

# Referenciais de **FORMAÇÃO** Geral

**GRAU I**

Cursos de Treinadores de Desporto

**VERSÃO  
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**COORDENAÇÃO:** Departamento de Formação e Qualificação  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2020  
**PAGINAÇÃO:** BrunoBate-DesignStudio

### PERFIL PROFISSIONAL

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 autónoma de praticantes situados nas etapas iniciais de desenvolvimento do praticante e/ou a coadjuvação de treinadores em níveis de prática associados ao Grau II.

Em termos de contexto de prática desportiva, a atividade do treinador de Grau I desenvolve-se desde o âmbito do Desporto de Participação, sem competição ou com competição não sistemática e de cariz informal, até à prática inicial do Desporto de Rendimento com quadros competitivos sistemáticos e de natureza formal.

Na formação do Treinador de Grau I assume-se com importância redobrada a valorização do desenvolvimento pessoal e social dos praticantes, orientado por imperativos de educação e formação. Em particular, a principal missiva do treinador neste contexto de prática é, sem dúvida, o fomento do gosto e entusiasmo pela prática desportiva, entendendo o Desporto como um projeto de elevado alcance educativo.

A sensibilidade para intervir e refletir com sentido de responsabilidade sobre os problemas éticos, cívicos e sociais, releva-se eixo estruturante da formação do Treinador de Grau I. 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.

Do mesmo modo, a intervenção técnica deve ser balizada por referenciais de qualidade em virtude de ser 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.

Para o exercício da função de Treinador de Grau I as competências basilares situam-se sobretudo no âmbito do planeamento e implementação da atividade dos praticantes na perspetiva “micro”, isto é, situada nas atividades de treino e competição, sem descurar as características particulares do contexto e nível de prática onde atua. Estas competências requerem, por sua vez, um conhecimento elementar do processo de desenvolvimento desportivo dos praticantes a longo prazo e das características dos ambientes de aprendizagem propulsores da afiliação à prática desportiva.

### OBJECTIVO GLOBAL DA ATIVIDADE

Orientar as atividades associadas às etapas iniciais de desenvolvimento do praticante no âmbito do Desporto de Participação e/ou do Desporto de Rendimento e coadjuvar treinadores em níveis de prática associados ao Grau II.

Coordenar e supervisionar equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados ao Grau I.

### ATIVIDADES

1. Planeia a atividade de treino.
2. Organiza a sessão de treino.
3. Orienta a sessão de treino.
4. Avalia a atividade de treino.
5. Planeia a atividade de competição.
6. Organiza a participação dos praticantes em competição.
7. Orienta os praticantes em competição.
8. Avalia os praticantes em competição.
9. Regista as atividades de treino e de competição relacionadas com os praticantes.
10. Organiza eventos desportivos informais.
11. Recruta praticantes para a modalidade.
12. Elabora e mantém atualizado o Dossier de Treino.
13. Administra os primeiros socorros, em caso de necessidade.

## COMPETÊNCIAS

### SABERES (Conhecimento)

O Treinador de Grau I tem conhecimentos sobre:

1. O papel do desporto na formação pessoal, social e desportiva dos praticantes.
2. A relevância e os mecanismos da fidelização à prática desportiva a longo prazo.
3. A modalidade desportiva, adequados ao nível de intervenção.
4. A criação de ambientes positivos de aprendizagem.
5. Estratégias, estilos e métodos de ensino em treino desportivo.
6. A estrutura da sessão de treino.
7. Procedimentos elementares de organização, gestão e avaliação do treino.
8. As etapas de desenvolvimento cognitivo, afetivo e motor do praticante bem como as suas implicações para a prática.
9. As etapas de formação desportiva a longo prazo.
10. A avaliação da execução das habilidades desportivas elementares.
11. Os fundamentos de uma educação para a saúde.
12. Primeiros socorros e suporte básico de vida, a um nível elementar.
13. A estrutura da carreira de treinador de Desporto e as respetivas exigências.

### SABERES-FAZER

O treinador de Grau I é capaz de:

1. Utilizar técnicas e estratégias de comunicação em função das necessidades contextuais.
2. Organizar os praticantes, o equipamento e as infraestruturas na sessão de treino, assegurando as necessárias condições de segurança.
3. Dirigir os praticantes na sessão de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais (explicação, demonstração, observação e correção).
4. Avaliar o treino dos praticantes, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.
5. Organizar competições informais, criando condições de igualdade de participação e valorizando o gosto pela modalidade e pelo espírito desportivo.
6. Organizar e orientar os praticantes na preparação e na realização da competição, assegurando as condições de segurança e a salvaguarda dos valores éticos da prática desportiva.
7. Avaliar os praticantes e a equipa em competição, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.
8. Participar na conceção do planeamento da atividade de treino e de competição.
9. Participar no recrutamento de praticantes para a prática da modalidade desportiva.
10. Realizar o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da atividade desportiva do praticante.
11. Aplicar técnicas elementares de primeiros socorros e de suporte básico de vida e de identificar estados traumáticos que justificam o recurso a agentes especializados.

### SABERES-SER

O Treinador de Grau I:

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 atividade.

6. Assume atitudes e comportamentos que dignificam a figura do praticante desportivo.
7. Valoriza a participação efetiva da responsabilidade parental no apoio e acompanhamento da atividade desportiva dos praticantes.
8. Encoraja, nos praticantes, a fidelização à prática desportiva e o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis.

#### SAÍDAS PROFISSIONAIS

1. Treinador das etapas elementares de desenvolvimento dos praticantes, tanto no âmbito do Desporto de Participação como no Desporto de Rendimento.
2. Coadjuvação de treinadores em níveis de prática associados ao Grau II.

#### CONDIÇÕES DE ACESSO

1. Idade mínima de 18 anos.
2. Escolaridade obrigatória (em função do ano de nascimento do candidato).
3. Cumprimento de pré-requisitos específicos da modalidade/disciplina/estilo, quando exigido pela respetiva federação.

#### PERFIL DO FORMADOR DO 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 formação no âmbito do desporto para crianças e jovens.
- possuir da prática desportiva uma genuína perspectiva cultural, social, formativa e educativa.
- ter, preferencialmente, experiência na área da formação de treinadores.

#### CONTEÚDOS FUNDAMENTAIS

1. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO (12h)
2. PEDAGOGIA E DIDÁTICA DO DESPORTO (15h)
3. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO, PRIMEIROS SOCORROS E ANTIDOPING (5h)
4. DESPORTO ADAPTADO (2h)
5. ÉTICA NO DESPORTO (2h)
6. COMPONENTE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA DA MODALIDADE (36h)
7. ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE (mínimo de 6 meses, correspondente ao tempo mínimo de duração de uma época desportiva)

### Unidades de Formação, Cargas Horárias e Autores

### Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS	AUTORES
1. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO	12	Paulo Cunha/José Afonso / Filipe Clemente
2. PEDAGOGIA E DIDÁTICA DO DESPORTO	15	Isabel Mesquita / Paula Queirós / Paula Silva / Cláudio Farias
3. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO, PRIMEIROS SOCORROS E ANTIDOPAGEM	5	Raúl Pacheco / Luís Horta
4. DESPORTO ADAPTADO	2	Leonor Moniz Pereira
5. ÉTICA NO DESPORTO	2	José Lima
Total		36

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Teoria e Metodologia do Treino Desportivo

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO	3	3 / 0
2. PRINCÍPIOS DO TREINO	2	2 / 0
3. INTRODUÇÃO ÀS CAPACIDADES OU QUALIDADES MOTORAS	4	2 / 2
4. A UNIDADE DE TREINO	3	1 / 2
Total	12	8 / 4

## OBJETIVOS

### GERAIS

Dotar os formandos de conhecimentos básicos sobre:

- Fundamentos básicos da Aprendizagem e Desenvolvimento Motor.
- Introdução à Fisiologia do Exercício.
- Planeamento e operacionalização do processo de treino.

### ESPECÍFICOS

Capacitar os formandos de conhecimentos e competências que lhes permitam, nas etapas iniciais da formação inicial:

- Identificar casos de desenvolvimento maturacional (precoce, "normal" e tardio) e suas consequências no processo de treino e competição.
- Relacionar os princípios da Fisiologia do Exercício com o treino das capacidades motoras.
- Prescrever exercícios de treino, para cada Capacidade Motora, em função de objetivos definidos.
- Planear unidades de treino devidamente estruturadas, em função de objetivos previamente definidos.

## SUBUNIDADE 1.

**FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO**

1.1. A unidade do processo de preparação: planeamento, treino, competição e controlo

1.2. A unidade dos fatores de treino

1.3. Fundamentos de aprendizagem e desenvolvimento motor

- a) Desenvolvimento motor, maturação e crescimento
- b) Idade cronológica e maturação biológica e psicossocial
- c) Etapas da Formação Desportiva a Longo Prazo: períodos sensíveis e períodos críticos
- d) Retenção e transferência de aprendizagem

1.4. Fundamentos de fisiologia do exercício

- a) Vias metabólicas: sistemas anaeróbio alático, anaeróbio láctico e aeróbio
- b) Conceito de Unidade Motora
- c) Tipos de Unidades Motoras

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os fatores de treino e distinguir a sua importância no processo de preparação.
- Descrever os aspetos fundamentais da aprendizagem e desenvolvimento motor e conhecer a importância das janelas de oportunidade.
- Conhecer os conceitos básicos a fisiologia do exercício e identificar a sua importância no processo de treino.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Perante a apresentação de situações concretas – da unidade do processo de preparação, aprendizagem e desenvolvimento motor e Fisiologia do exercício - serão capazes de identificar a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponder à realidade.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO**

- Teste de “escolha múltipla” ou “V/F” ou “correspondência”, com a possibilidade de justificar/corrigir situações incorretas ou dúbias.

## SUBUNIDADE 2.

**PRINCÍPIOS DO TREINO**

2.1. Princípio da sobrecarga

2.2. Princípio da progressão

2.3. Princípio da dialética entre especificidade e generalidade

2.4. Princípio da variabilidade na resposta ao treino

2.5. Princípio da especialização progressiva

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Conhecer e identificar a importância de cada princípio do treino em função de cada escalão etário de formação.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e diferencia o(s) princípio(s) do treino em função da apresentação de situações concretas.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste de “escolha múltipla” ou “V/F” ou “correspondência”, com a possibilidade de justificar/corrigir situações incorretas ou dúbias.

## SUBUNIDADE 3.

## INTRODUÇÃO ÀS CAPACIDADES OU QUALIDADES MOTORAS

- 3.1. Qualidades motoras e métodos de treino básicos
- 3.2. Introdução à coordenação
- 3.3. Introdução à força
- 3.4. Introdução à velocidade
- 3.5. Introdução à resistência
- 3.6. Introdução à amplitude de movimento

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as capacidades motoras em função dos objetivos e fatores condicionais de cada uma.
- Elaborar exercícios básicos para o desenvolvimento de cada capacidade motora.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Define objetivos elementares e prescreve exercícios simples para o desenvolvimento de cada Capacidade ou Qualidade Motora, perante situações concretas.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos que, perante uma situação concreta (para cada capacidade ou qualidade motora) definam um objetivo e elaborem um exercício.

## SUBUNIDADE 4.

## A UNIDADE DE TREINO

- 4.1. Construção duma unidade de treino (UT)
  - a) Definição de objetivos para a UT: identificação de problemas, hierarquização e priorização
  - b) Concetualização temática e operacional
  - c) Objetivos da UT e dos exercícios: quando, como e porquê informar os atletas
  - d) Dinâmicas de treino
  - e) Exemplos de construção duma ficha de UT
- 4.2. Estrutura duma UT
  - a) Parte introdutória
  - b) Parte inicial
  - c) Parte fundamental ou principal
  - d) Parte final
- 4.3. O exercício de treino
- 4.4. O “aquecimento”
- 4.5. O retorno à calma

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Planificar as unidades de treino em função do escalão etário, objetivos e recursos disponíveis.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Elabora um plano de unidade de treino de acordo com o escalão etário, os objetivos definidos e os recursos disponíveis.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos que perante uma situação concreta (caso prático) elaborem um plano de unidade de treino.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## Pedagogia e Didática do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. TREINADOR COMO FORMADOR DE PESSOAS (PAULA QUEIROZ)	1	1 / 0
2. A IGUALDADE COMO UM PRINCÍPIO ESTRUTURANTE DA PRÁTICA PEDAGÓGICA (PAULA SILVA)	1	1 / 0
3. APRENDER A SER TREINADOR: MISSÃO E PROJETO (ISABEL MESQUITA)	1	1 / 0
4. A CULTURA DE “BOAS PRÁTICAS” PEDAGÓGICAS NA PROMOÇÃO DA ADESÃO E AFILIAÇÃO AO DESPORTO (ISABEL MESQUITA)	2	2 / 0
5. O TREINO DESPORTIVO CENTRADO NO PRATICANTE (ISABEL MESQUITA)	2	2 / 0
6. O COMPROMISSO ENTRE COMPETIÇÃO E INCLUSÃO NO TREINO DE JOVENS (ISABEL MESQUITA)	2	2 / 0
7. O TREINO DESPORTIVO COMO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM (ISABEL MESQUITA)	2	1 / 1
8. ESTRATÉGIAS PARA AUTONOMIZAÇÃO GRADUAL DOS PRATICANTES NA APRENDIZAGEM (CLÁUDIO FARIAS)	2	0 / 2
9. ESTRATÉGIAS PARA RESPONSABILIZAÇÃO EFETIVA DOS PARTICIPANTES NO PROCESSO DE TREINO (CLÁUDIO FARIAS)	2	0 / 2
Total	15	10 / 5

### OBJETIVOS

#### GERAIS

- Compreender os conceitos associados às questões da igualdade no desporto.
- Reconhecer o valor das “boas práticas” pedagógicas na adesão e afiliação ao desporto.
- Identificar o valor das abordagens de treino centrados no praticante na promoção da responsabilidade, compromisso e autonomia.
- Identificar as principais características das estratégias didáticas promotoras da autonomização sustentada dos praticantes na aprendizagem.

#### ESPECÍFICOS

- Compreender a dimensão educativa no processo de treino.
- Reconhecer o potencial do desporto na educação para os valores.
- Reconhecer concepções e práticas promotoras da igualdade no contexto de treino.
- Identificar factores promotores de “boas práticas” pedagógicas no treino.
- Identificar o valor educativo da competição e identificar sistemas de organização competitiva que respeitam a igualdade de oportunidades e a convivência construtiva com o (in)sucesso.
- Reconhecer o processo de treino como processo de ensino-aprendizagem, as suas dimensões didáticas e respetivas componentes.
- Identificar e aplicar estratégias didáticas promotoras do sentido de responsabilidade e autonomia dos praticantes.
- Compreender a relação entre processo pedagógico-didático e efeitos no desenvolvimento de competências dos praticantes.

## SUBUNIDADE 1.

## TREINADOR COMO FORMADOR DE PESSOAS

1.1. O treino como ato pedagógico

1.2. O valor educativo do Desporto

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a dimensão educativa do processo de treino.
- Identificar no Desporto o seu potencial educativo.
- Reconhecer o Desporto como determinante na educação para os valores.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica o treino como um processo pedagógico.
- Identifica no Desporto a possibilidade de educar para os valores.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.
- Apresenta situações concretas, elabora reflexões e/ou trabalhos de grupo.

## SUBUNIDADE 2.

## A IGUALDADE COMO UM PRINCÍPIO ESTRUTURANTE DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

2.1. O treino e a igualdade de oportunidades de prática

2.2. O respeito pela diversidade em contexto desportivo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Distinguir conceitos relacionados com as questões da igualdade no desporto.
- Identificar conceções e práticas que promovam uma igualdade de oportunidades no treino.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica possíveis fatores de discriminação no contexto do desporto.
- Identifica princípios estruturantes de ação para uma igualdade de oportunidades na formação desportiva.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.
- Apresenta situações concretas, elabora reflexões e/ou trabalhos de grupo.

## SUBUNIDADE 3.

## APRENDER A SER TREINADOR: MISSÃO E PROJETO

3.1. Profissão e missão: duas componentes inseparáveis

3.2. Competências básicas do treinador

3.3. O papel do treinador na promoção da prática desportiva

3.4. A comunicação como fator central da eficácia pedagógica

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhece as exigências da profissão de treinador bem como as competências básicas para o seu exercício.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica os elementos centrais que caracterizam a condição de ser treinador e a atividade profissional associada.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.
- Trabalho individual e/ou grupo centrado na análise de competências básicas do treinador, a partir de casos concretos, no âmbito do contexto de treino de crianças e jovens.

## SUBUNIDADE 4.

## A CULTURA DE “BOAS PRÁTICAS” PEDAGÓGICAS NA PROMOÇÃO DA ADESÃO E AFILIAÇÃO AO DESPORTO

- 4.1. A natureza da prática desportiva: do processo informal ao processo formal
- 4.2. Fomento da adesão à prática desportiva: “Antes de exigir há que atrair”
- 4.3. O elogio em detrimento da punição
- 4.4. O erro como matéria para reaprender
- 4.5. Redução das barreiras na prática desportiva
- 4.6. O respeito pelas diferenças interindividuais
- 4.7. Valorização do desempenho competente, confiante e entusiástico no desporto

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o impacto de “boas práticas pedagógicas” no incentivo à prática desportiva para crianças e jovens.
- Reconhecer os ingredientes de uma pedagogia inclusiva e construtiva no treino de crianças e jovens.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios pedagógicos alusivos ao respeito pela diferença interindividual, ao erro como experiência e não fracasso, à promoção de estratégias orientadas para o elogio e participação entusiástica e comprometida na prática desportiva.

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Paineis de debate sobre casos concretos de boas práticas pedagógicas bem como o impacto das mesmas na adesão das crianças e jovens à prática desportiva.
- Trabalho de grupo/individual sobre documentos ilustrativos de “boas práticas pedagógicas” no treino de crianças e jovens.

## SUBUNIDADE 5.

## O TREINO DESPORTIVO CENTRADO NO PRATICANTE

- 5.1. Vetores de prossecução no treino de jovens: Autonomização, responsabilização e comprometimento sustentáveis
- 5.2. Objetivos do treino atual: apoiar o praticante a aprender a “Tomar Conta de Si”
- 5.3. Do comportamento reativo ao proativo do praticante: de recipiente vazio a construtor da própria aprendizagem
- 5.4. O papel do treinador como facilitador
- 5.5. O valor da aprendizagem cooperativa
- 5.6. O compromisso entre o trabalho cooperativo e a aquisição de competências individuais

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a importância do treino centrado no praticante como vector de desenvolvimento desportivo, pessoal e social na sociedade moderna.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e distingue os princípios que sustentam uma intervenção pedagógica centrada no praticante.
- Identifica os papéis do praticante e do treinador bem como o trabalho cooperativo nas abordagens de treino centradas no praticante.

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Trabalho de grupo/individual sobre abordagens centradas no praticante, a partir de casos concretos.

## SUBUNIDADE 6.

**O COMPROMISSO ENTRE COMPETIÇÃO E INCLUSÃO NO TREINO DE JOVENS**

- 6.1. O lugar central da competição na prática desportiva  
6.2. Competição e inclusão: duas condições a coabitar no treino de crianças e jovens  
6.3. Reconfiguração do significado de sucesso e insucesso no treino de crianças e jovens  
6.4. Organização da competição na prática informal e formal nas etapas de formação inicial: o imperativo da participação efetiva

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer o papel educativo da competição no treino de crianças e jovens.
- Identificar os propósitos da competição no treino de crianças e jovens e estabelecer compromissos de igualdade de oportunidades na estruturação dos sistemas de competição.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra compreender o significado e valor da competição no desporto e em particular no treino de crianças e jovens.
- Evidencia conhecer os elementos pedagógicos que respeitam a igualdade de oportunidades e permitem a vivência do sucesso/insucesso de forma positiva no sistema de competições de crianças e jovens.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho de grupo/individual na estruturação de sistemas de competição que permitem igualdade de oportunidades e a não exclusão precoce em caso de derrota.

## SUBUNIDADE 7.

**O TREINO DESPORTIVO COMO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM**

- 7.1. Fatores de eficácia pedagógica no treino desportivo nas três dimensões didáticas: Gestão, instrução e clima  
7.1.1. Gestão do tempo de treino, dos recursos humanos e logísticos  
7.1.2. Organização do processo de ensino-aprendizagem: Planeamento, implementação e avaliação  
7.1.3. Otimização e gestão dos momentos típicos instrucionais  
7.1.4. Estratégias instrucionais promotoras da aprendizagem: a exposição, a demonstração, o feedback pedagógico, o questionamento e a observação  
7.1.5. Condicionantes e estratégias de otimização do ambiente de ensino- aprendizagem

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os factores de eficácia pedagógica no treino desportivo ao nível das etapas de formação inicial.
- Reconhecer estratégias instrucionais promotoras da aprendizagem.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Distingue as várias dimensões didáticas bem como os procedimentos balizadores da eficácia pedagógica ao nível da instrução, gestão e clima de treino.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Paineis de debate sobre as dimensões gestão, clima e instrução a partir da análise de treinos (direto ou em vídeo).
- Trabalho de grupo/individual em relação a uma das dimensões didáticas, com justificação das decisões tomadas perante um caso concreto de treino.

**SUBUNIDADE 8.**

## ESTRATÉGIAS PARA AUTONOMIZAÇÃO GRADUAL DOS PRATICANTES NA APRENDIZAGEM

### 8.1. Estratégias didáticas de autonomização crescente dos praticantes na aprendizagem

8.1.1. De estratégias didáticas baseadas na orientação explícita às vocacionadas para a descoberta guiada

8.1.2. Processos de redução gradual sustentada do suporte didático facultado aos praticantes

8.1.3. Estratégias básicas para fomentar a compreensão dos conteúdos e a construção colaborativa de conhecimento entre os praticantes

8.1.4. Adequação do nível de orientação facultado aos praticantes ao contexto de atuação do treinador (ex. treino, competição, nível de habilidade dos praticantes, nível de complexidade dos conteúdos e exercícios de treino)

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar estratégias didáticas de diferentes níveis de sustentação da autonomização do praticante na aprendizagem.
- Reconhecer estratégias didáticas promotoras da aprendizagem em diferentes situações da prática (treino, competição, nível de complexidade dos conteúdos e exercícios de treino).

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue diferentes níveis de sustentação didática da aprendizagem dos praticantes (em referência a casos práticos no treino e/ou competição).

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painel de debate sobre a aplicação de diferentes estratégias didáticas num dado caso concreto do treino e/ou competição.
- Trabalho de grupo/individual centrado na justificação das decisões tomadas perante os casos concretos analisados.

**SUBUNIDADE 9.**

## ESTRATÉGIAS PARA RESPONSABILIZAÇÃO EFETIVA DOS PARTICIPANTES NO PROCESSO DE TREINO

### 9.1. Responsabilização dos praticantes em tarefas relacionadas com a aprendizagem (prática formal)

9.1.1. Estabelecimento de metas coletivas e individuais de rendimento e de conduta pessoal e social

### 9.2. Responsabilização dos praticantes em tarefas complementares à aprendizagem (prática informal)

9.2.1. Desempenho de funções complementares ao papel de jogador/atleta

### 9.3. Sistemas de responsabilização e monitorização contínua da aprendizagem, rendimento e conduta dos praticantes

9.3.1. Estratégias de reconhecimento e valorização da responsabilidade, empenho e rendimento desportivo individual e coletivo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Formular metas exequíveis de rendimento e de condutas coletivas e individuais dos praticantes.
- Identificar oportunidades de implementação de meios de responsabilização e monitorização da atuação e desenvolvimento dos praticantes em contextos de prática.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece diferentes estratégias de responsabilização dos praticantes e identifica oportunidades para a sua aplicação nos seus contextos de prática.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painel de debate sobre a aplicação de metas, estratégias, e meios de responsabilização dos praticantes num dado episódio concreto de treino e/ou competição.
- Trabalho de grupo/individual centrado na justificação das decisões tomadas perante os casos concretos analisados.

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO	1	1 / 0
2. PREVENÇÃO DE LESÕES /PRIMEIROS SOCORROS	2	2 / 0
3. PRINCÍPIOS GERAIS E CONTROLOS DE DOPAGEM	1	1 / 0
4. SENSIBILIZAÇÃO E EDUCAÇÃO EM ANTIDOPAGEM	1	1 / 0
Total	5	5 / 0

**OBJETIVOS****GERAIS**

- Adquirir conhecimentos nas áreas do Funcionamento do corpo humano com enfoque especial nos aparelhos cardio-circulatório, locomotor e sistema de regulação.
- Reconhecer os estilos de vida saudáveis, identificar as principais lesões desportivas e executar primeiros socorros básicos.
- Princípios gerais e controlos de dopagem.
- Sensibilização e Educação em Antidopagem.

**ESPECÍFICOS**

- Adquirir conhecimentos básicos sobre anatomia humana e fisiologia, relacionados com o movimento, os esforços e a recuperação funcional.
- Conhecer o funcionamento do corpo humano para melhor contribuir para a prevenção de lesões.
- Reconhecer as estruturas envolvidas nas lesões desportivas mais frequentes.
- Reconhecer as regras de higiene na prática desportiva.
- Valorizar a importância do exame de avaliação médico desportivo na saúde do praticante desportivo.
- Identificar as principais lesões desportivas e os principais mecanismos inerentes à sua génese.
- Reconhecer os principais fatores de risco da lesão desportiva.
- Executar primeiros socorros básicos e ter noções básicas de referenciação.
- Identificar as autorizações de utilização terapêutica.
- Identificar as consequências da dopagem ao nível da ética e da saúde;
- Identificar os procedimentos de controlo de dopagem.
- Identificar as substâncias e métodos que integram a lista de substâncias e métodos proibidos.
- Identificar os suplementos nutricionais.

## SUBUNIDADE 1.

## FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO

1. Aparelho Locomotor
  - a) As estruturas músculo-tendinosas
  - b) As estruturas osteoarticulares
2. Aparelho cardiorrespiratório
  - a) Sistema respiratório
  - b) Sistema circulatório
3. Sistema de Regulação
  - a) Sistema neuro-hormonal
  - b) Sistema de arrefecimento

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adquirir conhecimentos básicos sobre anatomia humana e fisiologia, relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional.
- Conhecer o funcionamento do corpo humano para melhor contribuir para a prevenção de lesões.
- Identificar as estruturas envolvidas nas lesões desportivas mais frequentes.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

## FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito de avaliação de conhecimentos composto por perguntas de escolha múltipla.

## SUBUNIDADE 2.

## PREVENÇÃO DE LESÕES /PRIMEIROS SOCORROS

1. Estilos de vida saudáveis
  - a) Regras de higiene na atividade desportiva
  - b) O exame de avaliação médico-desportiva
2. Principais lesões na atividade desportiva
  - a) As lesões macro traumáticas
  - b) As lesões micro-traumáticas
3. Os primeiros socorros
  - a) Nas feridas cutâneas
  - b) Nas lesões osteo-músculo-articulares
  - c) Nos traumatismos cranianos e vertebrais

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar as regras de higiene na prática desportiva.
- Valorizar a importância do exame de avaliação médico-desportiva na saúde do praticante desportivo.
- Identificar as principais lesões desportivas e os principais mecanismos inerentes à sua génese.
- Executar primeiros socorros básicos e ter 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.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO**

- Teste escrito de avaliação de conhecimentos composto por perguntas de escolha múltipla.

**SUBUNIDADE 3.****PRINCÍPIOS GERAIS E CONTROLOS DE DOPAGEM**

1. Objectivos da antidopagem
  - a) Preservação da verdade desportiva
  - b) Preservação da saúde do praticante desportivo
  - c) Preservação do espírito desportivo
2. Controlos de dopagem: em competição e fora de competição
  - a) Objectivos
  - b) Procedimentos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os principais objectivos da antidopagem.
- Identificar e descrever os objectivos dos controlos de dopagem e conhecer os respectivos procedimentos.

**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.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO**

- Teste escrito.

**SUBUNIDADE 4.****SENSIBILIZAÇÃO E EDUCAÇÃO EM ANTIDOPAGEM**

1. Sensibilização e Educação
  - a) Lista de substâncias e métodos proibidos
  - b) Sistema de autorização de utilização terapêutica
  - c) Suplementos nutricionais

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os elementos básicos das estratégias de sensibilização e educação em Antidopagem.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e está pronto a transmitir aos praticantes desportivos os elementos básicos das estratégias de sensibilização e educação em Antidopagem.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO**

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Desporto Adaptado

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. O DIREITO AO DESPORTO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA / INCAPACIDADES	20'	20' / 0
2. COMPETÊNCIAS MOTORAS FUNDAMENTAIS	40'	20' / 20'
3. ADAPTAÇÃO	20'	20' / 0
4. JOGOS ADAPTADOS E INCLUSIVOS	1h40	40' / 1
Total	3	1h40 / 1h20

## OBJETIVOS

### GERAIS

- Proporcionar aos futuros treinadores conhecimentos contributivos para:
  - a) o reconhecimento do direito à participação e inclusão no desporto, das pessoas com deficiência, tanto no âmbito do Desporto de Participação como de Rendimento.
  - b) a identificação e desenvolvimento de estratégias básicas de adaptação e de intervenção no que respeita às competências motoras fundamentais / básicas das pessoas com deficiência.

### ESPECÍFICOS

- Identificar fatores facilitadores e barreiras à igualdade de oportunidades de participação no desporto das pessoas com deficiência nomeadamente no âmbito das atitudes e dos recursos.
- Identificar limitações comuns de desempenho no que respeita às competências motoras fundamentais / básicas.
- Aplicar estratégias básicas de adaptação no que respeita às competências motoras fundamentais / básicas.
- Conhecer estratégias de adaptação elementares, facilitadoras do desenvolvimento e das aquisições motoras, para orientar e avaliar os praticantes com deficiência.

## SUBUNIDADE 1.

**O DIREITO AO DESPORTO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA / INCAPACIDADES**

O conceito de inclusão e de igualdade de oportunidades. A inclusão como meio para atingir a igualdade de oportunidades no desporto: “o direito da pessoa com deficiência a evoluir nas competências de jogo, como qualquer outra pessoa”.

Os facilitadores e as barreiras do envolvimento: a legislação, os recursos (mobilidade e transporte) e as atitudes. O conhecimento, a “legislação” e a mudança de atitudes como forma de ultrapassar essas barreiras.

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer a inclusão como um meio para atingir a igualdade de participação social ativa nomeadamente no âmbito desportivo.
- Identificar fatores facilitadores assim como barreiras à participação da pessoa com deficiência.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Emprega corretamente os termos em estudo.
- Identifica em diversas situações elementos que constituem fatores facilitadores e barreiras à participação da pessoa com deficiência.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO**

- Escolher dentro de um grupo de frases aquelas que representam uma aplicação correta dos termos em estudo.
- Identificar nas situações que lhe são apresentadas (e.g. desenhos) as que são facilitadoras assim como as que constituem barreiras à participação da pessoa com deficiência.

## SUBUNIDADE 2.

**COMPETÊNCIAS MOTORAS FUNDAMENTAIS**

Os três grandes grupos das competências motoras fundamentais:

- a) Locomotoras (andar e correr, em pé ou deslocação em cadeira de rodas)
- b) Estabilidade “controlo/equilíbrio” (manutenção numa posição ou mudança de uma para outra)
- c) Domínio de objetos (agarrar, lançar com as mãos, pés ou outra parte do corpo)

A avaliação do desempenho dessas competências.

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Planificar situações de aprendizagem que visam a deslocação no espaço, a mobilidade, as mudanças de posição do corpo e o controlo de objetos.
- Avaliar competências.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Elabora uma sequência de aprendizagem para um dos grupos de movimentos em função de diferentes tipos de problemas.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO**

- Solicitar aos formandos que perante um caso concreto que lhes é fornecido descrevam e justifiquem uma sequência de aprendizagem.

## SUBUNIDADE 3.

**ADAPTAÇÃO**

Conceito de adaptação e seus princípios básicos. Como adaptar: as regras, os materiais e equipamentos e a instrução. Os regulamentos neste contexto. As ajudas de apoio ao desempenho.

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar formas básicas de adaptação.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Aplica / Emprega corretamente as regras de adaptação a um jogo que implique deslocamentos, equilíbrio ou o controlo de objetos.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO**

- Solicitar aos formandos que perante um caso concreto que lhes é fornecido descrevam e justifiquem a adaptação para aquele caso.

## SUBUNIDADE 4.

**JOGOS ADAPTADOS E INCLUSIVOS**

Experimentação de jogos com simulação de uma deficiência, identificando e aplicando estratégias facilitadoras do desempenho.

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar dificuldades de movimento simulando a existência de uma deficiência.
- Organizar situações simples que permitam evoluir no desempenho.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra de forma clara e precisa as dificuldades de movimento.
- Identifica corretamente os elementos facilitadores de participação nas situações vivenciadas.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO**

- Perante a apresentação de um caso concreto, solicitar a organização de situações simples facilitadoras da evolução de desempenho.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## Ética no Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. ÉTICA E VALORES NO DESPORTO	1	1 / 0
2. PROMOÇÃO DA ÉTICA NO DESPORTO	1	1 / 0
Total	2	2 / 0

### OBJETIVOS

#### GERAIS

- Compreender a importância da ética e dos seus princípios no desempenho do treinador e respetivo impacto nos praticantes e na comunidade.
- Estimular o reconhecimento e utilização do desporto como ferramenta privilegiada para o desenvolvimento dos valores humanistas e, em particular, da cidadania.

#### ESPECÍFICOS

- Reconhecer os conceitos relacionados com a ética no desporto e sua aplicabilidade ao contexto desportivo.
- Compreender o papel do treinador enquanto principal agente de promoção da ética desportiva.

## SUBUNIDADE 1.

## ÉTICA E VALORES NO DESPORTO

## 1.1. A ética como sistema de valores no contexto desportivo

## 1.1.1 Valores pessoais, interpessoais e cívicos

## 1.2. Os valores do desporto

1.2.1. Espírito desportivo, Olimpismo e *fair-play*1.2.2. Problemáticas da ética no desporto (racismo, violência, discriminação, *doping*, ...)

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a ética como sistema de valores multidimensionais.
- Identificar o potencial do desporto e seus contextos enquanto ferramenta de promoção de valores.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona os conceitos de ética e valores, associando-os ao contexto desportivo e suas diferentes manifestações.

## FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito e/ou trabalho de grupos (análise de situações concretas).

## SUBUNIDADE 2.

## PROMOÇÃO DA ÉTICA NO DESPORTO

## 2.1. O papel do treinador na promoção dos valores humanistas no desporto e sua deontologia

## 2.1.1 O código de ética

## 2.1.2 Os deveres e compromisso do treinador

## 2.1.3 Os valores do treinador

## 2.1.4 A importância do exemplo

## 2.2. Recursos pedagógicos para a promoção da ética desportiva

## 2.2.1. Aplicação dos valores em contexto de treino

## 2.2.2. Exemplos práticos

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o treinador como principal agente na promoção dos valores no desporto.
- Identificar recursos pedagógicos a utilizar como ferramentas de promoção dos valores no desporto.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona o papel do treinador no processo de promoção da ética desportiva.
- Reconhece diferentes recursos e estratégias pedagógicas para a promoção da ética no contexto desportivo.

## FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito e/ou trabalho de grupos (análise de situações concretas).

