

Referenciais de  
**FORMAÇÃO**  
Geral

Curso de Treinador de Desporto

Grau  I



Referenciais de  
**FORMAÇÃO**  
Geral

Curso de Treinador de Desporto

Grau  I





## Mensagem do Presidente do IDP, IP

Com o desenvolvimento do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) iniciou-se um novo ciclo para responder a renovados desafios a todos quantos estão envolvidos na formação de treinadores. Este novo Programa Nacional de Formação de Treinadores constitui-se como a mais profunda e significativa reforma na formação de recursos humanos no âmbito do desporto que se operou em Portugal nos últimos 20 anos. Trata-se de uma expressiva mudança no ordenamento, nos conteúdos e nos processos de formação faseada e integrada de treinadores com elevado impacto no desenvolvimento do desporto.

O PNFT prevê, para a sua implementação, um conjunto de fases e etapas realizadas pelo Estado Português, através do Instituto do Desporto de Portugal I.P. (IDP, IP), em parceria com as Federações com Utilidade Pública Desportiva. No cumprimento das tarefas a realizar pelo IDP, IP com vista à operacionalização do PNFT, incumbe, entre outras, a definição e a produção dos Referenciais de Formação Geral dos Cursos de Formação dos Cursos de Treinadores. Estes referenciais constituem, porventura, o passo mais significativo, inovador e fundamental no processo de construção da formação dos treinadores em Portugal.

Em conjugação com os perfis profissionais já elaborados que constam desta publicação, descreve-se também o conjunto de actividades associadas a cada Grau, conhecimentos (saberes), aptidões (saberes-fazer) e atitudes (saberes sociais e relacionais) necessários para exercer a actividade, sendo igualmente definidos os conteúdos, as competências de saída, os critérios de evidência e outros elementos relevantes para o desenvolvimento da formação que constituem a resposta formativa necessária para a obtenção de cada Grau, ou seja, todos os elementos necessários à organização da formação. Para se garantir a coerência, a uniformização e a adequação da tarefa em causa aos objectivos metodológicos definidos para a construção dos Referenciais de Formação dos Cursos de Treinadores, quer na componente de formação geral, quer na componente de formação específica, foi definido um conjunto de orientações para a sua elaboração, as quais foram exercidas pelos autores convidados para a realização desta tarefa. Esta é a etapa precedente à elaboração dos conteúdos formativos que serão materializados nos respectivos Manuais de Formação, elaborados pelos autores que agora apresentam os referenciais.



Este documento antecede a publicação dos conteúdos de cada uma das áreas de formação, disponibiliza uma visão integrada destas áreas de formação e reflecte bem a conseguida articulação entre os graus de formação e entre as áreas de conhecimento. Para além de estar na base da elaboração dos Conteúdos da Formação Geral – próxima etapa deste processo – este documento constitui-se, também, como um instrumento de grande utilidade para todos os formadores que vierem a intervir no processo de formação, ajudando-os a situarem-se face aos objectivos, aos conteúdos e aos critérios de evidência de cada Unidade Curricular.

Finalizo com uma palavra de reconhecimento ao trabalho de elevada qualidade desenvolvido pela Divisão de Formação do IDP, IP. Esta apreciação é extensível a todos os especialistas que elaboraram estes referenciais, bem como ao Dr. Vasconcelos Raposo que coordenou este trabalho com dedicação e competência.

**Luís Bettencourt Sardinha**

**Coordenação:** Departamento de Desenvolvimento Desportivo  
Divisão de Formação  
**Edição:** Instituto do Desporto de Portugal, I. P. - 2011  
**Paginação e Produção:** BrunoBate-DesignStudio



# Índice

Mensagem do Presidente	2
Preâmbulo	6
Perfil Profissional	14
Referencial de Formação Geral	21
- Didáctica do Desporto	22
- Psicologia do Desporto	25
- Pedagogia do Desporto	29
- Aprendizagem e Desenvolvimento Motor	33
- Observação e Análise das Habilidades Desportivas	36
- Funcionamento do Corpo Humano, Nutrição e Primeiros Socorros	40
- Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	
Modalidades Individuais	45
- Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	
Modalidades Colectivas	50
- Luta Contra a Dopagem	54
- Desporto para Pessoas com Deficiência	56



# Preâmbulo



# Preâmbulo

A formação dos treinadores e treinadoras constitui um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento desportivo. Embora a formação tenha sido reconhecida por todos, como uma área sobre a qual havia necessidade de concentrar esforços, o facto é que a generalidade das iniciativas para solucionar as acentuadas carências existentes nesta área do desporto nacional acabaram por nunca terem sido concretizadas. Definiam-se modelos que logo eram desfeitos por quem se seguia no poder da coisa pública do desporto.

Também por parte do movimento associativo prevaleceu um estranho silêncio sobre a formação dos agentes desportivos. Para muitos, a formação dos treinadores e treinadoras foi encarada como um aspecto menor e quase irrelevante do nosso desporto.

Perante os novos desafios que a sociedade em geral e o desporto em particular enfrentam neste Século XXI, tornou-se necessária a tomada de decisões no referente à lacuna legislativa existente sobre a Formação dos Treinadores e Treinadoras.

Consciente desta necessidade o IDP, IP definiu a formação dos treinadores como área prioritária do seu trabalho, tendo para tal concentrado a sua atenção no encontrar das soluções que permitissem a definição clara e inequívoca desta questão, que se vinha arrastando ao longo da história do desporto em Portugal.



## O PRINCÍPIO

Tendo como objectivo a definição da formação dos treinadores e treinadoras, foi criada uma Comissão que teve como tarefa fundamental a apresentação de uma proposta onde constasse o Programa Nacional da Formação dos Treinadores (PNFT), cujo trabalho foi objecto de apresentação pública após a respectiva aprovação.

Tratou-se de uma primeira fase de um processo onde foi definido o modelo segundo o qual devem ser orientadas todas as restantes fases da sistematização do PNFT e conducentes à organização dos cursos e demais acções administrativas.

Neste modelo existem quatro graus para a formação dos treinadores e treinadoras. Para cada grau foi definido um «objectivo global da actividade» com a inclusão das actividades e respectivas competências (saberes, saberes-fazer e saberes-ser). Foram igualmente definidas as matérias nas quais os saberes devem ser respeitados para cada grau de formação.

Tendo no atleta o epicentro da prática desportiva, todo o processo foi determinado por esta realidade. Sabemos, nos dias de hoje, que uma adequada formação dos atletas, através de planos a longo prazo é a condição fundamental para a construção das elites desportivas.

Para que possam surgir atletas com condições para alcançarem resultados de alto nível, a formação dos mesmos deverá passar por um conjunto de etapas que se sucedem no tempo e em total respeito pelas etapas de preparação desportiva desses mesmos atletas.

É assim que surgem as fases de iniciação, de orientação, de especialização de rendimento e finalmente de alto rendimento.

A cada uma destas fases corresponde um saber que o treinador deve possuir para intervir com competência no processo global e de elevada complexidade que é a formação e preparação desportiva dos atletas.

A realidade aponta no sentido de, a cada etapa da preparação do atleta, corresponder, igualmente, uma formação específica do treinador. Por outras palavras, podemos afirmar que, face à evolução do rendimento do atleta, aumenta a necessidade de mais e melhores conhecimentos por parte dos respectivos treinadores e treinadoras.

Foi tomando como referência o cenário da influência dos progressos dos atletas nas competências daqueles que dirigem a sua preparação que se partiu para a construção dos referenciais de Formação de Treinadores e Treinadoras.

Partindo das etapas de formação dos atletas a longo prazo foram definidas quais as competências de desempenho que treinadores e treinadoras devem possuir para cumprirem as suas funções com eficácia. Tendo nas competências a base fundamental de raciocínio, definiram-se quais os conteúdos que dariam suporte consistente a cada competência. Finalmente, definiram-se quais as evidências que comprovariam, na sua acção prática, as competências definidas.





É precisamente desta dinâmica, construída ao longo dos últimos meses, que surge o documento que agora se publica. Isto é, foi tomando como ponto de reflexão os perfis definidos para cada grau de formação, as competências e as matérias, que se iniciou o trabalho das segunda e terceira fases da estruturação operacional do PNFT.

Nesta segunda fase, a construção dos referenciais de formação é feita em duas direcções, a saber:

- a parte da formação geral, da responsabilidade do IDP, IP;
- a parte da formação específica de cada modalidade, da responsabilidade das respectivas Federações.

## OS REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO - Componente geral

Tomando em consideração os perfis e os saberes definidos no PNFT, a metodologia de trabalho definida nesta segunda fase de trabalho teve, como aspecto prioritário, a elaboração de um calendário do conjunto de tarefas a serem cumpridas, por forma a que, num adequado espaço de tempo, este modelo de formação possa começar a ser aplicado.

Criou-se uma ficha de suporte à definição das componentes do processo, tornando-se, desde o início, necessária a definição de forma clara e objectiva, dos seguintes aspectos:

- o que se refere aos conteúdos.
- as competências de saída.
- as evidências que permitam confirmar na acção as respectivas competências.
- a relação entre formação prática e formação teórica.
- a indicação de formas de avaliação recomendadas.
- o perfil daqueles que virão a ser os formadores.

Para a concretização destas tarefas tornou-se necessário encontrar os especialistas que reunissem as condições pedagógicas e científicas para cumprirem este trabalho com a qualidade que se exige em acções de formação.

No contexto da nossa função, apresentámos uma proposta onde se encontravam definidos os critérios em que deviam assentar os convites aos diferentes especialistas:

1. *Experiência de intervenção em projectos de formação de treinadores.*
2. *Credibilidade e reconhecimento na comunidade do desporto e do treino desportivo.*
3. *Qualificação académica ou profissional na área específica para que irão ser convidados.*
4. *Experiência na elaboração de materiais científicos e/ou pedagógicos, em particular na área da formação de treinadores.*



5. *Fácil contacto para o acompanhamento do desenrolar dos trabalhos por parte da coordenação do projecto.*
6. *Disponibilidade e possibilidade de comprometimento para cumprir os prazos estabelecidos nas várias fases de elaboração do presente projecto.*

Aprovados os mesmos, procedeu-se à apresentação de um conjunto de nomes que mereceram a aprovação do Presidente do IDP, IP.

Seguiu-se a fase da formulação dos convites, cujos nomes foram então divulgados junto do Movimento Associativo, sendo eles os autores dos diferentes referenciais que constituem esta publicação.

## OS PRESENTES REFERENCIAIS

No âmbito da formação dos treinadores e treinadoras os referenciais (gerais e específicos) constituem a peça fundamental a ser respeitada para que a realização dos cursos tenha, na sua aplicação, o rigor exigido para o perfil definido em cada grau.

Os referenciais devem ser encarados como o elo de ligação entre os conteúdos definidos em cada matéria e as respectivas competências, para cada grau de formação.

Constituem igualmente um instrumento de cumprimento obrigatório na organização e realização dos cursos por toda e qualquer instituição ligada às questões da formação dos treinadores e treinadoras.

É nos referenciais que se reflecte a necessidade de revisão e actualização dos saberes a serem transmitidos, o que significa que estes não podem ser encarados como algo imutável. Pelo contrário, devem ser permanentemente encarados como um importante instrumento de trabalho, para o que se exige, da parte dos agentes desportivos ligados ao processo da formação dos treinadores e treinadoras, um posicionamento de crítica permanente para se conseguir, no futuro, a introdução das correcções que correspondam à evolução dos conhecimentos na área das diferentes vertentes do desporto, assim como aos aspectos organizativos da própria formação.

Os referenciais que agora se tornam públicos deverão ser encarados como peças de um processo que agora se inicia e para o qual são exigidas redobradas atenções na sua aplicação prática durante os cursos, organizados e realizados pelas diferentes instituições vocacionadas para a formação.

A título de exemplo, consideremos o facto de, nestes referenciais, terem sido definidos conteúdos articulados com uma determinada duração para a sua apresentação. Na opinião dos especialistas, trata-se de um tempo ideal para se fazer aquela abordagem, o que significa que os formadores deverão respeitar, durante as suas prelecções, o tempo indicado para cada unidade e subunidade. Mas tal não significa que não tenham uma opinião própria sobre esta aplicação prática. Deverão sim fundamentar as suas sugestões, para que se faça a reflexão necessária e oportuna



com os especialistas autores de cada referencial. Esta constatação é naturalmente extensiva a todas as restantes áreas dos referenciais.

Só com esta dinâmica será possível construir um modelo de formação que se renove e contribua para a melhoria da realização dos cursos e, conseqüentemente, para a melhoria das competências dos treinadores e treinadoras.

Após a elaboração dos presentes referenciais procedeu-se a uma cuidadosa análise quanto à relação horizontal e vertical dos temas, procurando corrigir, em diálogo com os respetivos autores, as contradições e sobreposições encontradas.

Não consideramos que estes referenciais constituem um documento fechado, mas antes deverão ser encarados como parte da construção sistémica do PNFT.

Paralelamente ao trabalho realizado no âmbito da formação geral, tem vindo a registar-se um significativo empenhamento das Federações Desportivas na concretização e definição dos referenciais específicos. Trata-se igualmente de documentos que deverão ser encarados dentro do mesmo grau de importância atribuída aos referenciais gerais.

O sucesso do PNFT encontra-se precisamente na convergência entre a componente geral e a componente específica dos conteúdos e respectivas competências de saída. Tal só se torna possível se as duas componentes forem encaradas, por todos os responsáveis, como sendo duas partes que se completam, construindo-se uma visão unitária de um mesmo processo.

Embora a legislação generalize a todas as Federações com UPD a aplicação dos conteúdos da componente geral, a realidade tem apontado no sentido de ser cuidadosamente analisada esta aplicação. Modalidades há para as quais falar de determinados conteúdos não tem qualquer aplicação na sua estrutura competitiva e na preparação dos seus praticantes.

## O PERFIL DOS FORMADORES

A definição do perfil dos formadores foi apresentada pelos autores dos vários conteúdos. Porém, analisadas essas propostas, verificou-se uma enorme dispersão nas exigências das qualificações e das experiências mínimas sugeridas, no que concerne à participação nas várias áreas pedagógicas e científicas do desporto.

Uma outra constatação prende-se com a manifestação das várias preocupações que as federações desportivas foram colocando ao IDP, IP quanto à possibilidade de encontrar formadores que reunissem as condições exigidas pelos autores.

Considerando o conjunto de propostas apresentadas pelos autores, procedeu-se à formulação de uma proposta final que, respeitando no fundamental a defesa da competência dos formadores, clarifica as condições mínimas exigidas para as entidades formadoras convidarem os formadores que melhor contribuam, com os seus saberes, para a qualidade dos cursos de formação de treinadores e treinadoras.



Apresentamos de seguida os perfis para os formadores dos três graus, a saber:

## GRAU I

O formador deve possuir, como formação mínima, a licenciatura na área específica em que irá leccionar, devendo constituir como factores majorantes:

- ter experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.
- possuir da prática desportiva uma genuína perspectiva cultural, social, formativa e educativa.
- ter, preferencialmente, experiência na área da formação de treinadores.

## GRAU II

O formador deve possuir como formação mínima a licenciatura na área específica em que irá leccionar, devendo constituir como factores majorantes:

- ter experiência no treino desportivo.
- possuir da prática desportiva uma genuína perspectiva cultural, social, formativa e educativa.
- ter, preferencialmente, experiência na área da formação de treinadores.

## GRAU III

O formador deve possuir como formação mínima a licenciatura na área específica em que irá leccionar, devendo constituir como factores majorantes:

- ter experiência nas áreas de intervenção e apoio na preparação dos atletas de alto rendimento.
- possuir da prática desportiva uma genuína perspectiva cultural, social, formativa e educativa.
- ter, preferencialmente, experiência na área da formação de treinadores.



## NOTA PESSOAL

Gostaria de manifestar o meu agradecimento à confiança, em mim depositada, pelo Presidente do IDP, IP, Professor Luís Bettencourt Sardinha, para coordenar um projecto com a dimensão, importância, impacto sócio-desportivo e transformador qualitativo da futura dinâmica da formação dos treinadores e treinadoras em Portugal e que implicou a sistematização de saberes e a definição de competências profissionais numa área de há muito secundarizada.

Os meus agradecimentos são igualmente extensivos aos colegas e amigos Mário Moreira, Francisco Silva e Jorge Adelino pelo apoio crítico e colaborativo que considero ter sido fundamental para o cumprimento desta missão.

Por fim, mas não por último, agradeço a todos os autores a colaboração e compreensão que sempre colocaram nos muitos contactos que fiz.

O sucesso deste trabalho é o reconhecimento da competência pedagógica e científica dos autores que aqui publicam o produto dos seus trabalhos.

O COORDENADOR

**António Jacinto Vasconcelos Raposo**



# Perfil Profissional



# Perfil Profissional Grau I

O Grau I corresponde à base hierárquica de qualificação profissional do treinador de desporto. No âmbito das suas atribuições profissionais, compete ao Treinador de Grau I a orientação, sob supervisão, de praticantes situados nas etapas elementares da formação desportiva, ou a coadjuvação de outros treinadores nas restantes etapas da carreira desportiva do praticante, o que significa afirmar que o mesmo não possui autonomia para o exercício profissional. Tal não invalida a premência na responsabilização e comprometimento com a formação educativa e desportiva dos praticantes sob a sua orientação, a qual depende, em grande medida, da qualidade da sua intervenção pedagógica e técnica.

Apesar de se lhe reconhecer a possibilidade de coadjuvar o processo de treino e de competição liderado por outros treinadores noutras etapas da carreira do praticante, o espaço de intervenção por excelência do Treinador de Grau I confina-se ao exercício profissional enquanto treinador, sob supervisão, no treino das etapas iniciais de formação, em contextos de prática adstritos ao desporto de participação ou de rendimento<sup>1</sup>. Neste nível de prática, particularmente no que respeita ao treino de crianças e jovens, assume importância crucial a valorização do

---

<sup>1</sup> Entende-se por desporto de participação toda a prática desportiva organizada que se desenvolve em múltiplos contextos de prática (escolas desportivas, núcleos desportivos, clubes, autarquias, etc.), com quadros competitivos pouco formais ou mesmo informais. Entende-se por desporto de rendimento toda a prática desportiva organizada que se desenvolve em clubes, associações (selecções regionais) ou federações desportivas (selecções nacionais), com quadros competitivos formais.



desenvolvimento pessoal e social através da prática desportiva, quando esta é orientada por imperativos de educação e formação. Isso significa que os propósitos da prática desportiva não se esgotam no desenvolvimento de competências motoras, devendo situar-se no fomento de valores e atitudes, cruciais para o desenvolvimento da literacia desportiva e da filiação à prática desportiva para a vida. Deste modo, a sensibilidade para intervir e reflectir com sentido de responsabilidade sobre os problemas éticos, cívicos e sociais, releva-se como eixo estruturante da sua formação inicial.

No âmbito da influência que pode exercer sobre o desenvolvimento desportivo, pessoal e social de crianças e jovens, sobressai a importância da criação de ambientes positivos de aprendizagem, os quais devem ser propulsores do desejo de auto-superação, da busca progressiva da autonomia, do comprometimento e da responsabilidade dos praticantes, na prossecução das tarefas de treino e de competição.

Deste modo, compete ao Treinador de Grau I o papel decisivo de educador no desporto, operacionalizado na promoção do desenvolvimento de competências de vida e no desenvolvimento moral e do carácter dos praticantes que lhe são confiados. A sua principal missão consiste no fomento do gosto e entusiasmo pela prática desportiva, enquanto actividade significativa de um estilo de vida activo, entendendo o Desporto como um projecto de elevado alcance formativo.

Do mesmo modo, a sua intervenção técnica tem de se balizar por referenciais de qualidade, porquanto é nas etapas da formação inicial que a dotação motora geral e os contornos elementares da dotação motora específica são adquiridas. Tal exige uma formação específica capaz de responder às exigências particulares da modalidade e, simultaneamente, abrangente no que se referencia à exploração das possibilidades educativas do Desporto na formação de crianças e jovens.

No âmbito da formação conducente à obtenção do título de Treinador de Grau I atribui-se paridade no volume da carga horária para as unidades curriculares de formação geral e específica da modalidade desportiva, num total mínimo de 81 horas, assumindo o estágio profissionalizante tutorado 550 horas, distribuídas ao longo de uma época desportiva, o que perfaz o total de 631 horas de formação. O peso absoluto e relativo do estágio profissionalizante decorre do entendimento da aprendizagem experiencial enquanto factor mediador incontornável da aquisição das competências profissionais do treinador desportivo.

Salienta-se que o espaço de intervenção concedido ao Treinador de Grau I, aquando do estágio profissionalizante, se confina ao exercício das funções de treinador sustentado pela supervisão e aconselhamento de um Tutor. Destinam-se-lhe tarefas de colaboração activa e cooperante, no âmbito dos processos de planeamento, implementação, condução e avaliação do treino e da competição.



## OBJECTIVO GLOBAL DA ACTIVIDADE

Conduzir directamente as actividades técnicas elementares associadas às fases iniciais da actividade ou carreira dos praticantes ou a níveis elementares de participação competitiva, sob coordenação de profissionais com CTD de grau superior e/ou coadjuvar a condução do treino e orientação competitiva de praticantes nas etapas subseqüentes de formação desportiva.

## ACTIVIDADES

1. Organiza a sessão de treino.
2. Dirige a sessão de treino.
3. Avalia a sessão de treino.
4. Organiza competições não formais.
5. Organiza a participação dos praticantes em competição.
6. Orienta os praticantes em competição.
7. Avalia os praticantes em competição.
8. Participa no planeamento da actividade de treino.
9. Participa no planeamento da actividade de competição.
10. Participa na actividade de recrutamento de praticantes da modalidade.
11. Administra os primeiros socorros em caso de necessidade.
12. Regista a actividade de treino e de competição relacionada com os praticantes.

## COMPETÊNCIAS

### SABERES

1. Tem conhecimentos sobre o papel do desporto na formação pessoal, social e desportiva dos praticantes.
2. Conhece a relevância e os mecanismos da fidelização à prática desportiva a longo prazo.
3. Tem conhecimentos acerca da modalidade desportiva adequados ao nível de intervenção.
4. Tem conhecimentos precursores da criação de ambientes positivos de aprendizagem.
5. Conhece os métodos instrucionais em treino desportivo.
6. Conhece a estrutura da sessão de treino.
7. Tem conhecimentos elementares sobre os procedimentos de organização, gestão e avaliação do treino.
8. Conhece as etapas de desenvolvimento cognitivo, psicológico e motor, e as suas implicações para a prática do treino.



9. Tem conhecimentos elementares acerca das etapas de formação desportiva a longo prazo.
10. Tem conhecimentos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares.
11. Conhece os fundamentos de uma educação para a saúde.
12. Tem conhecimentos elementares sobre primeiros socorros e suporte básico de vida.
13. Conhece a estrutura da carreira de treinador desportivo e as respectivas exigências.

### SABERES-FAZER

1. Utiliza técnicas e estratégias de comunicação em função das necessidades contextuais.
2. Organiza os praticantes, o equipamento e as infra-estruturas na sessão de treino, assegurando as necessárias condições de segurança.
3. Dirige os praticantes na sessão de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais (explicação, demonstração, observação e correcção).
4. Avalia o treino dos praticantes, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.
5. Organiza competições não formais, criando condições de equidade de participação e valorizando o gosto pela modalidade e pelo espírito desportivo.
6. Organiza e orienta os praticantes na preparação e na realização da competição, assegurando as condições de segurança e a salvaguarda dos mais elevados valores éticos da prática desportiva.
7. Avalia os praticantes e a equipa em competição, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.
8. Participa na concepção do planeamento da actividade de treino e de competição.
9. Participa no recrutamento de praticantes para a prática da modalidade desportiva.
10. Promove o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição, que seja pertinente para a monitorização da actividade desportiva do praticante.
11. Aplica técnicas elementares de primeiros socorros e de suporte básico de vida e identifica os estados traumáticos que justificam o recurso a agentes especializados.

### SABERES-SER

1. Valoriza o recurso a formas de comunicação compreensíveis e acessíveis a todos os praticantes.
2. Valoriza o espírito desportivo em todos os ambientes e circunstâncias de prática desportiva.
3. Promove e dinamiza o sentido de responsabilidade e de autonomia dos praticantes.
4. Valoriza e encoraja atitudes e comportamentos proactivos dos praticantes.



5. Adota boas práticas profissionais, eticamente fundadas, no exercício da actividade.
6. Assume atitudes e comportamentos que dignificam a figura do praticante desportivo.
7. Valoriza a participação efectiva de quem assume responsabilidade parental no apoio e acompanhamento da actividade desportiva dos praticantes.
8. Encoraja, nos praticantes, a fidelização à prática desportiva e o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis.

## CONDIÇÕES DE ACESSO

1. Idade mínima de 18 anos.
2. Escolaridade obrigatória à data de apresentação da candidatura.
3. Prestação de provas específicas da modalidade, quando exigido pela respectiva Federação.

## SAÍDAS PROFISSIONAIS

Treinador das etapas elementares de formação desportiva sob supervisão.

Treinador Adjunto de treinadores com qualificação igual ou superior em todas as etapas de formação desportiva.



# Referencial de Formação Geral

Unidades Curriculares



## Unidades de Formação, Cargas Horárias e Autores - Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO		HORAS	AUTORES
1.	DIDÁTICA DO DESPORTO	8	Olímpio Coelho
2.	PSICOLOGIA DO DESPORTO	4	Sidónio Serpa
3.	PEDAGOGIA DO DESPORTO	6	Olímpio Coelho
4.	APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO MOTOR	4	João Barreiros
5.	OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DAS HABILIDADES DESPORTIVAS	4	José Rodrigues / Hugo Louro
6.	FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO, NUTRIÇÃO E PRIMEIROS SOCORROS	6	Luís Horta / Raúl Bandarra Pacheco
7.	TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO - MODALIDADES INDIVIDUAIS	6	Francisco Alves
	TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO - MODALIDADES COLECTIVAS		Paulo Cunha
8.	LUTA CONTRA A DOPAGEM	2	Luís Horta
9.	DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	1	José Silva
Total		41	



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Didáctica do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO\_ I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. A DIDÁCTICA APLICADA EM CONTEXTO DESPORTIVO	1	1 / 0
2. A UNIDADE DE TREINO: FACTOR ESTRUTURANTE DA DIDÁCTICA APLICADA AO DESPORTO	7	7 / 0
Total	8	8 / 0



## SUBUNIDADE 1.

## A DIDÁCTICA APLICADA EM CONTEXTO DESPORTIVO

1.1 Treino Desportivo: um processo pedagógico e de ensino

1.2 Pedagogia e Didáctica: duas faces da mesma moeda

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Relacionar Didáctica e Pedagogia e identificar as suas interdependências no contexto específico da prática desportiva.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica os tipos de influência e os condicionamentos objectivos do contexto grupal e pelo sistema de valores sobre a eficácia dos processos de ensino e aperfeiçoamento (treino).
- Identifica a actividade do treinador como de natureza pedagógico-didáctica.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- Teste oral e/ou escrito.
- Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto Infanto-Juvenil.
- Análise e interpretação crítica de textos seleccionados.

## SUBUNIDADE 2.

## A UNIDADE DE TREINO:

## FACTOR ESTRUTURANTE DA DIDÁCTICA APLICADA AO DESPORTO

2.1 Os procedimentos didácticos fundamentais

2.1.1 A “construção” da unidade de treino

2.1.1.1 Caracterização do contexto

2.1.1.2 Planeamento da unidade de treino

2.1.2 Aplicação do plano de unidade de treino

2.1.2.1 Verificação das condições para a realização da sessão

2.1.2.2 Episódios de informação inicial e final

2.1.2.3 Abordagem dos conteúdos (habilidades técnicas)

2.1.3 Avaliação da unidade de treino



- 2.2 Os documentos de suporte à organização da unidade de treino
  - 2.2.1 Ficha de conteúdos
  - 2.2.2 Ficha de exercícios
  - 2.2.3 Ficha de unidade de treino (plano de treino)
- 2.3 Recomendações para potenciar as condições de aprendizagem
  - 2.3.1 Privilegiar a utilização de modelos inclusivos de organização das sessões de treino
  - 2.3.2 Garantir a participação significativa de todos os praticantes
  - 2.3.3 Reduzir a ocorrência de comportamentos inadequados
  - 2.3.4 Informar dos progressos alcançados
  - 2.3.5 Gerir o tempo de treino de acordo com o previsto no plano

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar a unidade de treino como o factor estruturante da Didáctica aplicada em contexto desportivo.
- . Identificar os aspectos mais significativos que estabelecem a relação entre definição de objectivos, definição de conteúdos e selecção de exercitação.
- . Organizar os documentos de apoio à sua acção didáctica.
- . Planificar e organizar a sessão de treino.
- . Identificar as particularidades e procedimentos das etapas da metodologia do ensino.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Descreve os procedimentos didácticos essenciais à Organização da Actividade do Treinador/a.
- . Adequa os procedimentos didácticos aos episódios fundamentais da unidade de treino.
- . Selecciona a exercitação em função dos conteúdos e dos objectivos.
- . Descreve as características que devem presidir à elaboração do dossiê de conteúdos e do dossiê de exercícios.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- . Teste oral e/ou escrito.
- . Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto Infanto-Juvenil.
- . Análise e interpretação crítica de textos seleccionados.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Psicologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. FACTORES PSICOLÓGICOS E PSICOSSOCIAIS DA PRESTAÇÃO DESPORTIVA	1	1 / 0
2. A MOTIVAÇÃO E O PROCESSO DE TREINO	2	2 / 0
3. A RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA	1	1 / 0
Total	4	4 / 0



## SUBUNIDADE 1.

## FACTORES PSICOLÓGICOS E PSICOSSOCIAIS DA PRESTAÇÃO DESPORTIVA

- 1.1 Factores intrínsecos ao atleta
- 1.2 Factores extrínsecos ao atleta
  - 1.2.1 A tarefa
  - 1.2.2 A situação
- 1.3 O comportamento como resultado dos factores Intrínsecos e extrínsecos
- 1.4 A relação treinador-pais-atleta
  - 1.4.1 Princípios da relação treinador-pais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Identificar e descrever os aspectos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho.</li> <li>. Identificar e descrever os princípios subjacentes à relação com os pais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Adequa as tarefas e as situações aos estados de afectividade e comportamento dos jovens atletas.</li> <li>. Aplica os princípios da relação treinador-pais influenciando positivamente a atitude dos pais.</li> </ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.</li> <li>. Teste oral e/ou escrito.</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 2.

## A MOTIVAÇÃO E O PROCESSO DE TREINO

- 2.1 As componentes da motivação, factores energéticos e de direcção
  - 2.1.1 Factor energético ou de activação
  - 2.1.2 Factor de direcção
- 2.2 A motivação intrínseca e a motivação extrínseca
  - 2.2.1 A motivação intrínseca
  - 2.2.2 A motivação extrínseca
- 2.3 A orientação motivacional. A orientação para a tarefa *versus* resultado
- 2.4 A evolução da motivação para a prática desportiva
  - 2.4.1 Fase de iniciação



- 2.4.2 Fase de desenvolvimento
- 2.4.3 Fase de especialização
- 2.4.4 Fase de regressão
- 2.5. A formação da atitude do praticante
  - 2.5.1 As estratégias do treinador
    - 2.5.1.1 Quanto aos prémios
    - 2.5.1.2 Quanto ao reforço social fornecido pelo treinador
    - 2.5.1.3 Quanto à promoção do divertimento
    - 2.5.1.4 Quanto a contrariar as razões de abandono desportivo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os factores motivacionais da prática desportiva.
- Identificar e descrever as características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes.
- Identificar, descrever e adoptar estratégias motivacionais no âmbito do treino.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Interpreta a expressão da motivação dos jovens praticantes.
- Adopta uma intervenção ajustada em função das fases de evolução dos praticantes.
- Utiliza diferentes estratégias para promover o empenhamento na actividade de um modo favorável ao equilíbrio psicológico.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.
- Teste oral e/ou escrito.

**SUBUNIDADE 3.****A RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA**

- 3.1 As funções do treinador
- 3.2 O treinador como líder
  - 3.2.1 Quanto ao estilo de interacção
  - 3.2.2 Quanto ao estilo de tomada de decisão
- 3.3 As competências de comunicação
  - 3.3.1 Filtros relativos à situação de treinador
  - 3.3.2 Filtros relativos à situação de atleta
  - 3.3.3 Filtros relativos ao envolvimento



3.4 As dimensões instrumental e sócio-emocional da intervenção

3.5 A componente situacional da relação treinador-atleta

3.6 A educação para a autonomia do atleta

3.7 O treinador e a carreira do atleta

---

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os estilos de liderança do treinador favoráveis à evolução dos jovens praticantes.
- . Identificar, descrever e adoptar estratégias de comunicação no processo de treino.
- . Identificar e descrever o papel do treinador em cada fase da carreira dos atletas.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Adequa o estilo de liderança às características e necessidades do praticante.
- . Utiliza a forma de comunicação mais eficaz de acordo com os interlocutores e a situação.
- . Adequa a relação com o atleta de acordo com a fase da carreira em que este se encontra.

---

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.
  - . Teste oral e/ou escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Pedagogia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. O TREINADOR DE GRAU I NO CONTEXTO DA PEDAGOGIA APLICADA AO DESPORTO	2	2 / 0
2. A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA DO TREINADOR DE GRAU I	3	3 / 0
3. OS PAIS NA PRÁTICA DESPORTIVA DAS CRIANÇAS E JOVENS	1	1 / 0
Total	6	6 / 0



## SUBUNIDADE 1.

## O TREINADOR DE GRAU I NO CONTEXTO DA PEDAGOGIA APLICADA AO DESPORTO

- 1.1 O treino desportivo: um processo pedagógico e de ensino
- 1.2 Pedagogia e Didáctica: duas faces da mesma moeda
- 1.3 As responsabilidades do Treinador de Grau I
- 1.4 A filosofia do Treinador de Grau I
- 1.5 O Treinador de Grau I como referência e exemplo
- 1.6 O que é preciso para ser Treinador de Grau I?

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Perspetivar a função do treinador/a como de natureza cultural, com implicações sociais, exigindo competências técnicas e competências pedagógicas.
- . Adoptar uma visão ampla da Pedagogia aplicada em contexto desportivo identificando o seu objectivo nuclear e os factores condicionantes.
- . Identificar o Treino Desportivo como um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas.
- . Relacionar Pedagogia e Didáctica e descrever as suas interdependências no contexto específico da prática desportiva.
- . Perspetivar a intervenção pedagógica como um processo persuasivo, exercido com paciência e persistência e suportado na informação e no exemplo.
- . Descrever e relacionar as características que configuram a filosofia do Treinador/a de Grau I adequada ao seu contexto específico de intervenção.
- . Identificar a natureza dos seus contributos para o desenvolvimento da modalidade.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Especifica os tipos de influências e os condicionamentos do contexto grupal e do sistema de valores sobre a eficácia dos processos de ensino e treino desportivos.
- . Identifica as características do treinador/a que definem uma perspectiva sócio-cultural e educativa da prática desportiva.
- . Identifica e relaciona os objectivos do Desporto Infante-Juvenil e os princípios e procedimentos que os operacionalizam
- . Identifica a actividade do treinador/a como de natureza pedagógico-didáctica.
- . Identifica os efeitos das dominantes da sua filosofia nas suas decisões metodológicas e de intervenção pedagógica e as respectivas consequências no desenvolvimento do praticante e da modalidade.

Continua ►►

Continuação ► **FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- Teste oral e/ou escrito.
- Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do desporto infanto-juvenil.
- Análise e interpretação crítica de textos seleccionados.

**SUBUNIDADE 2.****A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA DO TREINADOR DE GRAU I****2.1 Os suportes básicos da intervenção pedagógica**

- 2.1.1 Competência
- 2.1.2 Organização das actividades
- 2.1.3 Definição de objectivos
- 2.1.4 Definição de regras de conduta
- 2.1.5 Ambientes adequados da prática
- 2.1.6 Comportamento reflexivo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever os factores de suporte à eficácia da intervenção pedagógica, as suas interdependências e as respectivas consequências práticas.
- Identificar a relação de interdependência entre objectivos, regras e organização das actividades.
- Identificar as condições essenciais ao fomento de ambientes adequados de prática.
- Compreender a necessidade de desenvolver um comportamento reflexivo e identificar os meios para o fazer.
- Identificar o Dossiê do Treinador e o Dossiê do Atleta como instrumentos importantes no desenvolvimento do comportamento reflexivo e na intervenção pedagógica do treinador.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica a natureza e função de cada um dos factores de suporte à eficácia da intervenção pedagógica.
- Organiza o Dossiê do Treinador e identifica as características fundamentais do Dossiê do Atleta.

Continua ►



Continuação ►

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- . Teste e/ou escrito.
- . Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto Infanto-Juvenil.
- . Análise e interpretação crítica de textos seleccionados.

#### SUBUNIDADE 3.

### OS PAIS NA PRÁTICA DESPORTIVA DAS CRIANÇAS E JOVENS

#### 3.1 O importante papel dos pais

#### 3.2 O Treinador de Grau I: estratégias básicas para lidar com os pais

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Adoptar uma atitude positiva face aos pais.
- . Identificar os diferentes tipos de pais.
- . Planificar as bases de uma estratégia para lidar com os pais.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Descreve as razões que justificam adoptar uma atitude positiva perante os pais.
- . Identifica os diferentes tipos de pais.
- . Elabora e descreve os aspectos fundamentais de uma estratégia para lidar com os pais.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- . Teste oral e/ou escrito.
- . Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do desporto infanto-juvenil.
- . Análise e interpretação crítica de textos seleccionados.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Aprendizagem e Desenvolvimento Motor

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO HUMANO	2	2 / 0
2. O QUE É APRENDER?	2	2 / 0
Total	4	4 / 0



## SUBUNIDADE 1.

## APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO HUMANO

- 1.1 Desenvolvimento, Maturação, Crescimento e Aprendizagem
- 1.2 Dimensões de análise do desenvolvimento humano
- 1.3 Principais fases do desenvolvimento humano
- 1.4 Caracterização geral das fases da Infância, Adolescência, Idade Adulta e Senescência
- 1.5 A pirâmide do desenvolvimento motor
- 1.6 Períodos sensíveis e períodos críticos de desenvolvimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Descrever os conceitos: Maturação, Crescimento e Aprendizagem, como entidades relacionadas mas distintas.</li> <li>. Distinguir as diferentes fases de desenvolvimento e identificar os critérios de corte entre fases.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Aplica correctamente os conceitos Maturação, Crescimento e Aprendizagem quando descreve transformações de desenvolvimento.</li> <li>. Categoriza as transformações em dimensões de desenvolvimento e estabelece as interacções respectivas.</li> </ul>
<b>FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Teste escrito.</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 2.

## O QUE É APRENDER?

- 2.1 Aprendizagem e desempenho
- 2.2 Aprendizagem e memória
- 2.3 Aquisição, retenção e *transfer*
- 2.4 Curvas de aprendizagem
- 2.5 A quantidade e a distribuição da prática
- 2.6 A variabilidade da prática
- 2.7 Demonstração e instrução
- 2.8 Informação de retorno sobre o resultado (IRR)
- 2.9 Motivação para aprender

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as fases de aquisição, de retenção e de *transfer*.
- Determinar e identificar curvas de aprendizagem.
- Identificar e descrever os factores envolvidos na aprendizagem e as respectivas interacções.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Define e aplica a medida da aquisição da retenção e do *transfer*.
- Elabora curvas de aprendizagem com dados brutos reais.
- Identifica alternativas para condições de limitação da aprendizagem específicas.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Observação e Análise das Habilidades Desportivas

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. OBSERVAÇÃO COMO FERRAMENTA DO PROCESSO DE TREINO	1	1 / 0
2. OBSERVAÇÃO E AVALIAÇÃO DA TÉCNICA	2	1 / 1
3. OBSERVAÇÃO E AVALIAÇÃO DA TÁTICA	1	1 / 0
Total	4	3 / 1



## SUBUNIDADE 1.

**OBSERVAÇÃO COMO FERRAMENTA DO PROCESSO DE TREINO**

- 1.1 O processo de treino e a observação
- 1.2 As metodologias da observação no treino
- 1.3 Observação, diagnóstico e prescrição no treino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e descrever os métodos instrucionais em treino desportivo.
- . Identificar e descrever os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares.
- . Adoptar modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proactivos por parte dos praticantes.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Relaciona o processo de treino com os conceitos: observação, diagnóstico e prescrição técnica e tática.
- . Justifica os modelos de intervenção do treinador para a afiliação dos atletas ao processo de treino.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Teste escrito.

## SUBUNIDADE 2.

**OBSERVAÇÃO E AVALIAÇÃO DA TÉCNICA**

- 2.1 Análise da habilidade técnica
- 2.2 Avaliação e diagnóstico da execução técnica
- 2.3 Instrumentos e métodos de observação da técnica

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e descrever os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares (técnicas).

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Elabora um plano de acção básico para a observação de elementos técnicos a executar por atletas (real ou virtual).

Continua ►



Continuação ►

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Dirigir os praticantes na sessão de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais da técnica (observação e correcção).
- . Avaliar o treino dos praticantes, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.
- . Avaliar os praticantes e a equipa em competição, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.
- . Organizar o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da actividade desportiva do praticante.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Elabora um plano de prescrição básico para a intervenção na execução técnica do atleta.
- . Elabora um plano de observação básico do atleta na competição.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Trabalho de grupo / individual - Planear uma actividade técnica sob observação. Promover a prescrição das correcções necessárias. Elaborar um pequeno relatório sobre o exercício.
- . Trabalho de grupo / individual - Planear uma observação da competição. Elaborar um relatório sobre o exercício.

### SUBUNIDADE 3.

## OBSERVAÇÃO E AVALIAÇÃO DA TÁCTICA

- 3.1 Análise da dinâmica colectiva - táctica
- 3.2 Avaliação e diagnóstico da execução táctica da equipa/atleta
- 3.3 Instrumentos e métodos de observação táctica

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares (táctica).

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Elabora um plano de acção básico para a observação de elementos tácticos a executar por atletas (real ou virtual).

Continua ►



Continuação ►

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Dirigir os praticantes na sessão de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais da tática (observação e correcção).
- . Avaliar o treino dos praticantes, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.
- . Avaliar os praticantes e a equipa em competição, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.
- . Organizar o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da actividade desportiva do praticante.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Elabora um plano de prescrição básico para a intervenção na execução tática do atleta.
- . Elabora um plano de observação básico do atleta na competição.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Trabalho de grupo / individual - Planear, observar e descrever uma actividade tática.
- . Trabalho de grupo / individual - Observar uma competição e elaborar o respectivo relatório.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Funcionamento do Corpo Humano, Nutrição e Primeiros Socorros

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO	1	1 / 0
2. ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS, LESÕES DESPORTIVAS E APLICAÇÃO DOS PRIMEIROS SOCORROS	1	1 / 0
3. INTRODUÇÃO AO SUPORTE BÁSICO DE VIDA	3	1 / 2
4. NUTRIÇÃO	1	1 / 0
Total	6	4 / 2



## SUBUNIDADE 1.

## FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO

- 1.1 Aparelho cardio-respiratório
  - 1.1.1 Sistema respiratório
  - 1.1.2 Sistema circulatório
- 1.2 Aparelho locomotor
  - 1.2.1 As estruturas músculo-tendinosas
  - 1.2.2 As estruturas osteo-articulares
- 1.3 Sistema de regulação
  - 1.3.1 Sistema neuro-hormonal
  - 1.3.2 Sistema de arrefecimento

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e descrever conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional.
- . Identificar e descrever os aspectos do funcionamento do corpo humano que melhor contribuem para a prevenção de lesões.
- . Identificar e distinguir as estruturas envolvidas nas lesões desportivas mais frequentes.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Identifica as diferentes estruturas anatómicas do corpo humano.
- . Identifica os princípios básicos relacionados com os mecanismos de esforço e de recuperação fisiológica.
- . Compreende a importância da existência de um sistema de arrefecimento orgânico.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Teste escrito.



## SUBUNIDADE 2.

## ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS, LESÕES DESPORTIVAS E APLICAÇÃO DOS PRIMEIROS SOCORROS

- 2.1 Estilos de vida saudáveis
  - 2.1.1 Regras de higiene na actividade desportiva
  - 2.1.2 O exame de avaliação médico-desportiva
- 2.2 Principais lesões na actividade desportiva
  - 2.2.1 As lesões macro-traumáticas
  - 2.2.2 As lesões micro-traumáticas
- 2.3 Os primeiros socorros
  - 2.3.1 Feridas cutâneas
  - 2.3.2 Lesões osteo-músculo-articulares
  - 2.3.3 Traumatismos cranianos e vertebrais

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Adotar regras de higiene na prática desportiva.
- . Identificar e descrever as vantagens e importância do exame de avaliação médico-desportiva.
- . Identificar as principais lesões desportivas, os sinais de gravidade básicos e os principais mecanismos inerentes à sua génese.
- . Executar primeiros socorros básicos demonstrando noções básicas de referência.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Promove estilos de vida saudável e a realização dos exames de avaliação médico-desportiva.
- . Reconhece as principais lesões desportivas e identifica sinais de gravidade das mesmas.
- . Compreende os principais mecanismos das lesões desportivas.
- . Realiza primeiros socorros básicos em lesões desportivas.

### FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Teste escrito.



## SUBUNIDADE 3.

## INTRODUÇÃO AO SUPORTE BÁSICO DE VIDA

## 3.1 Formação Teórica

## 3.1.1 Avaliação

## 3.1.1.1 Consciente?

## 3.1.1.2 Respira?

## 3.1.1.3 Tem pulso?

## 3.1.2 Como accionar a emergência médica?

## 3.1.3 A posição lateral de segurança

## 3.1.4 Conceitos básicos de reanimação cardio-respiratória

## 3.1.5 A utilização dos desfibriladores

## 3.2 Formação prática

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Fazer a abordagem da vítima em segurança.
- . Diagnosticar paragem respiratória e cardio-respiratória.
- . Aplicar correctamente o suporte básico de vida e o desfibrilhador automático externo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Identifica as situações de paragem respiratória e cardio-respiratória, de vítima inconsciente e pede ajuda cumprindo o protocolo.
- . Aplica o algoritmo do suporte básico de vida.
- . Executa correctamente as manobras de suporte básico de vida.
- . Aplica correctamente o desfibrilhador automático externo.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Avaliação prática de simulação da execução das manobras de suporte básico de vida.



## SUBUNIDADE 4.

## NUTRIÇÃO

- 4.1 Metabolismo energético
- 4.2 Carburantes utilizados na actividade desportiva
  - 4.2.1 Hidratos de carbono
  - 4.2.2 Lípidos
  - 4.2.3 Proteínas
- 4.3 Reservas de glicogénio muscular e hepático
- 4.4 Vitaminas e minerais
- 4.5 Hidratação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Identificar e descrever os conceitos básicos sobre o metabolismo energético</li> <li>. Identificar e diferenciar os diversos carburantes utilizados na actividade desportiva.</li> <li>. Descrever a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva.</li> <li>. Identificar a contribuição das vitaminas e minerais na nutrição desportiva</li> <li>. Descrever a importância da hidratação na saúde e no rendimento desportivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Identifica e adequa as necessidades energéticas e de nutrientes e relaciona-as com a modalidade desportiva onde se insere.</li> <li>. Adequa as necessidades nutricionais ao planeamento de treino.</li> <li>. Promove a obtenção dos requisitos diários de vitaminas e minerais através da alimentação e desvaloriza as necessidades de suplementos.</li> <li>. Elabora um plano adequado de hidratação e reconhece os sinais de desidratação.</li> </ul>
<p><b>FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Teste escrito.</li> </ul>	



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Modalidades Individuais

GRAU DE FORMAÇÃO\_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. CARGA DE TREINO E PROCESSOS ADAPTATIVOS	1	1 / 0
2. O TREINO DESPORTIVO COMO UM SISTEMA INTEGRADO	1	1 / 0
3. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS	2	2 / 0
4. A SESSÃO DE TREINO	2	2 / 0
Total	6	6 / 0



## SUBUNIDADE 1.

## CARGA DE TREINO E PROCESSOS ADAPTATIVOS

- 1.1 Modelo simplificado da supercompensação
  - 1.1.1 Estímulo de treino e repercussões no organismo – noção de carga de treino
  - 1.1.2 Fadiga e recuperação como processos internos de adaptação
  - 1.1.3 Heterocronismo dos processos de adaptação
- 1.2 Noções básicas da organização do treino desportivo
  - 1.2.1 Especificidade biológica e especificidade metodológica nos exercícios de treino
  - 1.2.2 Sobrecarga, progressão e individualização no processo de treino
  - 1.2.3 Desempenho desportivo e treinabilidade: maturação biológica e desenvolvimento do desempenho competitivo
- 1.3 O exercício de treino
  - 1.3.1 Caracterização da carga de treino associada a um exercício
    - 1.3.1.1 Carga interna e carga externa
    - 1.3.1.2 Componentes da carga: volume e intensidade
  - 1.3.2 Estrutura do exercício de treino
  - 1.3.3 Classificação dos exercícios de treino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Descrever e relacionar os conceitos de carga de treino e de processos adaptativos.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Interpreta as situações concretas de treino no âmbito da sua experiência como atleta ou treinador à luz dos conceitos formulados.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.

## SUBUNIDADE 2.

## O TREINO DESPORTIVO COMO UM SISTEMA INTEGRADO

- 2.1 A competição desportiva
- 2.2 Os factores do treino desportivo e sua integração



- 2.2.1 Treino técnico
  - 2.2.1.1 Eficácia técnica
  - 2.2.1.2 Modelos técnicos
  - 2.2.1.3 As capacidades coordenativas e o domínio das técnicas desportivas
- 2.2.2 Treino físico – as qualidades físicas: definição e inter-relação
  - 2.2.2.1 Resistência
  - 2.2.2.2 Força
  - 2.2.2.3 Velocidade
  - 2.2.2.4 Flexibilidade
- 2.2.3 Treino tático
  - 2.2.3.1 Definição e objectivo do comportamento tático
  - 2.2.3.2 As fases do comportamento tático
  - 2.2.3.3 As diferentes fases da aprendizagem da tática desportiva
- 2.2.4 Treino psicológico
- 2.3 Periodização - noções básicas
  - 2.3.1 A forma desportiva
  - 2.3.2 Ciclos de preparação e competição
  - 2.3.3 Estruturas de periodização

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Descrever e relacionar o treino desportivo como um sistema integrado.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Interpreta as situações concretas de treino no âmbito da sua experiência como atleta ou treinador à luz dos conceitos formulados.

---

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.
-



## SUBUNIDADE 3.

## O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS

## 3.1 Resistência

- 3.1.1 As fontes energéticas – adaptações aeróbias e anaeróbias
- 3.1.2 Resistência geral e processos de especialização no treino desportivo
- 3.1.3 Modelos de intervenção básicos – caracterização breve
  - 3.1.3.1 Métodos contínuos
  - 3.1.3.2 Métodos por intervalos
  - 3.1.3.3 Treino da resistência na infância e na adolescência

## 3.2 Força

- 3.2.1 Condicionantes neuromusculares e caracterização das manifestações da força no treino desportivo
- 3.2.2 Força geral e processos de especialização da força no treino desportivo
- 3.2.3 Modelos de intervenção básicos – caracterização breve
  - 3.2.3.1 Desenvolvimento muscular geral
  - 3.2.3.2 Treino em circuito
- 3.2.4 Treino da força na infância e na adolescência

## 3.3 Velocidade

- 3.3.1 Condicionantes neuromusculares e nervosas
- 3.3.2 Expressões da velocidade no âmbito desportivo
- 3.3.3 Modelos de intervenção básicos – caracterização breve
  - 3.3.3.1 Técnica, coordenação e velocidade
  - 3.3.3.2 Treino do tempo de reacção
- 3.3.4 Treino da velocidade na infância e na adolescência

## 3.4 Flexibilidade

- 3.4.1 Condicionantes neuromusculares e nervosas e formas de flexibilidade no âmbito desportivo
- 3.4.2 Modelos de intervenção básicos – caracterização breve
  - 3.4.2.1 Métodos activos
  - 3.4.2.2 Métodos passivos
- 3.4.3 Treino da flexibilidade na infância e na adolescência

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Prescrever exercícios básicos para o treino das qualidades físicas, adaptando-as aos objectivos e ao grupo-alvo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Elabora exercícios de treino físico de acordo com a idade e fase de desenvolvimento dos atletas, diferenciando preparação geral e específica.

Continua ►



---

Continuação ► **FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Construir tarefas de treino perante um conjunto de condicionantes apresentadas (características do atleta e dinâmica do processo de treino).
- 

**SUBUNIDADE 4.**

## A SESSÃO DE TREINO

- 4.1 Plano da sessão de treino
  - 4.1.1 Definição de objectivos
  - 4.1.2 Adequação dos recursos disponíveis
  - 4.1.3 Selecção de exercícios
  - 4.1.4 Formas de avaliação do grau de consecução da sessão
- 4.2 Estrutura da sessão de treino
  - 4.2.1 Parte introdutória
  - 4.2.2 Parte preparatória
  - 4.2.3 Parte principal
  - 4.2.4 Parte final
- 4.3 Tipos de sessão de treino
  - 4.3.1 Sessão de aprendizagem
  - 4.3.2 Sessão de repetição
  - 4.3.3 Sessão de controlo e avaliação
- 4.4 Gestão dos factores psicológicos que influenciam a eficácia da sessão de treino: motivação, agonismo e cooperação
- 4.5 Gestão do esforço e da fadiga

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Planear sessões de treino perante objectivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão e adaptando-a às características dos atletas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Elabora, discute e critica situações concretas de planos de sessão com conjugação de diversos factores de treino e diversas qualidades físicas.

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Trabalho individual - Elaboração de planos de sessão de treino perante condições propostas (objectivos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo-alvo).
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Modalidades Colectivas

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. RENDIMENTO DESPORTIVO	1,5	1,5 / 0
2. PLANEAMENTO DA FORMAÇÃO DESPORTIVA	3	3 / 0
3. SESSÃO DE TREINO	1,5	1,5 / 0
Total	6	6 / 0



## SUBUNIDADE 1.

**RENDIMENTO DESPORTIVO**

- 1.1 Conceitos e modelos estruturais
- 1.2 Unidade do processo treino/competição (diagnóstico, planificação, aplicação e controlo)
- 1.3 Exercício de treino como elemento integrador dos diferentes componentes do treino
- 1.4 O treino e a melhoria do rendimento desportivo
  - 1.4.1 Conceitos e definições
  - 1.4.2 Carga de treino e adaptação
- 1.5 Princípios do treino
  - 1.5.1 Princípios pedagógicos do treino
  - 1.5.2 Princípios sobre a construção e organização do treino
  - 1.5.3 Princípios da aplicação dos métodos e conteúdos do treino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Descrever, relacionar e aplicar os conceitos inerentes ao processo de melhoria do rendimento desportivo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Aplica e justifica os conceitos, as componentes e os processos do rendimento desportivo e da sua melhoria.
- . Planifica as actividades de treino aplicando os princípios do treino.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Trabalho de grupo / individual - Elaboração de trabalho sujeito a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- . Teste oral e/ou escrito.

## SUBUNIDADE 2.

**PLANEAMENTO DA FORMAÇÃO DESPORTIVA**

- 2.1 Justificação da construção do desenvolvimento dos jovens atletas a longo prazo
- 2.2 Fases da construção do rendimento a longo prazo
- 2.3 Definição dos principais objectivos / conteúdos das várias fases de preparação a longo prazo
- 2.4 Treinabilidade das componentes-chave da prestação (resistência, flexibilidade, força, velocidade, capacidades coordenativas)
- 2.5 Importância das competições no desporto das crianças e jovens



## 2.6 Tipo de periodização do treino a adoptar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Identificar as fases e os conteúdos do treino que compõem o processo de formação desportiva a longo prazo.</li> <li>. Adoptar os princípios de integração da competição no processo de preparação de crianças e jovens.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Elabora planos de treino enquadrados nas diferentes fases de desenvolvimento da carreira desportiva.</li> <li>. Planifica a participação de crianças e jovens em competição à luz dos princípios de integração.</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Trabalho de grupo / individual - Elaboração de trabalho sujeito a temas previamente definidos implicando pesquisa.</li> <li>. Teste oral e/ou escrito.</li> </ul>	

### SUBUNIDADE 3.

## SESSÃO DE TREINO

- 3.1 Estrutura da sessão de treino
  - 1.3.1 Parte introdutória
  - 1.3.2 Parte preparatória
  - 1.3.3 Parte principal
  - 1.3.4 Parte final
- 3.2 Planeamento da sessão de treino
  - 3.2.1 Definir os objectivos
  - 3.2.2 Seleccionar conteúdos
  - 3.2.3 Organização prévia da sessão de treino
  - 3.2.4 Registo e a avaliação da sessão de treino
  - 3.2.5 O exercício de treino
  - 3.2.6 A construção dos exercícios de treino
  - 3.2.7 Indicadores básicos do controlo do treino
- 3.3 Tipos de sessão de treino
  - 3.3.1 Sessão de aprendizagem
  - 3.3.2 Sessão de repetição
  - 3.3.3 Sessão de controlo e avaliação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e especificar os factores que configuram a sessão de treino.
- . Planificar sessões de treino em função dos objectivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão e as características dos atletas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Diagnostica e caracteriza os praticantes/ equipa de forma contextualizada.
- . Elabora planos de treino de acordo com os objectivos definidos e os recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão de treino e as características dos atletas.
- . Organiza, dirige e avalia a sessão de treino.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Trabalho de grupo / individual - Elaboração de planos de sessão de treino, considerando: objectivos, fase da época, dinâmica da carga, características do grupo-alvo.
- . Teste oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Luta contra a Dopagem

GRAU DE FORMAÇÃO\_ I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS DA LUTA CONTRA A DOPAGEM	2	2 / 0
Total	2	2 / 0



## SUBUNIDADE 1.

## FUNDAMENTOS DA LUTA CONTRA A DOPAGEM

- 1.1 Objectivos da luta contra a dopagem
  - 1.1.1 Preservação da verdade desportiva
  - 1.1.2 Preservação da saúde do praticante desportivo
  - 1.1.3 Preservação do espírito desportivo
- 1.2 Controlos de dopagem: em competição e fora de competição
  - 1.2.1 Objectivos
  - 1.2.2 Procedimentos
- 1.3 Educação e informação
  - 1.3.1 Lista de substâncias e métodos proibidos
  - 1.3.2 Sistema de autorização de utilização terapêutica
  - 1.3.3 Suplementos nutricionais

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e descrever os principais objectivos da luta contra a dopagem.
- . Identificar e descrever os objectivos dos controlos de dopagem e conhecer os respectivos procedimentos.
- . Identificar os elementos básicos das estratégias de educação e informação sobre a luta contra a dopagem.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Identifica os diferentes objectivos da luta contra a dopagem.
- . Conhece os objectivos e as diferentes etapas dos controlos de dopagem em competição e fora de competição.
- . Identifica e está pronto a transmitir aos praticantes desportivos os elementos básicos das estratégias de educação e informação sobre a luta contra a dopagem.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Desporto para Pessoas com Deficiência

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. DEFICIÊNCIA EM PORTUGAL	0,5	0,5 / 0
2. DESPORTO PARA TODOS	0,5	0,5 / 0
Total	1	1 / 0



## SUBUNIDADE 1.

## DEFICIÊNCIA EM PORTUGAL

- 1.1 Deficiência em Portugal: Nenhum país se pode dar ao luxo de virar as costas a 10% da sua população
- 1.2 Desporto como factor de integração
- 1.3 Desporto como forma de capacitar pessoas com deficiência

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Diagnosticar e perspectivar conhecimentos e aptidões, sobre a deficiência em Portugal.
- . Interpretar o desporto como forma de integração e capacitação.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Promove formas de relacionamento desportivo entre pessoas com e sem deficiência.
- . Promove o desporto como meio de integração e capacitação.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Teste prático: Simulação de sessão de treino (integração do atleta com deficiência; adaptação ao contexto da modalidade e sessão de treino).

## SUBUNIDADE 2.

## DESPORTO PARA TODOS

- 2.1 Preparar e qualificar treinadores para o Desporto Adaptado
  - 2.1.1 Adaptar a modalidade
  - 2.1.2 Adaptações ao treino
  - 2.1.3 Comunicação: treinador – atleta (com deficiência)
  - 2.1.4 Comunicação: atleta com deficiência – equipa/turma/classe

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Interpretar e distinguir as várias deficiências.
- . Organizar e planificar adaptações na modalidade e treino, consoante a situação.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Adequa os exercícios da modalidade e sessão de treino às limitações do atleta.

Continua ►



Continuação ► **COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Utiliza formas de comunicação (verbal ou cinestésica) ajustadas ao tipo de deficiência dos atletas.
- . Relaciona a turma/classe/ equipa com o atleta com deficiência de forma homogénea.

---

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Teste prático: Simulação de sessão de treino (integração do atleta com deficiência; adaptação ao contexto da modalidade e sessão de treino).
-

