais características, capacidades e necessidades das pessoas com determinados problemas de saúde – hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose. 20. Objetivos e benefícios do exercício para prevenção e controlo de hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose. 21. Programas de exercício para pessoas portadoras de deficiência. 22. Tipos de programas de exercício para pessoas com deficiência ou diversidade funcional.	cegos, do voleibol sentado e do <i>Boccia</i>. 12. Definir os objetivos gerais do treino. 13. Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica. 14. Planear, executar e avaliar o treino adaptado. 15. Avaliar as competências-base dos participantes. 16. Avaliar as necessidades individuais específicas e as expectativas dos participantes. 17. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 18. Executar as diferentes técnicas do treino adaptado. 19. Aplicar movimentos de estabilidade, locomotores e manipulativos. 20. Aplicar técnicas de inclusão associadas às diferentes atividades adaptadas. 21. Corrigir os erros mais frequentes de base. 22. Identificar e resolver situações críticas no treino. 23. Aplicar as normas de segurança. 24. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	---	--

23. Tipo de limitações e preocupações específicas adequadas ao tipo de deficiência ou diversidade funcional. 24. Estabelecimento de uma relação positiva com os praticantes e promoção da adesão ao exercício. 25. Técnicas de apoio, metodologias e recursos adaptados. 26. Desporto adaptado. 27. Principais regras do jogo <i>Goaball</i> e do voleibol sentado, futebol para cegos e <i>Boccia</i>. 28. Estratégias de adaptação. 29. Movimentos de estabilidade locomotores e manipulativos. 30. Técnicas de inclusão. 31. Técnicas de planeamento, execução e avaliação. 32. Normas de segurança para atividades físicas adaptadas. 33. Regras e normas definidas.		
---	--	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Adaptar a atividade física a participantes com necessidades diferenciadas:

1. Dominando as regras e orientações técnicas e adequando as abordagens, metodologias e recursos ao tipo de limitação, necessidade e expectativas dos mesmos.
2. Identificando os gestos técnicos e táticos e as suas componentes críticas.
3. Mobilizando estratégias comunicacionais adaptadas aos participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
4. Garantindo a segurança dos participantes.
5. Agindo com responsabilidade, com o espírito desportivo e os limites de atuação, privacidade e singularidade de cada pessoa.

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.
4. Ginásios.

RECURSOS

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

OBSERVAÇÕES

UC 00028
Aplicar técnicas de modalidades de treino de cardiofitness e de musculação
PONTOS DE CRÉDITO: 4,50

REALIZAÇÕES		
1. Avaliar o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular, a flexibilidade e a composição corporal dos praticantes. 2. Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de <i>cardiofitness</i> e musculação. 3. Utilizar as máquinas de <i>cardiofitness</i> , as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATTITUDES
1. Atividade física – benefícios cardiovasculares e musculares (redução do risco de doença). 2. Promoção da saúde, bem-estar e aptidão física. 3. Condicionamento cardiovascular, condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), flexibilidade e composição corporal. 4. Equipamentos de cardiofitness. 5. Equipamentos de musculação. 6. Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação. 7. Técnicas para diferentes grupos musculares – peitorais, costas, deltóides, bíceps, tríceps, quadríceps, isquiotibiais, glúteos, gêmeos, abdominais, entre outros 8. Dinâmica da carga. 9. Progressividade - variáveis (carga, volume, intensidade e frequência). 10. Especificidade. 11. Individualidade - variáveis (idade, nível físico e restrições). 12. Continuidade. 13. Normas de segurança. 14. Regras e normas definidas.	1. Analisar a aptidão física dos praticantes. 2. Definir os objetivos individuais do treino para o praticante. 3. Identificar os exercícios para o praticante. 4. Planear as técnicas de progressão nos exercícios. 5. Utilizar as máquinas de cardiofitness, máquinas de musculação e pesos livres 6. Identificar as técnicas de execução dos exercícios. 7. Identificar e prescrever os melhores exercícios para cada grupo muscular. 8. Aplicar as normas de segurança. 9. Aplicar as regras e normas definidas.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Escuta ativa. 4. Empatia. 5. Assertividade na comunicação. 6. Liderança. 7. Flexibilidade e adaptabilidade. 8. Iniciativa. 9. Sentido de organização. 10. Empenho e persistência na resolução de problemas. 11. Orientação para o resultado. 12. Respeito e espírito desportivo. 13. Respeito pelas diferenças individuais. 14. Respeito pela diversidade. 15. Respeito pela ética profissional. 16. Respeito pelas regras e normas definidas.

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar técnicas de modalidades de treino de cardiofitness e de musculação:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Clubes desportivos.
2. Ginásios.
3. Ginásios de boxe.

RECURSOS

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

OBSERVAÇÕES

UC 00029 Planear aulas de ginástica localizada

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Analisar as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula. 2. Conceber o plano estruturado de aulas de ginástica localizada. 3. Testar os exercícios e equipamentos que são utilizados na aula de ginástica localizada, para diferentes níveis de praticantes.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATTITUDES
1. Ginástica localizada – história da modalidade. 2. Objetivos e benefícios da ginástica localizada – força, resistência muscular localizada e cardiovascular combinadas e tonificação. 3. Materiais e formas de variar a aula de ginástica localizada – nível iniciante, intermediário e avançado. 4. Estrutura da aula de ginástica localizada – sobrecarga, adaptação e especificidade. 5. Aquecimento. 6. Fase aeróbia. 7. Fase localizada. 8. Retorno à calma e alongamento. 9. Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada – exercícios variados para diferentes grupos musculares, com e sem equipamentos. 10. Normas de prevenção numa aula de ginástica localizada. 11. Normas de segurança e da qualidade.	1. Distinguir diferentes tipos de aulas e tipo de exercícios para o trabalho das qualidades físicas. 2. Estruturar aula com aquecimento, parte fundamental, retorno à calma e alongamento/relaxamento muscular. 3. Definir os objetivos para cada aula. 4. Definir os critérios de êxito dos diversos exercícios de ginástica localizada. 5. Definir progressões e variações ao longo das semanas. 6. Preparar os exercícios de ginástica localizada e as suas variantes de diversos graus de dificuldade. 7. Caracterizar os alinhamentos e posturas na realização dos exercícios de ginástica localizada. 8. Identificar as regras de segurança e os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres. 9. Aplicar as normas de segurança e da qualidade.	1. Responsabilidade pelas suas ações e pelas de terceiros. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Sentido de organização. 4. Flexibilidade e adaptabilidade. 5. Iniciativa. 6. Empenho e persistência na resolução de problemas. 7. Orientação para o resultado. 8. Respeito e espírito desportivo. 9. Respeito pelas diferenças individuais. 10. Respeito pela diversidade. 11. Respeito pelas regras e normas definidas.

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Planear aulas de ginástica localizada:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.
5. Ginásios.

RECURSOS

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

OBSERVAÇÕES

UC 00030 Ministrando e avaliando aulas de ginástica localizada

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Selecionar a música na ginástica localizada, avaliando o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula. 2. Operacionalizar aulas de ginástica localizada, de acordo com as necessidades dos participantes durante a mesma. 3. Aplicar as etapas e exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada, nomeadamente movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. 4. Transmitir os cuidados a ter na execução dos exercícios e na utilização dos pesos livres durante as aulas.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Ginástica localizada – nível iniciante, intermédio e avançado. 2. Ginástica localizada – música equipamentos e tipologia de exercícios. 3. Aplicação do plano da aula de ginástica localizada – progressão dos exercícios (complexidade e intensidade adaptadas aos participantes), diversidade dos exercícios, motivação dos participantes (retorno constante e construtivo do desempenho). 4. Técnicas e exercícios de aquecimento. 5. Técnicas e exercícios da fase aeróbia. 6. Técnicas e exercícios da fase localizada 7. Técnicas e exercícios da fase de retorno à calma e alongamento. 8. Normas de prevenção. 9. Normas de segurança e da qualidade.	1. Identificar as diferentes técnicas e etapas de aplicação. 2. Avaliar as competências-base dos participantes. 3. Definir os objetivos gerais do treino. 4. Definir os objetivos de preparação física. 5. Selecionar os exercícios de força, resistência muscular e cardiovascular combinadas. 6. Definir os critérios de êxito dos diversos exercícios de ginástica localizada. 7. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 8. Executar os exercícios de ginástica localizada e as suas variantes de diversos graus de dificuldade. 9. Corrigir os alinhamentos e posturas na realização dos exercícios 10. Identificar e resolver situações críticas. 11. Aplicar as normas de prevenção de lesões. 12. Aplicar as regras e normas definidas.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Autoconfiança. 4. Autodisciplina. 5. Assertividade e empatia na comunicação. 6. Iniciativa. 7. Sentido de organização. 8. Flexibilidade e adaptabilidade. 9. Orientação para o resultado. 10. Empenho e persistência na resolução de problemas. 11. Zelo. 12. Respeito e espírito desportivo. 13. Respeito pelas diferenças individuais. 14. Respeito pela ética profissional. 15. Respeito pelos princípios de segurança. 16. Respeito pelas regras e normas definidas.

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Ministrando e avaliando aulas de ginástica localizada:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).

3. Clubes desportivos.
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.
5. Ginásios.

RECURSOS

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

OBSERVAÇÕES

UC 0031 Planear aulas de ginástica aeróbica e de step

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Reconhecer a história da modalidade e identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições. 2. Conceber o plano estruturado de aulas de ginástica aeróbica e de step. 3. Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo e a importância do uso da música para preparar aulas com diferentes intensidades de ginástica aeróbica.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. História da modalidade aeróbica e do step - objetivos e benefícios. 2. Passos básicos - apoios e gestos). 3. Passos de liderança simples e de liderança alternada. 4. Estrutura da aula - nível iniciante, intermédio e avançado. 5. Aquecimento. 6. Fase principal (segmento aeróbio). 7. Retorno à calma e alongamento final. 8. Tipologia de exercícios. 9. Música na aula - batidas musicais e batidas por minuto (bpm) 10. Compasso quaternário. 11. Oitos musicais. 12. Frase musical. 13. Ordens de comando. 14. Normas de prevenção. 15. Normas de segurança e da qualidade.	1. Identificar os responsáveis pela evolução da modalidade. 2. Identificar tipos e montagem de equipamento. 3. Reconhecer os objetivos e os benefícios do treino aeróbio. 4. Identificar a estrutura musical. 5. Adaptar as batidas por minuto ao nível pretendido da aula (iniciantes, intermédio ou avançado). 6. Identificar os vários tipos de compassos. 7. Identificar os passos básicos, famílias de movimentos e formas de execução. 8. Associar os passos aos tipos de liderança. 9. Aplicar as variações dos passos básicos mantendo a estrutura original dos mesmos. 10. Selecionar as várias ordens de comando e aplicá-las numa frase musical. 11. Estruturar aulas com aquecimento, segmento aeróbio, retorno à calma e alongamento final. 12. Definir os objetivos para cada aula. 13. Definir os critérios de êxito dos diversos exercícios. 14. Definir progressões e variações ao longo das semanas. 15. Preparar os exercícios e as suas variantes de diversos graus de dificuldade. 16. Caracterizar os alinhamentos e posturas na realização dos exercícios de ginástica localizada. 17. Aplicar as normas de segurança e da qualidade.	1. Responsabilidade pelas suas ações e pelas de terceiros. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Sentido de organização. 4. Flexibilidade e adaptabilidade. 5. Iniciativa. 6. Empenho e persistência na resolução de problemas. 7. Orientação para o resultado. 8. Respeito e espírito desportivo. 9. Respeito pelas diferenças individuais. 10. Respeito pela diversidade. 11. Respeito pelas regras e normas definidas.

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Planejar aulas de ginástica aeróbica e de step

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.
5. Ginásios.

RECURSOS

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

OBSERVAÇÕES

UC 00032 Ministras e avaliar aulas de ginástica aeróbica

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Aplicar seqüências coreográficas e utilizar a música nas diferentes etapas e nos exercícios de ginástica aeróbica. 2. Operacionalizar aulas de ginástica aeróbica, de acordo com as necessidades dos participantes. 3. Aplicar as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura. 4. Transmitir as orientações técnicas e os cuidados a ter na execução dos exercícios.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Características primárias das aulas de ginástica aeróbica - eficácia, segurança e acessibilidade 2. Passos básicos e estrutura musical. 3. Princípios orientadores para a montagem coreográfica na aula de ginástica aeróbica. 4. Simetria. 5. Perna pronta. 6. Sequências coreográficas na ginástica aeróbica. 7. Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico. 8. Junção coreográfica. 9. Liderança, dimensão e deslocamentos. 10. Métodos de montagem coreográfica na ginástica aeróbica. 11. Associativo; pirâmide; adição 12. Split; espelho. 13. Tipologia de exercícios. 14. Estratégias de ensino - técnicas e exercícios. 15. Adição/subtração. 16. Insert e progressão. 17. Tipologia de exercícios. 18. Frases cruzadas na ginástica aeróbica. 19. Aplicação dos planos de aula - progressão dos exercícios (complexidade e intensidade adaptadas aos participantes), diversidade dos exercícios, motivação dos participantes (retorno constante e construtivo do desempenho). 20. Normas de elaboração. 21. Princípios de aplicação. 22. Normas de correção. 23. Normas de prevenção. 24. Normas de segurança e da qualidade.	1. Selecionar e preparar os equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica. 2. Identificar as diferentes técnicas e etapas de aplicação. 3. Avaliar as competências-base dos participantes. 4. Definir os objetivos gerais do treino. 5. Definir os objetivos de preparação física e seleciona os exercícios. 6. Definir os critérios de êxito dos diversos exercícios. 7. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 8. Executar os exercícios e realizar os passos básicos e a sua amplitude. 9. Identificar os tipos de liderança de cada passo, tendo como princípio a perna pronta. 10. Distinguir, elementos, segmentos, frases e blocos coreográficos. 11. Aplicar diferentes métodos em diferentes coreografias. 12. Aplicar um bloco coreográfico com o método pirâmide (pares e total), e outro com o método adição tanto à liderança simples como à liderança alternada. 13. Corrigir os alinhamentos e posturas na realização dos exercícios. 14. Identificar e resolver situações críticas. 15. Aplicar as normas de prevenção. 16. Aplicar as regras e normas definidas.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Autoconfiança. 4. Autodisciplina. 5. Assertividade e empatia na comunicação. 6. Iniciativa. 7. Sentido de organização. 8. Flexibilidade e adaptabilidade. 9. Orientação para o resultado. 10. Empenho e persistência na resolução de problemas. 11. Zelo. 12. Respeito e espírito desportivo. 13. Respeito pelas diferenças individuais. 14. Respeito pela ética profissional. 15. Respeito pelos princípios de segurança. 16. Respeito pelas regras e normas definidas.

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Ministrar e avaliar aulas de ginástica aeróbica

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.
5. Ginásios.

RECURSOS

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

OBSERVAÇÕES

UC 0033 | Ministrando e avaliando aulas de *step*

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música. 2. Preparar equipamentos e instalações para a sessão de <i>step</i> em conformidade com as diretrizes em vigor e de acordo com o método escolhido. 3. Operacionalizar aulas de <i>step</i> e aplicar as etapas e exercícios que permitem as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos, de forma a tornar as aulas eficazes e seguras. 4. Transmitir os cuidados a ter na execução dos exercícios.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Características primárias das aulas de <i>step</i> – eficácia, segurança, acessibilidade. 2. Passos básicos e estrutura musical. 3. Princípios orientadores na montagem coreográfica. 4. Sequências coreográficas 5. Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico. 6. Regras básicas na construção de sequências coreográficas. 7. Métodos de montagem coreográfica. 8. Associativo; pirâmide (pares e total); adição. 9. Split (pares, trios e total); espelho. 10. Tipologia de exercícios. 11. Estratégias de ensino-técnicas e exercícios. 12. Adição/subtração. 13. <i>Insert</i>; progressão. 14. Frases cruzadas. 15. Simples. 16. Complexas. 17. Aplicação dos planos de aula – progressão dos exercícios (complexidade e	1. Selecionar e preparar os equipamentos e instalações para a sessão de <i>step</i>. 2. Identificar as diferentes técnicas e etapas de aplicação. 3. Avaliar as competências-base dos participantes. 4. Definir os objetivos gerais do treino. 5. Definir os objetivos de preparação física e seleciona os exercícios. 6. Definir os critérios de êxito dos diversos exercícios. 7. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 8. Executar os exercícios e realizar os passos básicos e a sua amplitude. 9. Aplicar diferentes métodos em diferentes coreografias. 10. Distinguir, elementos, segmentos, frases e blocos coreográficos. 11. Identificar numa determinada coreografia, qual o	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Autoconfiança. 4. Autodisciplina. 5. Assertividade e empatia na comunicação. 6. Iniciativa. 7. Sentido de organização. 8. Flexibilidade e adaptabilidade. 9. Orientação para o resultado. 10. Empenho e persistência na resolução de problemas. 11. Zelo. 12. Respeito e espírito desportivo. 13. Respeito pelas diferenças individuais. 14. Respeito pela ética profissional. 15. Respeito pelos princípios de segurança. 16. Respeito pelas regras e normas definidas.

intensidade adaptadas aos participantes), diversidade dos exercícios, motivação dos participantes (retorno constante e construtivo do desempenho). 18. Normas de elaboração. 19. Princípios de aplicação. 20. Normas de correção. 21. Normas de prevenção. 22. Normas de segurança e da qualidade.	método que está a ser aplicado. 12. Aplicar uma frase coreográfica com o método pirâmide (pares e total), com o método adição. 13. Descrever as ordens de comando. 14. Corrigir os alinhamentos e posturas na realização dos exercícios 15. Identificar e resolver situações críticas. 16. Aplicar as normas de prevenção. 17. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	---	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Ministrar e avaliar aulas de *step*:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.
5. Ginásios.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Planos de aula e unidades de treino.
4. Equipamentos e materiais para a modalidade de *step*.

OBSERVAÇÕES

UC OPCIONAIS

UC 00001	Aplicar as normas e regulamentos do jogo de andebol
-----------------	--

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Interpretar as normas e regulamentos do andebol. 2. Reconhecer os papéis e responsabilidades dos árbitros, secretários e cronometristas durante o jogo. 3. Aplicar as regras do jogo de andebol, incluindo os procedimentos para executar lançamentos, sinalização dos árbitros e regulamentos específicos para diferentes escalões de formação.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Regras do jogo de Andebol. 2. Papéis e responsabilidades - árbitro, secretário e cronometrista. 3. Sinais manuais dos árbitros. 4. Esclarecimentos. 5. Regulamento da zona de substituições. 6. Regulamentos específicos. 7. Regulamentos dos escalões de formação. 8. Simbologia. 9. Ofensiva (trajetórias). 10. Defensiva (comuns). 11. Terminologia. 12. Situação, posição, orientação e postos específicos. 13. Técnica individual defensiva e técnica individual ofensiva. 14. Tática coletiva defensiva e tática coletiva ofensiva. 15. Estratégia, sistema de jogo, sistema de jogo ofensivo, sistema de jogo defensivo. 16. Ataque e defesa. 17. Caracterização da etapa inicial 18. Andebol de 5, jogo reduzido em campo reduzido, manipulação da bola. 19. Remate, passe, drible. 20. Desmarcação, defesa individual, treino integrado. 21. Caracterização da etapa elementar.	1. Interpretar as normas e regulamentos específicos. 2. Aplicar instruções específicas durante o jogo, como mudanças de estratégia ou ajustes táticos. 3. Descrever os papéis e responsabilidades dos árbitros, secretários e cronometristas durante um jogo. 4. Manipular a bola, incluindo remate, passe e drible. 5. Executar desmarcações eficazes e fintas para enganar os oponentes. 6. Realizar mudanças de trajetória rapidamente para superar a defesa adversária. 7. Dominar as técnicas individuais defensivas, como bloqueios, intercetações e marcação individual. 8. Aplicar técnicas individuais ofensivas, como lançamentos precisos e finalizações eficazes. 9. Reconhecer as estratégias e sistemas de jogo, tanto ofensivos quanto defensivos. 10. Executar táticas coletivas, como marcação por zona, pressão na defesa e movimentação coordenada no ataque.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Autoconfiança. 4. Autocontrolo. 5. Autodisciplina. 6. Liderança. 7. Sentido de organização. 8. Cooperação com a equipa. 9. Empenho e persistência na resolução de problemas. 10. Resiliência. 11. Zelo. 12. Respeito e espírito desportivo. 13. Respeito pelas diferenças individuais. 14. Respeito pela ética profissional. 15. Respeito pelas regras e normas definidas.

22. Andebol de 5, jogo reduzido em campo reduzido, manipulação da bola. 23. Jogo forma, remate, passe, drible, desmarcação, fintas, mudanças de trajetória. 24. Defesa individual, ajudas, treino integrado. 25. Sinal final e tempo de paragem, equipamento, jogadores lesionados. 26. Instruções gerais para a execução de lançamentos (de saída, reposição em jogo, de baliza, livre e lançamento de 7 metros). 27. Normas de segurança. 28. Regras e normas definidas.	11. Executar lançamentos, sinalização dos árbitros e regulamentos específicos para diferentes escalões de formação. 12. Jogar em espaços reduzidos ou enfrentar adversários com diferentes estilos de jogo. 13. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas durante as jogadas e ações táticas. 14. Aplicar as normas de segurança. 15. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	---	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar as normas e regulamentos do jogo de andebol:

1. Dominando as normas, regras e regulamentos específicos, os equipamentos e as técnicas e suas variações críticas.
2. Garantindo o cumprimento das instruções específicas da arbitragem durante o jogo.
3. Comunicando com os praticantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas.
4. Garantindo a segurança dos praticantes.
5. Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais dos praticantes.

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.
5. Ginásios.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino.
5. Regulamentos específicos.
6. Regulamentos de provas de competição.
7. Equipamentos para a prática da modalidade.

OBSERVAÇÕES

UC 00002 Planear os exercícios e os jogos pré-desportivos de andebol

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Estruturar e preparar sessões de treino para os jogos pré-desportivos. 2. Desenvolver exercícios específicos para melhorar as habilidades motoras e técnicas dos jogadores. 3. Implementar jogos pré-desportivos que simulam situações reais de jogo. 4. Avaliar o desempenho dos jogadores durante os treinos e jogos.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Regras, fundamentos técnicos e princípios táticos do andebol. 2. Princípios de planeamento e periodização de treino – adaptação ao nível etário e objetivos do treino. 3. Métodos de ensino e aprendizagem de habilidades motoras – didática desportiva, progressão pedagógica, motivação e envolvimento. 4. Técnicas de avaliação de desempenho físico e técnico. 5. Estratégias de motivação e comunicação com jogadores. 6. Normas de segurança. 7. Regras e normas definidas.	1. Definir os objetivos gerais do treino. 2. Definir a organização das sessões de treino. 3. Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica. 4. Definir os exercícios de coordenação motora, passe em movimento e defesa individual. 5. Planear, executar e avaliar o treino. 6. Planificar exercícios de melhoria de competências técnicas e táticas dos jogadores. 7. Selecionar exercícios variados e ajustar os exercícios às condições de contexto. 8. Definir as instruções técnicas. 9. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. Demonstrar os exercícios. 10. Identificar e corrigir erros técnicos ou táticos durante os exercícios. 11. Monitorizar o progresso e ajustar os exercícios. 12. Criar e gerir jogos pré-desportivos. 13. Aplicar técnicas de avaliação e adaptar estratégias de treino. 14. Aplicar técnicas de comunicação assertiva.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Sentido de organização. 4. Assertividade na comunicação. 5. Empatia. 6. Liderança. 7. Cooperação com a equipa. 8. Empenho e persistência na resolução de problemas. 9. Resiliência. 10. Zelo. 11. Respeito e espírito desportivo. 12. Respeito pelas diferenças individuais. 13. Respeito pela ética profissional. 14. Respeito pelas regras e normas definidas.

	15. Aplicar técnicas de motivação da equipa. 16. Aplicar as normas de segurança. 17. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	--	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Planear os exercícios e os jogos pré-desportivos de andebol:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.
5. Ginásios.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino.
5. Regulamentos específicos.
6. Regulamentos de provas de competição.
7. Equipamentos para a prática da modalidade.

OBSERVAÇÕES

UC 00003 Aplicar metodologias pedagógicas na preparação e no jogo de andebol
PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Definir estratégias pedagógicas diferenciadas para as diversas fases de aprendizagem dos jogadores de andebol. 2. Aplicar técnicas para a introdução e melhoria de habilidades específicas dos jogadores de andebol. 3. Selecionar recursos pedagógicos diversificados para facilitar a apropriação das técnicas de andebol. 4. Avaliar o desempenho e progresso dos jogadores e ajustar as estratégias de treino conforme necessário.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Teoria e prática do treino desportivo. 2. Regras e regulamentações do andebol. 3. Psicologia do desporto. 4. Metodologias de ensino e aprendizagem. 5. Desenvolvimento motor e físico de atletas. 6. Estratégias táticas do andebol. 7. Ferramentas de avaliação e feedback. 8. Fisiologia do exercício. 9. Segurança e prevenção de lesões. 10. Planeamento e periodização de treinos. 11. Didática do desporto. 12. Gestão de equipas desportivas. 13. Comunicação eficaz em contextos desportivos. 14. Adaptação de exercícios para diferentes níveis de habilidade. 15. Nutrição desportiva. 16. Normas de segurança. 17. Regras e normas definidas.	1. Planear sessões de treino de andebol. 2. Aplicar as regras e regulamentos de Andebol. 3. Adaptar os regulamentos para diferentes contextos ou categorias de jogadores. 4. Selecionar as metodologias pedagógicas a aplicar no treino. 5. Aplicar as técnicas e recursos pedagógicos no treino. 6. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. 7. Monitorizar e ajustar os planos de treino. 8. Aplicar técnicas de comunicação assertiva. 9. Utilizar feedback construtivo para promover a melhoria contínua. 10. Identificar e corrigir erros técnicos e táticos durante os treinos e jogos. 11. Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade. 12. Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores. 13. Monitorizar a condição física e mental dos atletas. 14. Implementar estratégias de prevenção de lesões. 15. Adaptar os métodos de ensino às necessidades individuais dos jogadores.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Sentido de organização. 4. Assertividade na comunicação. 5. Empatia. 6. Liderança. 7. Cooperação com a equipa. 8. Empenho e persistência na resolução de problemas. 9. Resiliência. 10. Zelo. 11. Respeito e espírito desportivo. 12. Respeito pelas diferenças individuais. 13. Respeito pela ética profissional. 14. Respeito pelas regras e normas definidas.

	16. Utilizar tecnologias e ferramentas digitais para apoiar o treino. 17. Identificar e resolver conflitos. 18. Avaliar a eficácia das metodologias pedagógicas aplicadas. 19. Identificar e propor soluções de melhoria. 20. Aplicar as normas de segurança. 21. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	--	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar metodologias pedagógicas na preparação e no jogo de andebol:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.
5. Ginásios.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino.
5. Regulamentos específicos.
6. Regulamentos de provas de competição.
7. Equipamentos para a prática da modalidade.

OBSERVAÇÕES

UC 00004 Analisar as componentes do jogo de andebol e ajustar estratégias em campo
PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Caracterizar os elementos fundamentais, as componentes e as principais fases do jogo de andebol e a sua influência no desempenho da equipa. 2. Descrever as posições e funções dos jogadores em campo. 3. Transmitir as regras e regulamentações que orientam o jogo de andebol. 4. Aplicar estratégias táticas para diferentes situações de jogo. 5. Avaliar o impacto da condição física e técnica dos jogadores no resultado do jogo.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Andebol – estrutura e dinâmica do jogo 2. Componentes do jogo – técnica (passe, receção, <i>drible</i> , remate, finta e bloqueio), tática (ofensiva, defensiva, leitura do jogo e adaptação ao adversário), física (resistência, velocidade, força, agilidade, coordenação), psicológica (concentração, motivação, espírito de equipa, gestão do <i>stress</i> , tomada de decisão sob pressão), regulamentar (infrações, decisões de arbitragem, comportamento desportivo), socioemocional (comunicação em equipa, cooperação, <i>fair-play</i>). 3. Regras e regulamentações oficiais do andebol. 4. Posições e funções dos jogadores – guarda-redes, pivô, laterais, pontas, central. 5. Técnicas fundamentais – passe, receção, remate, <i>drible</i> , finta e bloqueio). 6. Estratégias ofensivas e defensivas. 7. Preparação física específica para o andebol. 8. Táticas de transição – defesa-ataque e ataque-defesa.	1. Distinguir os elementos e as componentes do jogo. 2. Distribuir e organizar os jogadores em campo. 3. Transmitir as regras do andebol. 4. Descrever os tipos de infrações, decisões de arbitragem e de comportamento desportivo. 5. Descrever os exercícios físicos de preparação para o jogo. 6. Transmitir e demonstrar as técnicas do jogo. 7. Descrever as táticas do jogo. 8. Treinar e orientar jogadores para ocuparem diferentes posições em campo. 9. Aplicar métodos de treino específicos para melhorar a condição física. 10. Identificar e corrigir erros técnicos e táticos durante o jogo. 11. Transmitir os princípios de <i>fair-play</i> no jogo. 12. Comunicar com a equipa durante o jogo. 13. Aplicar técnicas de gestão psicológica e socioemocional. 14. Avaliar a <i>performance</i> dos jogadores e fazer ajustes necessários.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Liderança, 4. Empatia. 5. Assertividade na comunicação. 6. Sentido de observação. 7. Sentido de organização. 8. Sentido analítico. 9. Imparcialidade. 10. Cooperação com a equipa. 11. Empenho e persistência na resolução de problemas. 12. Resiliência. 13. Zelo. 14. Respeito e espírito desportivo. 15. Respeito pelas diferenças individuais. 16. Respeito pela ética profissional. 17. Respeito pelas regras e normas definidas.

9. Psicologia do jogo e gestão emocional. 10. Planeamento de treinos específicos para o desenvolvimento técnico e tático. 11. Análise de desempenho e estatísticas do jogo. 12. Comunicação e liderança dentro da equipa. 13. Prevenção e tratamento de lesões comuns no andebol. 14. Equipamento e material desportivo necessário. 15. Desenvolvimento de programas de treino específicos para cada posição. 16. Nutrição e hidratação para maximização do desempenho desportivo 17. Normas de segurança. 18. Regras e normas definidas.	15. Implementar táticas de defesa e ataque adaptadas ao adversário. 16. Promover a coesão e espírito de equipa. 17. Monitorizar e adaptar o plano de jogo às circunstâncias. 18. Utilizar tecnologias para análise e melhoria do desempenho dos jogadores. 19. Gerir o tempo de jogo e tomar decisões estratégicas sob pressão. 20. Incentivar a motivação e concentração dos jogadores. 21. Executar e ensinar técnicas fundamentais com precisão. 22. Aplicar regras de nutrição e hidratação. 23. Aplicar as normas de segurança. 24. Aplicar as regras e normas definidas.	
---	--	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

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

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.
5. Ginásios.

RECURSOS

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

OBSERVAÇÕES
UC 00005 **Aplicar as técnicas específicas de treino de andebol**
PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Aplicar as técnicas fundamentais de andebol, como passe, remate, <i>drible</i> e bloqueio. 2. Desenvolver métodos de treino específicos para o desenvolvimento de habilidades técnicas e táticas. 3. Executar exercícios práticos para melhorar a coordenação e agilidade dos jogadores.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Técnicas básicas do andebol –passe, remate, <i>drible</i> , bloqueio. 2. Técnicas específicas do andebol –individuais e coletivas. 3. Métodos de treino para desenvolvimento técnico e tático. 4. Exercícios específicos para melhorar a coordenação motora e agilidade. 5. Análise de desempenho técnico. 6. Estratégias de correção técnica. 7. Fundamentos do ataque e defesa no andebol. 8. Programação e periodização de treinos. 9. Fisiologia do exercício aplicada ao andebol. 10. Psicologia do desporto. 11. Adaptação de exercícios para diferentes níveis de habilidade. 12. Ferramentas de avaliação de desempenho. 13. Didática do desporto. 14. Comunicação eficaz em contextos de treino. 15. Prevenção e tratamento de lesões.	1. Demonstrar técnicas fundamentais do andebol com precisão. 2. Selecionar métodos de treino diferenciados. 3. Aplicar exercícios de coordenação e agilidade. 4. Avaliar a execução técnica dos jogadores e fornecer <i>feedback</i> construtivo. 5. Adaptar planos de treino às necessidades individuais e coletivas. 6. Comunicar instruções claras e eficazes durante os treinos. 7. Identificar e corrigir erros técnicos em tempo real. 8. Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos. 9. Implementar estratégias de prevenção de lesões. 10. Utilizar ferramentas de avaliação de desempenho para monitorizar o progresso. 11. Incentivar a motivação e concentração dos jogadores. 12. Desenvolver programas de treino específicos para diferentes posições. 13. Aplicar conhecimentos de fisiologia para otimizar o	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Sentido de observação. 4. Sentido de organização. 5. Assertividade na comunicação. 6. Empatia. 7. Liderança. 8. Cooperação com a equipa. 9. Empenho e persistência na resolução de problemas. 10. Resiliência. 11. Zelo. 12. Respeito e espírito desportivo. 13. Respeito pelas diferenças individuais. 14. Respeito pela ética profissional. 15. Respeito pelas regras e normas definidas.

16. Equipamento e material desportivo específico para o andebol. 17. Normas de segurança. 18. Regras e normas definidas.	rendimento físico dos atletas. 14. Integrar aspetos psicológicos no treino para melhorar o desempenho. 15. Gerir a dinâmica do grupo e fomentar um ambiente de treino positivo. 16. Aplicar as normas de segurança. 17. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	---	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar as técnicas específicas de treino de andebol:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.
5. Ginásios.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino
5. Regulamentos de provas de competição
6. Equipamentos para a prática da modalidade.

OBSERVAÇÕES

UC 00006 Planear e organizar o andebol adaptado e de praia

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Elaborar planos de treino específicos para andebol adaptado e de praia. 2. Organizar competições e eventos de andebol adaptado e de praia. 3. Avaliar os tipos de limitações dos participantes. 4. Promover a prática de andebol de praia como uma atividade recreativa e competitiva.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATTITUDES
1. Regras e regulamentações específicas do andebol adaptado. 2. Regras e regulamentações específicas do andebol de praia. 3. Técnicas e táticas adaptadas para andebol em diferentes contextos. 4. Planeamento de treinos para andebol adaptado e de praia. 5. Estruturas e formatos de competições adaptadas. 6. Equipamentos e materiais específicos para andebol adaptado e de praia. 7. Princípios de acessibilidade e inclusão no desporto. 8. Métodos de treino para diferentes tipos de deficiência. 9. Fundamentos do treino em areia para andebol de praia. 10. Gestão de eventos desportivos. 11. Prevenção de lesões em contextos adaptados e de praia. 12. Comunicação eficaz com atletas com necessidades especiais. 13. Desenvolvimento de programas de integração através do desporto. 14. Fisiologia e biomecânica aplicada ao andebol de praia. 15. Normas de segurança. 16. Regras e normas definidas.	1. Planear sessões de treino específicas para andebol adaptado. 2. Organizar e gerir competições de andebol de praia. 3. Adaptar as regras do andebol para diferentes contextos e necessidades. 4. Assegurar a inclusão e participação de atletas com necessidades especiais. 5. Distinguir as necessidades especiais dos participantes. 6. Comunicar de forma clara e inclusiva com todos os participantes. 7. Implementar estratégias de prevenção de lesões em contextos adaptados e de praia. 8. Utilizar técnicas e táticas específicas para o andebol de praia. 9. Monitorizar e ajustar o treino conforme as condições ambientais. 10. Desenvolver programas de treino que integrem todos os atletas. 11. Gerir a logística e os recursos necessários para eventos de andebol adaptado e de praia. 12. Avaliar o desempenho dos atletas em contextos adaptados e de praia. 13. Incentivar a cooperação e o espírito de equipa entre os participantes.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Sentido de organização. 4. Assertividade na comunicação. 5. Empatia. 6. Liderança. 7. Cooperação com a equipa. 8. Flexibilidade e adaptabilidade. 9. Empenho e persistência na resolução de problemas. 10. Resiliência. 11. Zelo. 12. Respeito e espírito desportivo. 13. Respeito pelas diferenças individuais. 14. Respeito pela ética profissional. 15. Respeito pelas regras e normas definidas.

	14. Aplicar as normas de segurança. 15. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	---	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Planear e organizar o andebol adaptado e de praia:

1. Dominando as regras e regulamentos do andebol adaptado.
2. Garantindo a acessibilidade e inclusão de todos os participantes no andebol adaptado.
3. Promovendo a prática de andebol de praia como uma atividade saudável e divertida.
4. Comunicando com os e fornecendo feedback contínuo e construtivo.
5. Garantindo a segurança dos participantes.
6. Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.
5. Ginásios.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino
5. Regulamentos de provas de competição
6. Equipamento da modalidade.
7. Equipamentos para a prática da modalidade.

OBSERVAÇÕES

UC 00007	Aplicar as metodologias pedagógicas na monitorização do jogo de basquetebol
----------	---

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Definir estratégias pedagógicas diferenciadas para as diversas fases de aprendizagem dos jogadores de basquetebol. 2. Aplicar técnicas para a introdução e melhoria de habilidades específicas dos jogadores de basquetebol. 3. Selecionar recursos pedagógicos diversificados para facilitar a apropriação das técnicas de basquetebol. 4. Avaliar o desempenho e progresso dos jogadores e ajustar as estratégias de treino conforme necessário.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Regras e regulamentações do basquetebol. 2. Técnicas fundamentais do basquetebol – <i>dribble</i> , <i>passe</i> , <i>lançamento</i> . 3. Estratégias ofensivas e defensivas no basquetebol. 4. Metodologias de ensino e aprendizagem. 5. Desenvolvimento motor e físico dos atletas. 6. Adaptação de exercícios para diferentes níveis de habilidade. 7. Psicologia do desporto. 8. Planeamento e periodização de treinos. 9. Ferramentas de avaliação e análise de desempenho. 10. Didática do desporto. 11. Comunicação eficaz em contextos desportivos. 12. Segurança e prevenção de lesões. 13. Nutrição desportiva. 14. Fisiologia do exercício. 15. Gestão de equipas desportivas. 16. Normas de segurança. 17. Regras e normas definidas.	1. Aplicar as regras e regulamentos de basquetebol. 2. Selecionar as metodologias pedagógicas a aplicar na monitorização do jogo de basquetebol. 3. Aplicar as técnicas e recursos pedagógicos na monitorização do jogo. 4. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas fundamentais do basquetebol. 5. Monitorizar e ajustar os planos de jogo. 6. Avaliar e ajustar planos de treino baseados no desempenho dos jogadores. 7. Aplicar técnicas de comunicação assertiva. 8. Utilizar <i>feedback</i> construtivo para promover a melhoria contínua. 9. Identificar e corrigir erros técnicos e táticos durante os treinos e jogos. 10. Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes níveis de habilidade. 11. Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores. 12. Monitorizar a condição física e mental dos atletas. 13. Implementar estratégias de prevenção de lesões.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Sentido de organização. 4. Assertividade na comunicação. 5. Empatia. 6. Liderança. 7. Cooperação com a equipa. 8. Empenho e persistência na resolução de problemas. 9. Resiliência. 10. Zelo. 11. Respeito e espírito desportivo. 12. Respeito pelas diferenças individuais. 13. Respeito pela ética profissional. 14. Respeito pelas regras e normas definidas.

	14. Adaptar os métodos de ensino às necessidades individuais dos jogadores. 15. Utilizar tecnologias e ferramentas digitais para apoiar o treino. 16. Identificar e resolver conflitos. 17. Avaliar a eficácia das metodologias pedagógicas aplicadas. 18. Identificar e propor soluções de melhoria. 19. Aplicar as normas de segurança. 20. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	---	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar as metodologias pedagógicas na monitorização do jogo de basquetebol:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.
5. Ginásios.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino
5. Regulamentos de provas de competição.
6. Equipamentos para a prática da modalidade.

OBSERVAÇÕES

UC 00008 Aplicar as técnicas específicas de treino de minibasquete

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Aplicar as técnicas fundamentais do minibasquete, como <i>drible</i>, passe, lançamento e defesa. 2. Executar exercícios lúdicos que promovem a aprendizagem através do jogo. 3. Adaptar as regras e as dimensões do campo de jogo às necessidades dos jogadores mais jovens. 4. Avaliar e ajustar a execução técnica dos jovens atletas durante os treinos e jogos.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Regras e regulamentações do minibasquete. 2. Técnicas básicas do minibasquete – drible, passe, lançamento, defesa. 3. Metodologias de ensino e aprendizagem adaptadas a crianças. 4. Desenvolvimento motor e físico em crianças. 5. Psicologia do desporto infantil. 6. Estratégias de treino para crianças. 7. Planeamento de sessões de treino lúdicas e educativas. 8. Ferramentas de avaliação para jovens atletas. 9. Didática do desporto infantil. 10. Comunicação eficaz com crianças e pais. 11. Prevenção de lesões em crianças. 12. Equipamentos e materiais específicos para minibasquete. 13. Fisiologia do exercício aplicada a crianças. 14. Prevenção e tratamento de lesões. 15. Equipamento e material desportivo específico para minibasquete. 16. Normas de segurança. 17. Regras e normas definidas.	1. Demonstrar técnicas fundamentais do minibasquete. 2. Planear sessões de treino divertidas e educativas. 3. Adaptar os planos de treino às características das crianças. Aplicar técnicas de motivação para os jovens jogadores. 4. Aplicar exercícios ajustados ao desenvolvimento motor e físico dos jovens jogadores. 5. Adaptar as regras e o campo de jogo para atender às necessidades dos jovens jogadores. 6. Aplicar técnicas de comunicação assertiva com crianças e pais. 7. Implementar jogos e atividades que desenvolvam habilidades motoras. 8. Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jovens jogadores. 9. Identificar e corrigir erros técnicos de maneira construtiva. 10. Monitorizar o desenvolvimento físico e motor dos jovens jogadores. 11. Promover a segurança e prevenir lesões durante os treinos e jogos. 12. Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos jovens jogadores.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Sentido de observação. 4. Sentido de organização. 5. Assertividade na comunicação. 6. Empatia. 7. Liderança. 8. Cooperação com a equipa. 9. Empenho e persistência na resolução de problemas. 10. Resiliência. 11. Zelo. 12. Respeito e espírito desportivo. 13. Respeito pelas diferenças individuais. 14. Respeito pela ética profissional. 15. Respeito pelas regras e normas definidas.

	13. Adaptar os métodos de ensino às necessidades individuais dos jovens jogadores. 14. Integrar conhecimentos de fisiologia para otimizar o rendimento físico dos jovens jogadores. 15. Incentivar hábitos de nutrição e hidratação saudáveis entre os jovens jogadores. 16. Aplicar as normas de segurança. 17. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	--	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar as técnicas específicas de treino de minibasquete:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino.
5. Regulamentos.
6. Equipamentos para a prática da modalidade.

OBSERVAÇÕES

UC 00009 Aplicar técnicas individuais de basquetebol
PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Demonstrar técnicas individuais fundamentais de basquetebol, como drible, passe, lançamento e defesa. 2. Desenvolver exercícios específicos para a execução de habilidades técnicas individuais. 3. Corrigir a execução técnica dos jogadores durante os treinos e jogos. 4. Selecionar métodos de ensino que favorecem a aprendizagem e a aplicação de técnicas individuais. 5. Avaliar o progresso técnico dos jogadores e ajusta os treinos conforme necessário.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Regras e regulamentações do basquetebol. 2. Técnicas individuais de drible, passe, lançamento e defesa. 3. Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto. 4. Desenvolvimento motor e físico de atletas. 5. Psicologia do desporto. 6. Planeamento e periodização de treinos. 7. Análise e correção de técnicas individuais. 8. Fisiologia do exercício. 9. Prevenção e tratamento de lesões. 10. Didática do desporto. 11. Normas de segurança. 12. Regras e normas definidas.	1. Aplicar exercícios específicos para desenvolver habilidades técnicas individuais. 2. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas individuais. 3. Executar os diferentes gestos técnicos individuais, em jogo corrido. 4. Executar os diferentes gestos técnicos individuais, de forma isolada. 5. Avaliar a execução técnica dos jogadores e fornecer feedback construtivo. 6. Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade. 7. Identificar e corrigir erros técnicos em tempo real. 8. Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário. 9. Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo. 10. Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso técnico dos jogadores. 11. Utilizar tecnologias e ferramentas digitais para apoiar o treino. 12. Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos. 13. Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Liderança. 4. Assertividade na comunicação. 5. Empatia. 6. Sentido de observação. 7. Orientação para o resultado. 8. Cooperação com a equipa. 9. Empenho e persistência na resolução de problemas. 10. Resiliência. 11. Zelo. 12. Respeito e espírito desportivo. 13. Respeito pelas diferenças individuais. 14. Respeito pela ética profissional. 15. Respeito pelas regras e normas definidas.

	14. Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes posições e habilidades. 15. Aplicar as normas de segurança. 16. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	---	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar técnicas individuais de basquetebol:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino
5. Regulamentos.
6. Equipamentos para a prática da modalidade.

OBSERVAÇÕES

UC 00010 | Aplicar táticas individuais de basquetebol

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Demonstrar táticas individuais fundamentais, como posicionamento, marcação e movimentação sem bola. 2. Desenvolver exercícios específicos para execução de táticas individuais. 3. Corrigir a aplicação das táticas individuais dos jogadores durante os treinos e jogos.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Princípios básicos de táticas individuais no basquetebol. 2. Técnicas de marcação, posicionamento e movimentação sem bola. 3. Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto. 4. Desenvolvimento motor e físico de atletas. 5. Psicologia do desporto. 6. Planeamento e periodização de treinos. 7. Análise e correção de táticas individuais. 8. Fisiologia do exercício. 9. Prevenção e tratamento de lesões. 10. Normas de segurança. 11. Regras e normas definidas.	1. Aplicar exercícios específicos para o desenvolvimento da tática individual. 2. Transmitir as regras, indicações metodológicas e táticas individuais. 3. Executar os diferentes gestos táticos individuais, em jogo corrido. 4. Executar os diferentes gestos táticos individuais, de forma isolada. 5. Avaliar a aplicação das táticas individuais dos jogadores e fornecer feedback construtivo. 6. Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade. 7. Identificar e corrigir erros táticos em tempo real. 8. Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário. 9. Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo. 10. Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso tático dos jogadores. 11. Utilizar tecnologias e ferramentas digitais para apoiar o treino. 12. Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos. 13. Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo. 14. Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Liderança. 4. Assertividade na comunicação. 5. Empatia. 6. Sentido de observação. 7. Orientação para o resultado. 8. Cooperação com a equipa. 9. Empenho e persistência na resolução de problemas. 10. Resiliência. 11. Zelo. 12. Respeito e espírito desportivo. 13. Respeito pelas diferenças individuais. 14. Respeito pela ética profissional. 15. Respeito pelas regras e normas definidas.

	o progresso técnico dos jogadores. 15. Utilizar tecnologias e ferramentas digitais para apoiar o treino. 16. Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos. 17. Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores. 18. Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes posições e habilidades. 19. Aplicar as normas de segurança. 20. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	--	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar táticas individuais de basquetebol:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos.
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino
5. Regulamentos.
6. Equipamentos para a prática da modalidade.

OBSERVAÇÕES

UC 0011 | Aplicar táticas coletivas de basquetebol
PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Demonstrar táticas coletivas fundamentais, como jogadas ofensivas, sistemas defensivos e transições. 2. Desenvolver exercícios específicos para execução de táticas coletivas. 3. Corrigir a aplicação das táticas coletivas dos jogadores durante os treinos e jogos.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Princípios básicos de táticas coletivas no basquetebol. 2. Estratégias ofensivas – pick and roll, motion offense, entre outras. 3. Estratégias defensivas – defesa individual, zona, press, entre outras. 4. Transições ofensivas e defensivas. 5. Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto. 6. Desenvolvimento motor e físico de atletas. 7. Psicologia do desporto. 8. Planeamento e periodização de treinos. 9. Análise e correção de táticas coletivas. 10. Normas de segurança. 11. Regras e normas definidas.	1. Aplicar exercícios específicos para melhorar a compreensão tática coletiva. 2. Transmitir as regras, indicações metodológicas e táticas coletivas. 3. Executar os diferentes gestos táticos coletivos, em jogo corrido. 4. Executar os diferentes gestos táticos coletivos, de forma isolada. 5. Avaliar a aplicação das táticas coletivas dos jogadores e fornecer feedback construtivo. 6. Adaptar métodos de ensino para diferentes níveis de habilidade. 7. Comunicar instruções táticas de forma clara e motivadora. 8. Identificar e corrigir erros táticos em tempo real. 9. Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário. 10. Promover a melhoria contínua através de feedback e reforço positivo. 11. Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso tático da equipa. 12. Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos. 13. Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Liderança. 4. Assertividade na comunicação. 5. Empatia. 6. Sentido de observação. 7. Orientação para o resultado. 8. Cooperação com a equipa. 9. Empenho e persistência na resolução de problemas. 10. Resiliência. 11. Zelo. 12. Respeito e espírito desportivo. 13. Respeito pelas diferenças individuais. 14. Respeito pela ética profissional. 15. Respeito pelas regras e normas definidas.

	14. Desenvolver programas de treino personalizados para diferentes posições e habilidades. 15. Aplicar as normas de segurança. 16. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	---	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Aplicar tática coletiva de basquetebol:

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

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino
5. Regulamentos.
6. Equipamentos para a prática da modalidade.

OBSERVAÇÕES

UC 00012	Planear os exercícios e o treino para os jogos de basquetebol
-----------------	--

PONTOS DE CRÉDITO: 2,25

REALIZAÇÕES		
1. Estruturar e preparar sessões de treino para os jogos de basquetebol. 2. Desenvolver exercícios específicos para melhorar as habilidades técnicas e táticas dos jogadores 3. Selecionar recursos pedagógicos diversificados e ajustados ao tipo de treino. 4. Definir técnicas de avaliação de desempenho dos jogadores durante os treinos e jogos.		
CONHECIMENTOS	APTIDÕES	ATITUDES
1. Regras e regulamentações do basquetebol. 2. Técnicas básicas e avançadas do basquetebol – drible, passe, lançamento, defesa. 3. Princípios táticos ofensivos e defensivos. 4. Metodologias de ensino e aprendizagem no desporto. 5. Planeamento e periodização de treinos. 6. Desenvolvimento motor e físico de atletas. 7. Psicologia do desporto. 8. Fisiologia do exercício. 9. Prevenção e tratamento de lesões. 10. Didática do desporto. 11. Ferramentas de avaliação e feedback. 12. Estratégias para melhorar a concentração e a tomada de decisão. 13. Nutrição desportiva – maximização do desempenho. 14. Gestão de equipas desportivas. 15. Comunicação eficaz em contextos de treino. 16. Normas de segurança. 17. Regras e normas definidas.	1. Definir os objetivos gerais do treino. 2. Definir a organização das sessões de treino. 3. Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica. 4. Definir os exercícios de coordenação motora. 5. Planear, executar e avaliar o treino. 6. Planificar exercícios específicos de melhoria das habilidades técnicas e táticas. 7. Selecionar exercícios variados e ajustar os exercícios às condições de contexto. 8. Definir as técnicas de avaliação do desempenho dos jogadores. 9. Definir as instruções técnicas e táticas de basquetebol com precisão. 10. Identificar técnicas de correção de erros técnicos e táticos em tempo real. 11. Monitorizar e ajustar a intensidade dos treinos conforme necessário. 12. Implementar estratégias de prevenção de lesões durante os treinos. 13. Fomentar o espírito de equipa e a cooperação entre os jogadores. 14. Utilizar ferramentas de avaliação para monitorizar o progresso dos jogadores.	1. Responsabilidade pelas suas ações. 2. Autonomia no âmbito das suas funções. 3. Sentido de organização. 4. Assertividade na comunicação. 5. Empatia. 6. Liderança. 7. Cooperação com a equipa. 8. Empenho e persistência na resolução de problemas. 9. Resiliência. 10. Zelo. 11. Respeito e espírito desportivo. 12. Respeito pelas diferenças individuais. 13. Respeito pela ética profissional. 14. Respeito pelas regras e normas definidas.

	15. Aplicar técnicas de nutrição e hidratação. 16. Aplicar as normas de segurança. 17. Aplicar as regras e normas definidas.	
--	--	--

CRITÉRIOS DE DESEMPENHO

Planejar os exercícios e o treino para os jogos de basquetebol:

1. Dominando as regras e regulamentos de basquetebol, os equipamentos as técnicas e suas variações críticas.
2. Integrando aspetos psicológicos no treino para melhorar a concentração, tomada de decisão e a motivação dos jogadores.
3. Garantindo a segurança dos praticantes.
4. Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais dos praticantes.

CONTEXTO (EXEMPLOS DE USO DA COMPETÊNCIA)

1. Escolas.
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).
3. Clubes desportivos
4. Associações desportivas, recreativas, entre outras.

RECURSOS

1. Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
2. Legislação em vigor.
3. Jogos educativos.
4. Planos de aula e unidades de treino.
5. Regulamentos.
6. Equipamento da modalidade.
7. Equipamentos para a prática da modalidade.

OBSERVAÇÕES