

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

TIRO COM ARCO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO COM ARCO

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO
PORTUGUÊS
do DESPORTO
e JUVENTUDE

AUTOR: Federação Portuguesa de Tiro com Arco
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2026
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A.	Preâmbulo	5
B.	Unidades de Formação	7
1.	ENQUADRAMENTO DO TIRO COM ARCO E DO TREINADOR DE GRAU I	8
2.	ESTATUTOS E REGULAMENTOS DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO COM ARCO.ANTIDOPAGEM	17
3.	EQUIPAMENTO, MATERIAIS E FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO TIRO COM ARCO	19
4.	METODOLOGIA E DIDÁTICA DO TREINO NO TIRO COM ARCO	25
5.	COMPETIÇÃO NO TIRO COM ARCO	34
6.	GESTÃO E UTILIZAÇÃO DO DOSSIER DE TREINO	41
7.	ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS INFORMAIS DE TIRO COM ARCO	44
C.	Organização da Formação	49
1.	REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	50
2.	CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	50
3.	ESTÁGIOS	50

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ENQUADRAMENTO DO TIRO COM ARCO E DO TREINADOR DE GRAU I	7
2. ESTATUTOS E REGULAMENTOS DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO COM ARCO. ANTIDOPAGEM	4
3. EQUIPAMENTO, MATERIAIS E FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO TIRO COM ARCO	11
4. METODOLOGIA E DIDÁTICA DO TREINO NO TIRO COM ARCO	14
5. COMPETIÇÃO NO TIRO COM ARCO	9
6. GESTÃO E UTILIZAÇÃO DO DOSSIER DE TREINO	3
7. ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS INFORMAIS DE TIRO COM ARCO	5
Total	53

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Enquadramento do Tiro com Arco e do treinador de Grau I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. O TIRO COM ARCO ATRAVÉS DO TEMPO	2h	2h/0/0
1.2. O TIRO COM ARCO: ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL E FUNCIONAL	1h30	1h30/0/0
1.3. A PRÁTICA ATUAL DO TIRO COM ARCO: CONTEXTOS E VERTENTES DE APLICAÇÃO	1h30	1h30/0/0
1.4. O PAPEL DO TREINADOR DE GRAU I	1h	1h/0/0
1.5. ÉTICA, DEONTOLOGIA E VALORES NO TIRO COM ARCO	1h	0/0/1h
Total	7h	6h/0/1h

SUBUNIDADE 1.

1.1. O Tiro com Arco através do tempo

- 1.1.1. Evolução histórica e origens:
 - a. Origens do Tiro com Arco (Pré-História):
 - i. O Arco como ferramenta de obtenção de alimento
 - ii. O Arco como arma de proteção e sobrevivência
 - b. O Arco nas Civilizações Antigas (Egipto, Mongólia, China)
 - c. Relação entre desenvolvimento do arco e evolução das sociedades humanas
- 1.1.2. O Papel Militar e Social:
 - a. Culturas Guerreiras:
 - i. O Arco como instrumento militar
 - ii. Importância estratégica do arco no desenvolvimento e expansão das nações
 - iii. Arco como símbolo de poder
- 1.1.3. Transição para a Atividade Desportiva:
 - a. Transformação em atividade recreativa:
 - i. Da arte militar à prática de lazer e desporto
 - ii. Sociedades e clubes de tiro com arco na Europa (séculos XVII–XIX)
 - b. Institucionalização e competição moderna
 - i. As organizações internacionais de Tiro com Arco
 - ii. O Tiro com Arco nos Jogos Olímpicos
- 1.1.4. O Papel integrador do Para - Tiro com Arco:
 - a. A origem do Para-Tiro com Arco
 - b. As primeiras competições
 - c. O Tiro com Arco nos Jogos Para-Olímpicos:
 - i. Da origem ao atual sistema de classificação
 - ii. As diferentes classes no Para-Tiro com Arco

1.1.5. Evolução Tecnológica do Equipamento:

- a. Construção e materiais do arco
- b. Evolução das matérias-primas: da madeira tradicional aos materiais modernos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Contextualizar a evolução do Tiro com Arco ao longo dos tempos, identificando os principais períodos históricos e civilizacionais - Relacionar o desenvolvimento do arco com a evolução das sociedades humanas, reconhecendo o seu papel na sobrevivência, organização social e expansão territorial. - Distinguir as diferentes funções do arco (caça, guerra, símbolo de poder, lazer e desporto) - Explicar a transição do uso utilitário para a prática desportiva moderna, reconhecendo fatores sociais, culturais e tecnológicos - Identificar os principais marcos da institucionalização do Tiro com Arco, incluindo: surgimento de clubes, organizações internacionais e integração no contexto olímpico - Caracterizar a importância da evolução histórica e tecnológica na prática atual, valorizando o Tiro com Arco enquanto modalidade desportiva e cultural - Contextualizar no tempo e no espaço as origens do Para-Tiro com Arco e os seus momentos mais marcantes - Enumerar as diferentes classes no Para-Tiro com Arco	- Descreve as diferentes fases da evolução do Tiro com Arco, desde a Pré-História até à atualidade - Identifica civilizações relevantes (ex: Egipto, Mongólia, China) e o seu contributo - Relaciona o desenvolvimento do arco com necessidades humanas fundamentais (alimentação, proteção, expansão) - Caracteriza o uso do arco nas diferentes épocas, distinguindo: ferramenta de subsistência, arma de guerra, símbolo social e prática recreativa/desportiva - Explica a importância estratégica do arco nas culturas guerreiras - Descreve o processo de transformação do Tiro com Arco em atividade desportiva - Identifica o surgimento de clubes e sociedades de tiro com arco - Identifica os principais marcos da institucionalização: Federações, competições e jogos Olímpicos - Distingue os principais materiais utilizados na construção do arco: madeira, materiais compostos e materiais modernos - Relaciona a evolução dos materiais com: desempenho, segurança e acessibilidade - Explica a evolução do Tiro com Arco de forma integrada (histórica, funcional e tecnológica) - Relaciona o passado com a prática atual, reconhecendo: a passagem de função utilitária para desportiva e o impacto da tecnologia no treino e competição - Identifica momentos chave no Para-Tiro com Arco - Descreve as diferentes classes no Para-Tiro com Arco

SUBUNIDADE 2.

1.2. O Tiro com Arco: Enquadramento Conceptual e Funcional

1.2.1. Fundamentos e Natureza da Modalidade:

- a. O Tiro com Arco como sistema integrado de conhecimento aplicado;
- b. Princípios do método científico na análise e otimização do gesto técnico;
- c. Relação entre a teoria, prática e desempenho.

1.2.2. Domínios do Conhecimento no Tiro com Arco:

- a. Conhecimento prático-experiencial (aprendizagem pela prática);

- b. Especialização técnica e progressão do praticante
- c. Capacidades técnicas e habilidades motoras específicas
- d. Capacidades cognitivas e abstratas (análise, tomada de decisão, autorregulação)
- 1.2.3. Dimensões da Prática Não Desportiva:
 - a. Perspetiva histórica e venatória (caça e subsistência)
 - b. Perspetiva militar (uso estratégico e evolução tática)
 - c. Influência destas dimensões na cultura e identidade da modalidade
- 1.2.4. Dimensões Desportivas do Tiro com Arco:
 - a. Prática desportiva formal competitiva (quadro federado e competição organizada)
 - b. Prática desportiva formal não competitiva (formação, lazer estruturado)
 - c. Prática informal e ocasional (contextos recreativos e experimentais)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Descrever o que é o Tiro com Arco • Distinguir o Tiro com Arco enquanto conceito global da mera prática desportiva de Tiro com Arco • Relacionar o Tiro com Arco numa perspetiva científica multidisciplinar • Explicar o Tiro com Arco enquanto sistema integrado de conhecimentos teóricos e práticos • Identificar e caracterizar as diferentes áreas do saber aplicadas ao Tiro com Arco • Identificar as dimensões não desportivas (histórica, venatória e militar) da modalidade • Distinguir as diferentes formas de expressão desportiva do Tiro com Arco (competitiva, formativa e recreativa) • Caracterizar a aplicação de princípios do método científico na análise do gesto técnico • Relacionar os diferentes tipos de conhecimento (prático, técnico e cognitivo) com o desempenho no Tiro com Arco	• Descreve o que é o Tiro com Arco • Estabelece a relação entre o Tiro com Arco, enquanto conceito global e as suas diferentes formas de aplicação prática • Relaciona a interdisciplinaridade entre o Tiro com Arco e outros ramos do saber • Explica o Tiro com Arco como um sistema que integra componentes técnicas, científicas e cognitivas • Identifica e exemplifica diferentes áreas do conhecimento aplicadas à modalidade (ex.: técnica, biomecânica, psicologia, aprendizagem motora) • Distingue conhecimentos práticos, técnicos e abstratos no contexto da prática do Tiro com Arco • Identifica e descreve as origens e aplicações não desportivas do Tiro com Arco (venatória e militar) • Diferencia as várias formas de prática desportiva (competitiva, não competitiva e recreativa), apresentando exemplos • Aplica princípios básicos do método científico na observação e análise do gesto técnico (ex.: observar, descrever, comparar, ajustar) • Relaciona os diferentes tipos de conhecimento com a melhoria do desempenho e da consistência técnica

SUBUNIDADE 3.

1.3. A Prática Atual do Tiro com Arco: Contextos e Vertentes de Aplicação

- 1.3.1. Vertentes competitivas:
 - a. Competição de participação e lazer
 - b. Competição de desenvolvimentos (nível intermédio)
 - c. Competição de alto rendimento

- 1.3.2.** Vertentes Recreativas e Lúdicas:
- Prática recreativa e familiar
 - Prática informal e não federada
 - Atividades de experimentação e animação
- 1.3.3.** Vertentes Funcionais e Culturais:
- Aplicação venatória (caça)
 - Expressão artística e performativa
 - Dimensão espiritual e religiosa
 - Contextos cerimoniais e tradicionais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identificar e caracterizar as diferentes vertentes atuais do Tiro com Arco - Descrever as diversas formas de utilização do arco na atualidade - Distinguir contextos de prática competitivos, recreativos e funcionais - Adequar a prática do Tiro com Arco aos objetivos, motivações e perfil do praticante	- Enumera e descreve as principais vertentes atuais do Tiro com Arco - Distingue diferentes contextos de prática, apresentando exemplos - Relaciona cada vertente com objetivos e perfis de praticantes - Indica, de forma fundamentada, a vertente mais adequada a diferentes casos práticos

SUBUNIDADE 4.

1.4. O Papel do Treinador de Grau I

- 1.4.1.** Perfil Funcional, Missão e Responsabilidades Pedagógicas:
- Identidade e Missão do Treinador de Grau I:
 - Função no sistema desportivo (iniciação e formação de base)
 - Papel enquanto agente educativo e promotor do desenvolvimento global
 - Responsabilidade na criação de experiências positivas de prática
 - Papel de Animador, facilitador e Formador:
 - Dinamização do treino e gestão do clima motivacional
 - Estratégias de envolvimento e adesão à prática
 - Comunicação pedagógica e feedback positivo
 - Ensino dos Fundamentos Técnico-Coordenativos:
 - Princípios básicos do ensino técnico na iniciação
 - Progressões pedagógicas simples
 - Correção de erros frequentes (feedback corretivo elementar)
 - Organização e Condução de Sessões de Treino:
 - Estrutura da sessão (aquecimento, parte fundamental, retorno à calma)
 - Gestão do tempo, espaço e material
 - Segurança e controlo do grupo
 - Promoção de Valores Desportivos e Sociais:
 - Ética desportiva e fair play
 - Respeito por regras, adversários e colegas
 - Inclusão, cooperação e espírito de equipa
- 1.4.2.** Âmbito, Limites de Atuação e Responsabilidade Profissional:

- a. Contexto de Intervenção:
 - i. Níveis de prática: iniciação e formação básica
 - ii. Tipologia de praticantes (crianças, jovens iniciados)
 - iii. Enquadramento institucional (clubes, escolas, projetos)
 - b. Autonomia Supervisionada:
 - i. Conceito de intervenção orientada
 - ii. Tomada de decisão em contexto limitado
 - iii. Situações que exigem validação superior
 - c. Limites Técnicos e Pedagógicos:
 - i. Intervenções fora do âmbito de competência
 - ii. Progressões inadequadas ao nível dos praticantes
 - iii. Reconhecimento de risco e prevenção de lesões
 - d. Responsabilidade, Segurança e Ética Profissional:
 - i. Dever de cuidado e proteção do praticante
 - ii. Cumprimento de normas e regulamentos
 - iii. Postura profissional e deontológica
- 1.4.3. Relação Funcional na Estrutura Técnica:**
- a. Enquadramento na Hierarquia Técnica:
 - i. Papel na equipa técnica
 - ii. Relação com treinador responsável/coordenador
 - iii. Cadeia de decisão pedagógica
 - b. Comunicação e Reporte de Informação:
 - i. Registo de sessões (conteúdos, presenças, ocorrências)
 - ii. *Feedback* ao coordenador técnico
 - iii. Comunicação com praticantes e, quando aplicável, encarregados de educação
 - c. Trabalho em Equipa e Integração Organizacional:
 - i. Colaboração com outros treinadores
 - ii. Participação na dinâmica do clube/organização
 - iii. Alinhamento com o modelo de formação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar de forma integrada o papel do Treinador de Grau I, enquanto agente pedagógico na iniciação desportiva, articulando funções de ensino, organização e formação pessoal e social dos praticantes
- Aplicar princípios básicos de planeamento e condução do treino ao nível micro, adequados ao contexto e nível dos praticantes
- Identificar e respeitar os limites da sua intervenção profissional, atuando em regime de autonomia supervisionada e garantindo segurança e adequação pedagógica
- Estabelecer uma relação funcional eficaz com o treinador responsável/coordenador técnico, assegurando comunicação, reporte e integração na estrutura técnica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e explica as funções do treinador de Grau I no contexto da iniciação
- Descreve estratégias adequadas de ensino dos fundamentos técnicos
- Demonstra capacidade de estruturar uma sessão de treino simples e coerente
- Elabora e/ou aplica tarefas adequadas ao nível dos praticantes
- Garante organização eficaz do espaço, tempo e material
- Utiliza instruções claras e feedback apropriado durante a intervenção
- Distingue situações dentro e fora do seu âmbito de intervenção
- Identifica a necessidade de supervisão em decisões críticas

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica princípios básicos de segurança e prevenção
- Demonstra comportamentos alinhados com a ética desportiva
- Promove respeito, inclusão e cooperação entre praticantes
- Mantém postura profissional adequada em contexto de treino
- Identifica corretamente a hierarquia e o seu papel na estrutura técnica
- Realiza registos simples e pertinentes das atividades desenvolvidas
- Comunica de forma clara e objetiva informações relevantes ao coordenador

SUBUNIDADE 5.

1.5. Ética, deontologia e valores no Tiro com Arco

1.5.1. Fair Play e Espírito Desportivo (Bandeira da Ética)

- a. Respeito:
 - i. Respeito pelo adversário, árbitros, treinadores e público;
 - ii. Respeito pelas regras e pelo material;
 - iii. Respeito pelo ritmo competitivo e segurança na linha de tiro.
- b. Verdade Desportiva:
 - i. Honestidade na marcação de pontos;
 - ii. Autoregulação e autocontrolo;
 - iii. Rejeição de comportamentos antidesportivos.
- c. Inclusão e Igualdade:
 - i. Igualdade de oportunidades (género, idade, condição física);
 - ii. Adaptação do treino a diferentes perfis;
 - iii. Ética no desporto adaptado.
- d. Responsabilidade Educativa:
 - i. O desporto como ferramenta de formação pessoal;
 - ii. Desenvolvimento do carácter através do treino;
 - iii. Transferência de valores para a vida quotidiana.
- e. Solidariedade e Cooperação:
 - i. Apoio entre praticantes;
 - ii. Cultura de equipa em modalidade individual;
 - iii. Partilha de conhecimento e entreajuda.

1.5.2. Relação Treinador-Praticante

- a. O Treinador como Modelo de Conduta:
 - i. Liderança ética;
 - ii. Coerência entre discurso e prática;
 - iii. Gestão emocional em treino e competição.
- b. Proteção e Bem-Estar do Praticante:
 - i. Salvaguarda física e psicológica;

- ii. Prevenção de abuso, negligência e pressão excessiva
 - iii. Gestão equilibrada da carga de treino
 - c. Educação para os Valores do Tiro com Arco:
 - i. Disciplina, foco e autocontrolo
 - ii. Responsabilidade individual (segurança e precisão)
 - iii. Cultura de excelência com ética
 - d. Mediação de Conflitos:
 - i. Técnicas de comunicação assertiva
 - ii. Gestão de conflitos entre praticantes
 - iii. Promoção de clima positivo
 - e. Comunicação e *Feedback* Ético:
 - i. *Feedback* construtivo e respeitador
 - ii. Linguagem inclusiva
 - iii. Escuta ativa
- 1.5.3. Segurança, Respeito e Inclusão**
- a. Ambiente Seguro e Respeitador:
 - i. Normas de segurança no campo de tiro
 - ii. Cultura de prevenção
 - iii. Responsabilidade coletiva
 - b. Dever Ético de Proteção do Próximo:
 - i. Intervenção perante comportamentos de risco
 - ii. Responsabilidade social do treinador
 - iii. Exemplo de cidadania ativa
 - c. Prevenção da Violência e Discriminação:
 - i. Identificação de comportamentos discriminatórios
 - ii. Estratégias de intervenção
 - iii. Promoção da diversidade
 - d. Ética na Competição:
 - i. Gestão de vitórias e derrotas
 - ii. Comportamento em competição
 - iii. Relação com arbitragem
 - e. Proteção de Dados e Imagem:
 - i. Uso responsável de imagens de praticantes
 - ii. Consentimento informado
 - iii. Ética nas redes sociais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a ética como um sistema de valores aplicado ao contexto desportivo e ao Tiro com Arco
- Aplicar princípios de fair play e verdade desportiva em treino e competição
- Promover ambientes inclusivos, seguros e respeitadores
- Assumir o papel de modelo ético no relacionamento com praticantes
- Identificar e intervir em situações de conflito, discriminação ou risco

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, descreve e aplica conceitos de ética, deontologia e valores no contexto do Tiro com Arco
- Demonstra comportamentos de fair play em situações simuladas ou reais
- Analisa criticamente situações práticas (casos) de conflito, injustiça ou comportamento antidesportivo
- Aplica estratégias adequadas de mediação de conflitos entre praticantes

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Integrar a dimensão educativa e formativa no processo de treino
- Demonstrar competências de comunicação ética e pedagógica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove práticas inclusivas e adapta a intervenção a diferentes perfis de praticantes
- Implementa medidas que garantam segurança física e psicológica no treino
- Utiliza comunicação assertiva, respeitadora e pedagógica
- Identifica e intervém perante situações de discriminação ou violência
- Demonstra coerência entre princípios éticos e prática pedagógica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente, os formandos realizam:

1. Prova Escrita

FORMAS DE APRESENTAÇÃO:

- Prova escrita
- Grelha de avaliação da prova escrita

Em **Grupos de 3 a 5 elementos**, os formandos realizam:

2. Análise de estudo de caso sobre “Ética, Deontologia e Valores no Tiro com Arco”, com elaboração de trabalho escrito e apresentação oral e abertura a discussão em sala de aula.

ITENS OBRIGATÓRIOS DA APRESENTAÇÃO ESCRITA:

- Racional da abordagem.
- Apresentação de metodologias de abordagem e resultados esperados.
- Identificação e enquadramento do estudo de caso (identificar o contexto, descrever a situação-problema e identificar os intervenientes (treinador, praticantes, árbitros, pais, etc.))
- Análise ética da situação (identificar os valores em causa, enquadrando-os e explicar em que medida esses valores foram respeitados ou violados);
- Analisar o comportamento do treinador enquanto modelo de conduta e agente educativo;
- Avaliar se foram garantidos a proteção e bem-estar do praticante e ambiente pedagógico adequado;
- Identificar possíveis falhas na comunicação e gestão de conflitos;
- Avaliar se existiu: ambiente seguro (físico e emocional), respeito entre intervenientes;
- Identificar situações de: discriminação, exclusão, comportamentos inadequados;
- Relacionar com o dever ético de proteção;
- Proposta de intervenção- Apresentar soluções concretas e realistas, como treinador de Grau I. Indicar: estratégias de correção da situação, formas de prevenir situações futuras
- Reflexão crítica pessoal fundamentada. Demonstrar: consciência ética, responsabilidade enquanto treinador. Relacionar o caso com a sua futura prática profissional

ITENS OBRIGATÓRIOS DA APRESENTAÇÃO ORAL:

- Apresentação de metodologias de abordagem e resultados esperados.
- Participação de todos os participantes.
- Explicar de forma clara e sintética: o contexto, a situação-problema. Identificar os principais intervenientes
- Identificar claramente os valores éticos envolvidos
- Explicar o problema de forma fundamentada
- Apresentar soluções claras e aplicáveis. Demonstrar capacidade de intervenção enquanto treinador. Justificar as decisões tomadas.

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Participar na discussão em sala. Responder a questões de forma fundamentada. Demonstrar abertura a diferentes perspetivas.

FORMAS DE APRESENTAÇÃO:

- Trabalho Escrito
- Grelha de registo e avaliação da apresentação oral, por níveis de desempenho (capacidade de análise, interpretação, tomada de posição, utilização de linguagem clara, adequada e objetiva, apresentação estruturada, contacto visual e postura adequada).

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Tiro com Arco Grau II, com prática efetiva como treinador de pelo menos 3 anos.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Estatutos e regulamentos da Federação Portuguesa de Tiro com Arco. Antidopagem.

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. ESTATUTOS, REGULAMENTOS FEDERATIVOS E QUADROS COMPETITIVOS	2h	2h/0/0
2.2. ANTIDOPAGEM NO TIRO COM ARCO, SENSIBILIZAÇÃO E PROCEDIMENTOS	2h	2h/0/0
Total	4h	4h/0/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Estatutos, regulamentos federativos e quadros competitivos

2.1.1. Estatutos Federativos:

- Instituição de Utilidade Pública: fins, atribuições e obrigações da Federação Portuguesa de Tiro com Arco
- Estrutura da federação, entidades, sócios e os seus deveres e direitos
- Órgãos federativos: a sua composição, regime de elegibilidade e incompatibilidade
- Competências e atribuições da Direção
- Competências e atribuições da Mesa de Assembleia Geral

2.1.2. Regulamento de Disciplina:

- Âmbito da Aplicação
- Princípios fundamentais
- Infrações disciplinares
- Procedimento disciplinar e sanções

2.1.3. Regulamento de Quadros competitivos:

- Divisões, Disciplinas e enquadramento no contexto da WA
- Categorias, Escalões e Classes (Para-Tiro com Arco)
- Organização da Época Desportiva
- Estrutura da Competição e tipologia de provas
- Adaptações regulamentares, de equipamento e apoio ao Para-Atleta
- Ranking e sistema de classificação (Equipas e Individuais)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os princípios que regem a atividade federativa nacional
- Explicar os regulamentos federativos relativos à prática da modalidade
- Estabelecer as diferenças dos regulamentos entre as Divisões e Disciplinas incluindo as necessárias adaptações específicas para o Para-Tiro com Arco
- Enunciar os regulamentos competitivos da modalidade
- Descrever o enquadramento do Para-Tiro com Arco no panorama e regulamentação internacional em contexto WA
- Caracterizar a participação de atletas com deficiência em campeonatos nacionais, regionais e internacionais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera e identifica os princípios que regem a atividade federativa
- Estabelece as diferenças nos regulamentos entre as várias Divisões e Disciplinas e as adaptações aplicáveis ao Para-Tiro com Arco
- Explica as regras para as diferentes divisões e categorias a nível competitivo
- Descreve o enquadramento do Para-Tiro com Arco no panorama das competições internacionais e na regulamentação aplicável em contexto WA
- Perspetiva a participação de atletas com deficiência nos campeonatos nacionais, regionais e internacionais

SUBUNIDADE 2.

2.2. Antidopagem no Tiro com Arco, sensibilização e procedimentos**2.2.1. Riscos comuns:**

- a. Dopagem Involuntária/Acidental
- b. Desconhecimento da Lista de Substâncias Proibidas
- c. Fuga ou Recusa de Controlo
- d. Falta de Formação dos Treinadores

2.2.2. Situações do dia a dia:

- a. Gestão de Medicamentos e Suplementos
- b. Procedimentos de Controlo de Dopagem
- c. Gestão administrativa: Formulários e contactos

2.2.3. Comportamento responsável no Cumprimento da Lei Antidopagem no Desporto:

- a. Âmbito da Aplicação
- b. Proibição de dopagem e violação das normas antidopagem
- c. Deveres e responsabilidades do praticante desportivo
- d. Tratamento médico e autorização de utilização terapêutica

2.2.4. Ética e Prevenção:

- a. Bandeira da Ética: característica e objetivos
- b. Valores do Desporto (Jogo Limpo)
- c. Conhecimento da Lista Proibida: Identificação de substâncias e métodos proibidos
- d. Responsabilidade do Treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar situações de riscos comuns no dia a dia do atleta bem como adotar as ferramentas de apoio e pesquisa disponibilizadas pela ADoP (Jogo Limpo)
- Identificar e descrever os principais objetivos da antidopagem, dos controlos de dopagem e conhecer os respetivos procedimentos
- Relacionar as boas práticas e o papel do treinador na prevenção

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os principais riscos comuns do dia a dia, relacionados com a modalidade de Tiro com Arco.
- Distingue os objetivos e as diferentes etapas dos controlos de dopagem em competição e fora de competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**1. Prova escrita com questões de resposta curta, 1 questão de desenvolvimento e questões de escolha múltipla****FORMAS DE APRESENTAÇÃO:**

- Prova escrita e Grelha de avaliação da prova escrita

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Tiro com Arco Grau II, com prática efetiva como treinador de pelo menos 3 anos.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Treino de tiro

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. EQUIPAMENTOS E MATERIAIS	2h	2h/0/0
3.2. SEGURANÇA APLICADA AO MATERIAL E EQUIPAMENTO	2h	2h/0/0
3.3. TÉCNICA BASE DO TIRO COM ARCO	3h	2h/1h/0
3.4. ERROS TÉCNICOS COMUNS, LESÕES ASSOCIADAS E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E CORREÇÃO	1h	1h/0/0
3.5. SEQUÊNCIAS DE TIRO. ETAPAS, TÉCNICAS COMUNS, SUAS VARIAÇÕES	3h	2h/1h/0
Total	11h	9h/2h/0

SUBUNIDADE 1.

3.1. Equipamentos e materiais

3.1.1. Tipos de arcos (Barebow, Recurvo e Compound):

- Características e materiais dos diferentes tipos de arco
- Constituição do Arco
- Constituição e funcionamento das palhetas
- Escolha do equipamento, adaptada ao praticante
- Importância da tecnologia na precisão do tiro e no treino

3.1.2. Flechas: componentes e adequação:

- Composição das flechas e aplicação (madeira, carbono, alumínio)
- Componentes das flechas
- Adequação das flechas ao equipamento e ao praticante (puxada, força e nós da flecha)

3.1.3. Equipamentos e vestuário do praticante:

- Equipamento de Tiro (arco, punho, palhetas, estabilização, mira, etc.)
- Vestuário adequado à prática
- Riscos associados a inadequação de equipamento ou vestuário
- Acessórios de proteção do arqueiro (braçadeira, Dedeira e Peitoral)
- Acessórios imprescindíveis e sua utilização (aljava, martingala, esquadro, tripé, monóculo, tubo de cera, fio de corda)

3.1.4. Equipamento para desporto adaptado:

- Equipamento de apoio à mobilidade e posicionamento:
 - Suporte físico para atletas com deficiências motoras
 - Cadeira de rodas
 - Banco para linha de tiro
- Equipamento de apoio à execução motora dos membros superiores:
 - Suporte físico para atletas com deficiências dos membros superiores
 - Disparador de cotovelo
 - Disparador de ombro
 - Disparador de boca para apoio ao soltar da corda

- c. Equipamento de assistência e compensatório:
 - i. Próteses
- d. Equipamento de orientação e perceção sensorial
 - i. Miras para atletas invisuais

3.1.5. Material de Campo:

- a. Bastidores
- b. Alvos
- c. Outro material de campo (*backstop*, bandeiras, sistema sonoro, contadores, mangas de vento)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Classificar os diferentes tipos de arco e caracterizar as suas especificidades (tipologia, formato e materiais de construção) - Distinguir as diferentes componentes de uma flecha, os diferentes materiais e os principais conceitos na adequação ao praticante considerando as características do arco (tamanho da flecha) - Descrever os equipamentos e vestuário do arqueiro, e os acessórios essenciais utilizados na prática de Tiro com Arco - Enumerar os diferentes suportes físicos para atletas com deficiência motora - Adequar diferentes adaptações às diferentes características de atletas com deficiência física - Preparar a linha de tiro para um atleta portador de deficiência	- Distingue e descreve os objetos utilizados para a prática de Tiro com Arco, bem como o material de campo, vestuário e outros equipamentos sendo capaz de transmitir a terceiros as informações apreendidas - Interpreta corretamente os passos correspondentes à manutenção e verificação do material - Enumera os diferentes equipamentos adaptados - Classifica os diferentes tipos de disparador para atletas com deficiência motora - Descreve a colocação e afinação de uma mira para invisuais - Demonstra a colocação do material na linha de tiro - Enumera os diferentes tipos de cadeiras, bancos e outros suportes para atletas com deficiência motora

SUBUNIDADE 2.

3.2. Segurança aplicada ao material e equipamento

3.2.1. Manutenção e verificação básica de equipamento:

- a. Flechas:
 - i. Avaliação da retitude
 - ii. Verificação de eventuais fraturas ou sinais de desgaste excessivo (tubo, *nock*, penas)
- b. Palhetas:
 - i. Verificação de empenos
 - ii. Verificação de alinhamento ou fraturas
 - iii. Validação de correta montagem no punho
- c. Punho:
 - i. Verificação de fissuras
 - ii. Confirmação de apertos de parafusos
- d. Corda:
 - i. Verificação do estado da corda
 - ii. Verificação dos enrolamentos e do *nockpoint*
 - iii. Medição do *Tiller* e *brace*

- 3.2.2. Segurança na montagem do arco:
 - a. Colocação das palhetas e da corda
- 3.2.3. *Check list* de verificação do material

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Exemplificar a verificação básica de material e equipamento - Promover momentos de verificação de material e implementar <i>checklists</i> de verificação e manutenção do equipamento (<i>Brace, Tiller, Puxada, Alinhamento de Palhetas</i> entre outros)	- Descreve e demonstra os conceitos da Técnica Base de Tiro considerando cada um dos tipos de arco referidos - Explica as diferenças base dos vários arcos e a sua utilização - Enumera as regras de segurança e verificação aplicadas ao material e equipamento

SUBUNIDADE 3.

3.3. Técnica base do Tiro com Arco

- 3.3.1. Postura e alinhamento corporal:
 - a. Posição corporal na linha de tiro
 - b. Colocação dos pés
 - c. Alinhamento dos pés, quadris e tronco com o alvo
 - d. Especificidades das classes PI1 e PI2 do Para-Tiro com Arco
- 3.3.2. Pega do Arco:
 - a. Colocação da mão na pega
 - b. Colocação da mão na corda
 - c. Especificidades das classes PI1 e PI2 do Para-Tiro com Arco
- 3.3.3. Armar e Ancorar:
 - a. Conceito de Empurrar o arco
 - b. Processo de puxar a corda
 - c. Colocação da mão do lado da corda junto à cara (ancoragem)
 - d. Pontos de contacto da corda com e a cara
 - e. O alinhamento dos ombros
 - f. Especificidades do Para-Tiro com Arco
- 3.3.4. Mira e Expansão:
 - a. O conceito de *full draw*
 - b. Alinhamento da corda em relação ao alvo
 - c. Mirada (alvo vs ponto de mira)
 - d. Expansão e a sua função
 - e. Alinhamento do corpo no momento da expansão
 - f. Especificidades das classes VI1 e VI2 do Para-Tiro com Arco
- 3.3.5. Soltar:
 - a. O *clicker* e a sua função
 - b. Processo de soltar a corda
 - c. Deslocação da mão do lado da corda
 - d. Especificidades do Para-Tiro com Arco
- 3.3.6. *Follow-Through*:
 - a. Quando começa e termina o *follow-through*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identificar e descrever os processos de preparação para a execução do tiro incluindo as posturas corporais corretas nas diversas fases da execução do tiro e considerando as especificidades das respetivas classes do Para-Tiro com Arco - Exemplificar cada uma das fases da técnica base de Tiro com Arco bem como relacionar o início e fim da fase em questão dentro do processo de tiro bem como estabelecer o principal foco a tomar em conta em cada fase do tiro e considerando as especificidades das respetivas classes do Para-Tiro com Arco	- Identifica e descreve cada fase do processo de tiro e relaciona as fases entre si, desde o momento de pegar no arco até ao momento em que a flecha impacta o alvo e termina a fase de <i>follow through</i> - Adapta e caracteriza cada fase do processo e tiro às especificidades de cada classe do Para-Tiro com Arco sempre que aplicável

SUBUNIDADE 4.

3.4. Erros técnicos comuns, lesões associadas e estratégias de prevenção e correção

3.4.1. Erro postural:

- Força excessiva no arco, técnica de puxada ineficiente e excesso de treino
- Lesões no ombro por colapso postural (levantamento do ombro): no manguito rotador, bursite e tendinites
- Lesões no cotovelo e antebraço: “cotovelo do arqueiro” e trauma por impacto da corda
- Lesões nas costas e pescoço: distensões musculares
- Lesões nas mãos e dedos: dor nervosa e tendinite
- Estratégias de prevenção e correção: redução da força, foco na técnica, aquecimento, proteção e repouso

3.4.2. Erro de alinhamento:

- Contusão no braço de arco: não rotação do cotovelo
- Lesões no ombro (braço de arco): manguito rotador, bursite e tendinite
- Sobrecarga muscular
- Estratégias de prevenção e correção: rotação do cotovelo, utilização de força adequada no arco, foco na postura ereta e correta, utilização de proteção no braço

3.4.3. Colocação da mão na pega do arco incorreta:

- Lesões no pulso: tendinite e dores no pulso
- Lesões no cotovelo: “Cotovelo de arqueiro”
- Contusões no antebraço por batida da corda
- Lesões no ombro manguito rotador
- Estratégias de prevenção e correção: Evitar apertar o arco, utilização da martingala, correta colocação da mão, rotação do cotovelo

3.4.4. Erros no soltar e *Follow through* incompletos ou muito rápidos:

- Lesões no ombro e cotovelo: tendinopatias e tendinites e síndrome do impacto do ombro, manguito rotador
- Contusões e escoriações no antebraço
- Lesões no pescoço e costas: trapézio
- Estratégias de prevenção e correção: Foco na expansão continua das costas e no movimento fluido e natural

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Relacionar os erros mais comuns associados à técnica de Tiro com Arco com as principais lesões associadas em todas as fases do processo de tiro e as suas implicações no resultado (elevação excessiva do ombro, má colocação na mão, excessiva inclinação do tronco) - Descrever estratégias de correção pedagógica e o seu papel na prevenção de lesões	- Relaciona os erros mais comuns associados à prática de tiro com arco com as principais lesões que lhes estão associadas - Adequa estratégias simples de correção pedagógica a erros técnicos comuns e elabora sobre o seu papel na prevenção de lesões

SUBUNIDADE 5.

3.5. Sequências de tiro. Etapas, técnicas comuns, suas variações

3.5.1. Sequência de Tiro (modelo Coreano):

- Preparação
- Colocação da flecha
- Set-up
- Elevação do arco
- Armar
- Ancoragem
- Mira
- Expansão
- Soltar
- Follow through
- Análise

3.5.2. Sequência de Tiro (modelo KSL):

- Preparação
- Colocação da Flecha
- Colocação da mão da corda e mão do punho
- Set
- Set-Up
- Drawing
- Ancorar
- Loading/Transfer
- Hold e Expansão
- Release
- Follow Through
- Relaxamento e Feedback

3.5.3. Variações entre Sequências, Tipos de Arcos e Desporto Adaptado:

- Expansão Linear (sequência Coreana) vs Expansão angular (sequência KSL)
- Diferenças base no conceito de ancoragem entre tipos de arcos:
 - Uso de Disparador vs Dedeira vs Anel Disparador
 - Ancoragem em atletas com limitações dos dedos ou da mão
 - Diferença de ancoragem para tiro sem ajuda (*Barebow*) vs Recurvo vs *Compound*
 - Distribuição das forças e balanço dinâmico nos diferentes tipos de arco e especificidade do Para-Tiro com Arco

v. Ponto de mira e/ou referência no desporto adaptado

3.5.4. Adaptações da sequência de tiro no para-tiro com arco:

- a. Influência da classificação funcional na sequência de tiro
- b. Adaptação da sequência para atletas em cadeira de rodas
- c. Adaptações para atletas com amputações
- d. Adaptações para atletas com limitações neurológicas
- e. Adaptações para atletas com deficiência visual

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Estabelecer pontos comuns entre as Técnicas de tiro e as diferenças chave de cada Sequência de Tiro • Explicar as diferenças entre as Sequências de Tiro • Caracterizar as variações técnicas implícitas ao Para-Tiro com Arco • Descrever a distribuição das forças e balanço dinâmico associadas aos diferentes tipos de arco e as especificidades do Para-Tiro com Arco • Identificar e descrever as adaptações da sequência de tiro no Para-Tiro com Arco aplicáveis a cada tipologia de deficiência	• Enumera e apresenta as várias etapas das Sequências de Tiro • Explica as semelhanças e as diferenças entre as várias Sequências de Tiro • Identifica as variações técnicas aplicáveis ao Para-Tiro com Arco • Descreve as adaptações necessárias para a execução da sequência de tiro por praticantes com diferentes tipologias de deficiência no Para-Tiro com Arco

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente os formandos realizam:

1. Prova escrita com questões de resposta curta, 1 questão de desenvolvimento e questões de escolha múltipla

FORMAS DE APRESENTAÇÃO:

- Prova escrita e Grelha de avaliação da prova escrita.

2. Trabalho prático com apresentação oral (em grupos de 3 a 5)

ITENS OBRIGATÓRIOS:

- A técnica base do Tiro com Arco;
- As fases do tiro;
- Os pontos chave em modo situacional, em contexto específico definido pelo formador.

FORMAS DE APRESENTAÇÃO:

- Apresentação oral
- Grelhas com o registo da avaliação da apresentação oral

PERFIL DO FORMADOR	• Titular de TPTD de Tiro com Arco Grau II, com prática efetiva como treinador de pelo menos 3 anos.
--------------------	--

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Metodologia e didática do Tiro com Arco

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. PLANEAMENTO E DESENVOLVIMENTO DO TREINO	2h	2h/0/0
4.2. ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO	3h	1h/0/2h
4.3. SEGURANÇA NO TREINO	1h	1h/0/0
4.4. CARACTERIZAÇÃO DO PRATICANTE DE TIRO COM ARCO	2h	1h/1h/0
4.5. ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS DE ENVOLVIMENTO	1h	1h/0/0
4.6. INTERVENÇÃO DIDÁTICA DO TREINADOR	3h	1h/0/2h
4.7. AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO	1h	1h/0/0
4.8. TECNOLOGIA COMO SUPORTE AO ENSINO E TREINO	1h	1h/0/0
Total	14h	9h/1h/4h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Planeamento e desenvolvimento do treino

- 4.1.1. Caracterização das etapas de desenvolvimento do praticante de Tiro com Arco
 - a. Via desporto de participação
 - b. Via desporto de competição
 - c. Via desporto adaptado
- 4.1.2. Planeamento do Treino:
 - a. Definição de objetivos consoante o tipo de treino:
 - i. Treino de aprendizagem
 - ii. Treino de repetição
 - iii. Treino de reforço e progressão
 - b. Planeamento a curto prazo e calendário competitivo:
 - i. Estrutura semanal simples
 - ii. Integração no plano anual
- 4.1.3. Adequação do treino aos praticantes:
 - a. Necessidades específicas (Infantis, jovens, adultos, seniores)
 - b. Inclusão e diversidade – Desporto adaptado
 - c. Pedagogia e comunicação adaptada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Demonstrar a importância na definição de objetivos gerais e específicos na orientação da organização das sessões de treino • Organizar e alinhar as sessões de treino com o seu enquadramento na estrutura semanal de treinos e no respeito do seu enquadramento com a estrutura do calendário competitivo • Demonstrar a capacidade de adequar a dinâmica do treino aos diferentes perfis de praticantes (idade, nível de prática, características físicas, entre outros) incentivando a inclusão e o respeito pela diversidade	• Desenvolve o processo de alinhamento dos objetivos da sessão de treino com o desenrolar da sessão de treino • Organiza o processo de planeamento de curto prazo alinhados com os objetivos de treino definidos para a sessão e alinhados com a estrutura semanal e na observância do calendário competitivo • Adequa a dinâmica de treino a diferentes perfis de praticantes

SUBUNIDADE 2.

4.2. Organização do processo de treino

- 4.2.1. Organização da sessão de treino:
- a. Adaptação da sessão às necessidades funcionais do praticante;
 - b. Parte introdutória
 - c. Parte preparatória (aquecimento)
 - d. Parte principal (prática)
 - e. Parte final (retorno calma)
- 4.2.2. Gestão do tempo e do espaço:
- a. Adaptação do espaço e dos tempos de prática
 - b. Em função dos objetivos
 - c. Em função das características dos praticantes
 - d. Em função do nível de preparação
- 4.2.3. Organização do campo de tiro:
- a. Acessibilidade e funcionalidade do campo de tiro
 - b. Definição de zonas (montagem, aquecimento e prática)
 - c. Distribuição de tarefas e equipamento
 - d. Preparação do espaço e material

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar e enumerar as diferentes partes da estrutura da sessão de treino • Distinguir as diferentes partes do treino e necessárias adaptações às necessidades funcionais dos praticantes e enunciar a forma como as mesmas devem ser conduzidas (aquecimento, prática e retorno à calma) • Adaptar a planificação do treino ao tempo e espaço onde o mesmo ocorre • Descrever o processo de organização do campo de treino e distribuição de tarefas para o eficiente início e encerramento da sessão de treino tendo presente, também, a acessibilidade e funcionalidade do Campo de Tiro	• Descreve de forma clara o tema e objetivo do treino e os exercícios que compõem a sessão, nas suas diferentes fases • Identifica adaptações da sessão de treino às necessidades funcionais dos praticantes • Explica os diferentes exercícios de aquecimento, técnicos e de retorno à calma • Elabora um planeamento de sessão de treino respeitando todas as suas fases e enquadrado no tempo e espaço disponível e adapta o espaço e tempos de prática a exemplos específicos de praticantes com necessidades funcionais

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece regras e define tarefas a desempenhar na organização e preparação do espaço e materiais necessários ao desenrolar da sessão de treino

SUBUNIDADE 3.

4.3. Segurança no treino

4.3.1. Regras de Segurança Fundamentais:

- Segurança aplicada ao Tiro com Arco Adaptado
- Prática em locais próprios
- Abertura de arco
- Organização segura do espaço:
 - Distâncias de segurança
 - Materiais de proteção

4.3.2. Procedimentos antes, durante e após o treino/competição:

- Procedimentos de apoio e assistência ao atleta com deficiência
- Manipulação do arco e das flechas
- Organização da linha de tiro
- Recolha das flechas
- Zona de segurança

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Promover as regras de segurança fundamentais à prática de Tiro com Arco
- Descrever regras de segurança aplicáveis ao Tiro com Arco Adaptado
- Exemplificar a preparação do local de treino ou prática considerando as regras de segurança fundamentais.
- Enumerar as distâncias de segurança
- Descrever os materiais de proteção existentes no espaço, como por exemplo redes de proteção
- Explicar as regras de segurança durante o tiro e o treino
- Enumerar procedimentos de verificação de equipamentos adaptados, acessibilidade e condições de participação segura

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica, justifica e aplica as regras de segurança na prática do tiro com arco, quer em treino quer em competição, incluindo regras de segurança aplicáveis ao Tiro com Arco Adaptado
- Descreve a montagem do espaço de treino, respeitando as regras e distâncias de segurança, numa carreira de tiro, em sala ou em campo
- Enumera procedimentos de verificação de equipamentos adaptados, acessibilidade e condições de participação segura

SUBUNIDADE 4.

4.4. Caracterização do praticante de Tiro com Arco

4.4.1. Avaliação Inicial:

- Desenvolvimento psicomotor
- Capacidades físicas e coordenativas
- Lateralidade

d. Objetivos do praticante

e. Ajuste do material

4.4.2. Atletas com deficiência e desporto adaptado:

a. Condicionismos biométricos

b. Condicionismos físicos

c. Condicionismos médicos

d. Técnica adaptada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o nível de desenvolvimento psicomotor do praticante e adequar a intervenção pedagógica às suas características
- Identificar as capacidades físicas e coordenativas relevantes para a prática do tiro com arco
- Identificar a lateralidade dominante do praticante e relacioná-la com a utilização do equipamento
- Identificar os objetivos e motivações do praticante relativamente à prática do tiro com arco
- Ajustar o equipamento de tiro com arco às características físicas e funcionais do praticante
- Identificar os condicionismos biométricos relevantes para a prática do tiro com arco adaptado
- Identificar limitações físicas que influenciam a prática do tiro com arco adaptado
- Aplicar princípios básicos de adaptação técnica no ensino do tiro com arco a praticantes com deficiência

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Observa e interpreta indicadores básicos de coordenação, equilíbrio, controlo postural e organização motora adequados à idade e nível do praticante
- Identifica e avalia capacidades motoras essenciais relacionadas com a estabilidade, coordenação e controlo corporal do praticante
- Determina corretamente a dominância ocular e manual para adequar a escolha do arco e o posicionamento técnico
- Recolhe e interpreta informações que permitam adequar o processo de ensino e treino aos objetivos do praticante
- Seleciona e ajusta o material de forma segura e adequada às características do praticante
- Identifica características biométricas que condicionam o posicionamento, a estabilidade e a execução técnica do praticante
- Adequa exercícios e tarefas às capacidades funcionais e motoras do praticante
- Identifica situações que requerem cuidados específicos ou adaptação da prática de acordo com orientações de segurança
- Identificar condicionismos médicos relevantes para a prática segura do tiro com arco adaptado
- Ajusta procedimentos técnicos e pedagógicos às capacidades funcionais do praticante, garantindo segurança e participação

SUBUNIDADE 5.

4.5. Estratégias pedagógicas de envolvimento

4.5.1. Clima de Treino:

- a. Promoção de um Ambiente Inclusivo
- b. Segurança física
- c. Segurança emocional
- d. Inclusão e acessibilidade
- e. Objetivos claros e alcançáveis

4.5.2. Progressão Pedagógica:

- a. Individualização da Progressão Técnica
- b. Ritmo de aprendizagem
- c. Progressão gradual
- d. Adaptação ao nível do praticante
- e. Gestão de carga
- f. Clareza das instruções
- g. Variedade e motivação

4.5.3. Valorização do sucesso:

- a. Critérios de sucesso adaptados
- b. Reforço positivo
- c. Perceção de competência
- d. Autonomia e participação
- e. Sucesso coletivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Promover um ambiente de prática seguro durante as sessões de treino e ensino do tiro com arco
- Criar um ambiente emocionalmente seguro e respeitador para todos os praticantes
- Promover a participação inclusiva e acessível de praticantes com diferentes características e necessidades
- Definir objetivos de aprendizagem ajustados ao nível e às características dos praticantes
- Adequar o processo de ensino ao ritmo de aprendizagem dos praticantes
- Organizar o ensino do tiro com arco de forma progressiva e estruturada
- Adequar exercícios e tarefas ao nível técnico e funcional do praticante
- Gerir adequadamente a carga de prática e treino em função das características dos praticantes
- Comunicar instruções técnicas e organizativas de forma clara e objetiva
- Utilizar estratégias diversificadas que promovam motivação e envolvimento na prática
- Utilizar estratégias de reforço positivo no processo de ensino e treino
- Promover a perceção de competência e confiança dos praticantes
- Incentivar a autonomia e participação ativa dos praticantes no processo de aprendizagem
- Promover um ambiente de cooperação e valorização do sucesso coletivo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica procedimentos básicos de organização, controlo do espaço e utilização segura do material
- Utiliza uma comunicação positiva e adequada, promovendo respeito, confiança e bem-estar
- Adapta tarefas, estratégias e condições de prática às características dos praticantes
- Estabelece objetivos simples, progressivos e compreensíveis para os praticantes
- Ajusta o tempo de prática, repetição e progressão às necessidades observadas
- Aplica progressões pedagógicas coerentes entre tarefas simples e complexas
- Seleciona tarefas apropriadas às capacidades e experiência do praticante
- Ajusta volume, intensidade e recuperação de acordo com a idade e nível de prática
- Utiliza explicações simples, demonstrações adequadas e linguagem acessível
- Introduce variedade de exercícios e dinâmicas adequadas aos objetivos da sessão
- Valoriza progressos, esforço e comportamentos adequados dos praticantes
- Ajusta desafios e *feedback* ao nível de capacidade e evolução do praticante
- Envolve os praticantes em decisões simples e na realização autónoma de tarefas
- Desenvolve atividades que incentivam entreajuda, respeito e espírito de grupo

SUBUNIDADE 6.

4.6. Intervenção didática do treinador**4.6.1.** Técnicas de ensino:

- a. Adaptação das estratégias de ensino
- b. Métodos de comunicação
- c. Demonstração e mimetização do movimento
- d. Desenvolvimento de autoconsciência corporal

4.6.2. Demonstração técnica:

- a. Princípios gerais:
 - i. Demonstração técnica inclusiva
 - ii. Forma de demonstração
 - iii. Posicionamento dos atletas face à demonstração
 - iv. Posicionamento do treinador na demonstração
- b. Postura e ciclo de tiro:
 - i. Exercícios simulados:
 - 1. Exercícios simulados adaptados
 - ii. Demonstração com elásticos
- c. Adaptação ao praticante:
 - i. Individualização da demonstração técnica
- d. Demonstração por modelos (treinador/praticante experiente)
 - i. Utilização de modelos de referência adaptados

4.6.3. *Feedback* pedagógico:

- a. *Feedback* adaptado às capacidades do praticante
- b. *Timing*
- c. Linguagem
- d. *Feedback* individual
- e. Orientação para melhoria
- f. Reforço positivo

4.6.4. Interação e correção:

- a. Correção técnica individualizada
- b. Correção e posturas
- c. Comunicação e contacto

4.6.5. Gestão de Grupos

- a. Gestão de grupos inclusivos
- b. Organização da sessão
- c. Reforço da segurança
- d. Grupos homogéneos vs heterogéneos
- e. Ambiente positivo
- f. Gestão do tempo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Comunicar de forma clara com os atletas privilegiando o reforço positivo como ferramenta central do *feedback* quer verbal, quer visual
- Demonstrar a colocação correta dos atletas durante o treino para permitir a visualização eficaz da demonstração técnica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Transmite informações técnicas e organizativas de forma clara, objetiva e ajustada aos praticantes
- Estabelece regras e define tarefas a desempenhar na organização e preparação do espaço e materiais necessários ao desenrolar da sessão de treino

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- por parte do treinador, tendo em conta a especificidade do praticante de desporto adaptado
- Organizar o trabalho de grupo reforçando a sua união no respeito do elemento individual
 - Utilizar métodos de comunicação adequados ao ensino do tiro com arco
 - Utilizar a demonstração e a reprodução do movimento como estratégia de aprendizagem técnica
 - Promover a perceção e controlo corporal durante a execução técnica
 - Realizar demonstrações técnicas adequadas ao nível dos praticantes
 - Organizar o posicionamento dos praticantes para facilitar a observação técnica
 - Utilizar posicionamentos adequados durante a demonstração técnica
 - Aplicar exercícios simulados para o ensino do ciclo de tiro e da postura
 - Utilizar elásticos como recurso pedagógico no ensino técnico do tiro com arco
 - Adaptar a demonstração técnica às características e necessidades do praticante
 - Utilizar modelos técnicos como estratégia de aprendizagem
 - Aplicar *feedback* pedagógico no momento adequado da aprendizagem
 - Utilizar linguagem adequada na transmissão do *feedback* pedagógico
 - Adequar o *feedback* às necessidades individuais dos praticantes
 - Utilizar *feedback* orientado para a evolução técnica do praticante
 - Aplicar reforço positivo no processo de ensino e treino
 - Corrigir posturas e execuções técnicas de forma adequada e segura
 - Estabelecer uma interação pedagógica adequada com os praticantes
 - Organizar sessões de treino de forma estruturada e funcional
 - Garantir o cumprimento das normas de segurança durante a prática
 - Gerir grupos com diferentes níveis de prática e características individuais
 - Promover um ambiente positivo e motivador durante as sessões
 - Gerir adequadamente o tempo disponível nas sessões de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra corretamente os movimentos fundamentais e orienta a sua reprodução pelos praticantes
- Utiliza estratégias que ajudam o praticante a identificar posturas, alinhamentos e sensações corporais
- Executa demonstrações claras, corretas e ajustadas aos objetivos da aprendizagem
- Posiciona os praticantes de forma a garantir boa visibilidade e segurança e tendo em conta a especificidade do praticante de desporto adaptado
- Coloca-se em posições que favorecem a observação dos movimentos e a comunicação
- Utiliza exercícios sem disparo para desenvolver controlo técnico e coordenação
- Demonstra corretamente exercícios com elásticos adequados ao desenvolvimento técnico
- Ajusta explicações, ritmo e complexidade da demonstração ao nível do praticante
- Seleciona demonstrações realizadas pelo treinador ou praticantes experientes de forma adequada aos objetivos da sessão
- Fornece *feedback* oportuno e ajustado à execução do praticante
- Emprega linguagem simples, objetiva e apropriada à idade e experiência dos praticantes
- Identifica aspetos específicos da execução e orienta individualmente a melhoria
- Indica soluções concretas para corrigir e melhorar a execução
- Valoriza progressos, esforço e comportamentos adequados dos praticantes
- Identifica erros posturais e orienta correções ajustadas ao praticante
- Comunica de forma respeitadora e utiliza contacto pedagógico apropriado e consentido.
- Distribui praticantes, materiais e tarefas de forma adequada aos objetivos da sessão
- Supervisiona comportamentos e reforça procedimentos de segurança de forma contínua
- Adapta tarefas e organização em função da composição do grupo
- Incentiva respeito, cooperação e participação ativa dos praticantes
- Organiza as atividades assegurando fluidez, aproveitamento do tempo e cumprimento dos objetivos

SUBUNIDADE 7.

4.7. Avaliação do processo de treino

- 4.7.1.** Observação do Treinador:
 - a. Registo da dinâmica de treino
 - b. Registo das componentes observadas
 - c. Registo da evolução técnica
- 4.7.2.** Indicadores de Desempenho dos Praticantes:
 - a. Construção de indicadores simples
- 4.7.3.** Ajustamento do Treino:
 - a. Ajustes ao planeamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Observar e registar a dinâmica geral das sessões de treino de tiro com arco • Registar de forma estruturada as principais componentes do desempenho observadas no treino • Monitorizar e registar a evolução técnica dos praticantes ao longo do processo de treino • Construir indicadores simples para avaliar o desempenho dos praticantes no tiro com arco • Ajustar o planeamento do treino com base na avaliação do desempenho dos praticantes	• Identifica e regista aspetos relevantes da organização, participação e fluidez da sessão • Anota elementos técnicos, comportamentais e físicos relevantes de forma clara e organizada • Identifica progressos e dificuldades técnicas com base em observação contínua • Define indicadores objetivos e observáveis que permitam monitorizar a evolução do praticante • Modifica exercícios, progressões e objetivos em função dos dados recolhidos na observação e avaliação

SUBUNIDADE 8.

4.8. Tecnologia como suporte ao ensino e treino

- 4.8.1.** Ferramentas audiovisuais de análise de vídeo:
 - a. Apoio ao *feedback* técnico
 - b. *Kinovea*
- 4.8.2.** Ferramentas de Análise do Ciclo de Tiro:
 - a. *Mantis X8*
- 4.8.3.** Aplicações de Registo Digital do Arqueiro:
 - a. *Artemis* ou *MyTargets*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Utilizar ferramentas audiovisuais para melhorar a qualidade do <i>feedback</i> técnico no tiro com arco • Utilizar o <i>software Kinovea</i> como ferramenta básica de análise técnica do movimento • Utilizar dispositivos de análise do ciclo de tiro para monitorizar a execução técnica • Utilizar aplicações digitais para registar e monitorizar o desempenho do arqueiro ao longo do treino	• Recorre à análise de vídeo para identificar erros e sucessos técnicos, apoiando a intervenção pedagógica com informação visual • Capta, analisa e utiliza vídeos para observar e corrigir aspetos técnicos do gesto do tiro • Interpreta dados básicos fornecidos pelo sistema <i>Mantis X8</i> para apoiar a correção e melhoria do desempenho • Regista resultados e evolução do praticante em aplicações digitais, utilizando os dados para apoiar o planeamento e avaliação do treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente os formandos realizam:

1. Planeamento de Unidade de Treino/Sessão de Treino

Desenho e justificação de um plano de unidade/sessão de treino.

ITENS OBRIGATÓRIOS:

- Apresentação das diferentes fases da sessão de treino;
- Inclusão de um conjunto de exercícios a realizar;
- Enquadramento do espaço e da duração do treino, previamente estabelecido;
- Enquadramento dos exercícios propostos no plano da unidade/sessão de treino para as diferentes fases;

FORMAS DE APRESENTAÇÃO:

- Documento escrito

Em Grupos de 3 a 5 elementos, os formandos realizam:

2. Role play de uma situação concreta, com identificação do contexto, dos objetivos a alcançar e das características do grupo-alvo, devidamente apresentados pelo formador.**ITENS OBRIGATÓRIOS:**

- Identificação e aplicação de um conjunto de procedimentos de comunicação com os atletas privilegiando o reforço positivo como ferramenta central de *feedback*;
- Posicionamento durante o role play, enquanto treinador, em relação aos atletas e que permita uma clara comunicação com o grupo.

FORMAS DE APRESENTAÇÃO:

- Apresentação oral em sala.

3. Análise de estudo do caso apresentado pelo formador, de uma situação concreta de atleta com necessidades especiais, com identificação do contexto, dos objetivos a alcançar e as características do grupo-alvo.**ITENS OBRIGATÓRIOS DO TRABALHO ESCRITO:**

- Identifica, descreve e enumera um conjunto de procedimentos que permitam adaptar diferentes componentes da técnica às características do grupo-alvo descrito;
- Identifica, descreve e enumera as estratégias de valorização do processo, que promovam um clima positivo de treino, e de celebração ou reconhecimento do sucesso em que as conquistas são valorizadas.

ITENS OBRIGATÓRIOS DA APRESENTAÇÃO ORAL:

- Identificação e aplicação de um conjunto de procedimentos de componentes da técnica às características do atleta com Deficiência mantendo o reforço positivo como ferramenta central de *feedback*;
- Demonstração durante a apresentação do papel enquanto treinador em que evidencie um ambiente positivo e de inclusão e diversidade de respeito e equidade em relação ao atleta e que permita uma clara comunicação adaptada às necessidades especiais do atleta.

FORMAS DE APRESENTAÇÃO:

- Apresentação oral em sala.
-

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Tiro com Arco Grau II, com prática efetiva como treinador de pelo menos 3 anos.
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Competição no Tiro com Arco

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. TIPOLOGIA DE EVENTOS E COMPETIÇÕES NO TIRO COM ARCO (CLASSIFICAÇÃO DAS COMPETIÇÕES, ENTIDADES ORGANIZADORAS E ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL)	1h	1h/0/0
5.2. FORMATOS COMPETITIVOS NO TIRO COM ARCO	1h	1h/0/0
5.3. COMPETIÇÃO AO LONGO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE DE TIRO COM ARCO	1h	1h/0/0
5.4. ADAPTAÇÃO DAS FORMAS DE COMPETIÇÃO	1h	1h/0/0
5.5. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS NO CONTEXTO COMPETITIVO	1h	1h/0/0
5.6. PLANEAMENTO DA ATIVIDADE DE COMPETIÇÃO	2h	1h/0/1h
5.7. ORIENTAÇÃO DOS PRATICANTES EM COMPETIÇÃO I	1h	1h/0/0
5.8. AVALIAÇÃO EM CONTEXTO COMPETITIVO	1h	0/0/1h
Total	9h	7h/0/2h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Tipologia de eventos e competições no Tiro com Arco

(Classificação das competições, Entidades Organizadoras e Enquadramento Institucional)

5.1.1. Características distintivas entre competição formal e informal

5.1.2. Objetivos gerais da competição:

- a. Alto rendimento
- b. Formação
- c. Promoção e lazer

5.1.3. Competições Informais (clubes, associações, escolares, recreativas):

- a. Torneios internos
- b. Jornada abertas
- c. Parcerias com escolas
- d. Demonstrações e atividades promocionais

5.1.4. Competições Formais - Oficiais (federações nacionais e internacionais):

- a. Modelo de competição Nacional:
 - i. Campeonato Nacional de Sala e Campo (FPTA)
 - ii. Taça de Portugal (FPTA)
- b. Modelo de competição Internacional (WA e WAE):
 - i. Campeonatos Continentais de Tiro com Arco e Campeonatos Continentais de Para-Tiro com Arco
 - ii. Campeonato do Mundo de Tiro com Arco e Campeonato do Mundo de Para-Tiro com Arco
 - iii. Taça do Mundo de Tiro com Arco e Taça do Mundo de Para-Tiro com Arco
 - iv. Jogos Olímpicos e Jogos Paralímpicos:
 - 1. Modelos de acesso

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Perspetivar a necessidade de diferentes formas adaptadas de competição de acordo com as diferentes etapas de aprendizagem e abordagem perante a competição dos praticantes - Enumerar e caracterizar os diferentes tipos de eventos e competições (Oficiais e Informais) e respetivo formato	- Concebe e adapta a definição de objetivos às diferentes etapas de aprendizagem e abordagem do praticante à competição - Enumera e caracteriza os diferentes tipos de competições

SUBUNIDADE 2.

5.2. Formatos competitivos no Tiro com Arco

5.2.1. Estrutura das provas:

- Open Round*
- Elimination Round* e Finais

5.2.2. Competição (tipos):

- Provas Individuais
- Provas de Equipas
- Provas de Equipas Mistas

5.2.3. Sistemas de pontuação e classificação

5.2.4. Disciplinas de tiro (ex.: *Target*, *Field*, 3D) e suas especificidades:

- Particularidades da competição de Para-Tiro com Arco

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Descrever as diferentes estruturas das provas: - <i>Open Round</i>: Capacidade de explicar e preparar o arqueiro para a fase de qualificação e o preenchimento das pautas de pontuação. - <i>Elimination Round</i> e Finais: caracterizar a dinâmica dos confrontos diretos, tempos de tiro reduzidos e a alternância de tiro em finais. - Distinguir entre: - Provas Individuais: Identificar os protocolos específicos de entrada na linha de tiro e conduta desportiva individual. - Provas de Equipas e Equipas Mistas: Coordenar a alternância de arqueiros na linha de tiro, garantindo o cumprimento dos tempos de transição e a comunicação técnica entre os elementos do grupo. - Dominar as regras de anotação de pontuação (<i>set system</i> vs. pontuação acumulada) e os critérios de desempate (<i>shoot-off</i>) para orientar o arqueiro durante a prova. - Identificar e explicar: - <i>Target</i> (Alvo): Diferenciar distâncias e tamanhos das faces dos alvos entre as provas de <i>Outdoor</i> e <i>Indoor</i>. - <i>Field</i> (Campo) e 3D: Identificar as características básicas destas disciplinas, como o tiro em desnível e a estimativa de distâncias (no caso de distâncias desconhecidas)	- Descreve de forma clara os temas e objetivos das sessões de treino voltadas para a competição - Preenche corretamente as fichas de relatório de treino e as folhas de pontuação oficiais (<i>scorecards</i>) - Seleciona exercícios adequados à fase competitiva em que o arqueiro se encontra (ex.: simulação de eliminatórias) - Identifica e explica as diferenças estruturais entre a fase de <i>Open Round</i> (qualificação) e a fase do <i>Elimination Round</i> (finais) - Distingue os sistemas de pontuação aplicáveis a cada divisão (ex. <i>Set System</i> para o arco recurvo e a pontuação acumulada para o arco <i>compound</i>) - Enuncia as regras de segurança específicas para as diferentes disciplinas (ex. tiro em desnível no <i>Field</i> ou 3D) - Demonstra capacidade de orientar o arqueiro na linha de tiro, respeitando os tempos de sinalética sonora e visual - Explica os procedimentos de desempate (<i>shoot-off</i>), tanto no formato individual como em equipas

SUBUNIDADE 3.

5.3. Competição ao longo das etapas de desenvolvimento do praticante de Tiro com Arco

5.3.1. Etapas de desenvolvimento do praticante:

- a. Via desporto de competição incluindo Desporto Adaptado:
 - i. Iniciação/ Formação
 - ii. Desenvolvimento/ Aperfeiçoamento
 - iii. Especialização/ Performance
 - iv. Alto Rendimento
- b. Via desporto de participação incluindo Desporto Adaptado:
 - i. Descoberta e exploração
 - ii. Desenvolvimento e consolidação
 - iii. Prática continuada e aperfeiçoamento

5.3.2. Papel da competição em cada etapa:

- a. Motivação vs. Pressão
- b. Aprendizagem vs. Rendimento

5.3.3. Introdução progressiva à competição

5.3.4. Gestão emocional e perceção de sucesso/fracasso

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar em que fase de desenvolvimento (ex.: iniciação, especialização) o arqueiro se encontra para ajustar o volume e a intensidade competitiva.
- Diferenciar Motivação vs. Pressão:
 - Capacidade de utilizar a competição como um elemento lúdico e reforçador da autoconfiança, evitando a sobrecarga de expectativas que gera ansiedade
- Priorizar Aprendizagem vs. Rendimento:
 - Relacionar o foco no *feedback* técnico na execução do gesto e no cumprimento da rotina, em detrimento do resultado ou da pontuação final
- Demonstrar a capacidade de ajudar o arqueiro a interpretar o “fracasso” como uma oportunidade de aprendizagem técnica e de definir o “sucesso” através do alcance de objetivos de processo (ex.: “manter a postura”) e não apenas de resultado

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e caracteriza as diferentes etapas de desenvolvimento do arqueiro, adequando o discurso e as exigências a cada uma
- Justifica a escolha de uma prova ou torneio com base no nível técnico e maturidade emocional do praticante
- Demonstra capacidade de observação, identificando sinais de stress ou pressão excessiva no arqueiro durante situações de desafio
- Utiliza um *feedback* construtivo após uma competição, centrando a análise na evolução técnica e no comportamento, independentemente da classificação obtida
- Descreve estratégias básicas de controlo da ansiedade (ex.: respiração, rotina de pré-tiro) adaptadas a iniciantes

SUBUNIDADE 4.

5.4. Adaptação das formas de competição

5.4.1. Competição adaptada para iniciantes:

- a. Distâncias reduzidas
- b. Alvos simplificados
- c. Regras facilitadoras

5.4.2. Competição pedagógica:

- a. Jogos competitivos
- b. Desafios individuais e em grupo

5.4.3. Ajustes para diferentes idades e níveis

5.4.4. Inclusão e adaptação (praticantes com deficiência)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Saber ajustar o cenário competitivo (usar distâncias mais curtas e alvos maiores) para garantir que o arqueiro iniciante obtenha sucesso imediato e reforço positivo
- Saber transformar o treino em jogo, utilizando formatos competitivos alternativos (ex.: tiro ao balão, bingo de pontuação) que trabalhem a técnica de forma indireta
- Desenhar desafios em grupo que incentivem a entreajuda entre arqueiros de diferentes níveis, reforçando o espírito de equipa
- Identificar barreiras físicas ou cognitivas e aplicar adaptações básicas (ex.: permitir tiro sentado, usar sinalética visual ou sonora adaptada) para garantir que praticantes com deficiência participem plenamente nas atividades do clube

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra a capacidade de modificar o campo de tiro, reduzindo distâncias para potenciar o sucesso do arqueiro iniciante
- Concebe e dinamiza jogos que foquem o interesse na tarefa e na diversão
- Propõe desafios em grupo onde a pontuação é coletiva, desenvolvendo a capacidade de coesão do grupo e a entreajuda
- Demonstra atitudes inclusivas, adaptando a comunicação e os exercícios de forma que todos os praticantes, independentemente das suas limitações, participem no mesmo desafio competitivo

SUBUNIDADE 5.

5.5. Definição de objetivos no contexto competitivo

5.5.1. Tipos de objetivos:

- a. Resultado
- b. Desempenho
- c. Processo

5.5.2. Adequação dos objetivos às etapas de Desenvolvimento do Praticante

5.5.3. Construção de objetivos realistas e progressivos

5.5.4. Estratégias para alinhar objetivos com perfil do praticante

5.5.5. Avaliação e reajuste dos objetivos após competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Saber distinguir e explicar ao arqueiro a diferença entre querer ganhar (Resultado), querer bater o recorde pessoal (Desempenho) e focar-se na técnica da largada (Processo)
- Capacidade de definir metas que respeitem a etapa de desenvolvimento, evitando objetivos de resultado em fases de iniciação técnica
- Formular objetivos SMART (Específicos, Mensuráveis, Atingíveis, Realistas e Temporais), garantindo que o arqueiro sente progresso sem frustração
- Envolver o arqueiro na definição das suas próprias metas, promovendo a autonomia e o compromisso com o plano de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra a priorização dos objetivos de processo durante a instrução direta na linha de tiro, reforçando a execução técnica acima da pontuação
- Reajusta o plano de treino e as metas futuras com base no desempenho observado
- Utiliza estratégias de comunicação que envolvem o arqueiro na escolha dos seus próprios desafios, promovendo a autonomia
- Realiza balanços pós-competitivos onde identifica os objetivos alcançados e os que necessitam de mais trabalho, fundamentando os ajustes nos treinos seguintes

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reajustar o plano de treino e as metas futuras com base no desempenho observado

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

SUBUNIDADE 6.

5.6. Planeamento da atividade de competição**5.6.1.** Planeamento, organização e logística da participação em competições de Tiro com Arco

- Definição do calendário de competições a participar
- Formato da competição
- Partilha das regras da competição
- Localização da competição
- Inscrições, prazos a cumprir e recolha de dados a apresentar
- Preparação da viagem e alojamento
- Meteorologia prevista para o local da prova
- Verificação dos serviços disponíveis nas imediações
- Material de apoio aos atletas em competição (Tenda, chapéus de sol, cadeiras)

5.6.2. Planeamento e preparação pré-competitiva do atleta

- Definição de objetivos realistas
- Simulação de situação real de competição
- Planeamento de períodos de recuperação e descanso
- Preparação mental para a competição (visualização)
- Nutrição para a competição
- Verificação de equipamento
- Desenvolvimento da autonomia do praticante

5.6.3. Regulação emocional e gestão da ansiedade em competição

- Exercícios de respiração
- Exercícios de meditação
- Exercícios de visualização

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar o processo de inscrição de praticantes nas competições, bem como, definir a logística básica e material a garantir (transporte para o local da competição, eventual dormida, alimentação, pontos de água junto ao local da prova, e materiais)
- Identificar e detalhar as etapas de preparação de um praticante para a competição à luz de metas graduais a atingir com revisão constante de grau de concretização
- Descrever técnicas de gestão de ansiedade competitiva (PNL, exercícios de respiração e de visualização)

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia a participação em competições considerando os procedimentos de inscrição
- Enumera o material e a logística básica a garantir
- Identifica, com base em objetivos realistas, diferentes etapas a ultrapassar e metas a alcançar com vista à preparação do praticante para a competição
- Descreve sucintamente exercícios de gestão de ansiedade utilizando técnicas de meditação, respiração e visualização

SUBUNIDADE 7.

5.7. Orientação dos praticantes em competição I

- 5.7.1.** Postura do treinador:
- Posicionamento seguro e discreto
 - Atitude ética e responsável
 - Atenção aos pormenores
 - Segurança e proteção do atleta
 - Mitigação de problemas
 - O Erro de correção técnica em competição
- 5.7.2.** Comunicação durante a prova:
- Verbal
 - Não verbal
 - Gestão do *timing* de intervenção
 - Gestão do modelo de intervenção
- 5.7.3.** Apoio emocional:
- Reforço positivo
 - Motivação intrínseca
 - Gestão de ansiedade inicial
 - Promoção de autoconfiança e ambiente positivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar aspetos comportamentais dos treinadores em competição, o que se deve ou não fazer, de forma a garantir ao praticante a maior serenidade possível
- Descrever a postura, apoio e formas de comunicação verbal e não verbal com os praticantes
- Diagnosticar necessidades e adotar formas de apoio emocional adequadas ao atleta em competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona aspetos comportamentais do treinador e da comunicação com os praticantes com o impacto que os mesmos poderão ter na sua performance
- Aplica estratégias de apoio emocional ao atleta em competição

SUBUNIDADE 8.

5.8. Avaliação em contexto competitivo

- 5.8.1.** Observação do desempenho em competição:
- Atitude em ambiente competitivo
 - Postura em cada tiro
 - Ritmo e velocidade do tiro
 - Outras informações técnicas
- 5.8.2.** *Feedback* pós-competição:
- Análise de resultado
 - De-briefing*:
 - Autoavaliação;
 - Feedback* do treinador
 - Relatório de competição
 - Identificação de oportunidades de melhoria
 - Revisão dos Planos de Treino
 - Feedback* à Coordenação Técnica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA - Identificar e enumerar informações a recolher durante a competição e que sejam determinantes para a análise do desempenho do praticante (postura em cada tiro, ritmo do tiro entre outras informações técnicas) - Caracterizar modelos de análise a realizar e formatos de partilha de <i>feedback</i> pós-competição com o praticante	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA Identifica e enumera aspetos da prática em competição a recolher, para análise e posterior partilha com o praticante
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS Individualmente os formandos realizam: 1. Prova Escrita FORMAS DE APRESENTAÇÃO: - Prova escrita e Grelha de avaliação da prova escrita Em Grupos de 3 a 5 elementos, os formandos realizam: 2. Role play de uma situação concreta (com identificação do contexto, dos objetivos a alcançar e as características do grupo-alvo) relativa à orientação dos praticantes em competição e os elementos didáticos: - Postura do treinador adequada à situação em concreto - Comunicação com o atleta - Apoio emocional FORMA DE APRESENTAÇÃO: - Apresentação oral com todos os elementos do grupo - Documento escrito onde o formando realiza um apanhado dos pontos importantes a apresentar no role play Ou 3. Role play de uma situação concreta (com identificação do contexto, dos objetivos a alcançar e as características do grupo-alvo) relativo à avaliação em contexto competitivo e em concreto o <i>feedback</i> pós-competição. FORMA DE APRESENTAÇÃO: - Apresentação oral com todos os elementos do grupo - Documento escrito onde o formando realiza um apanhado dos pontos importantes a apresentar no <i>role play</i>	
PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Tiro com Arco Grau II, com prática efetiva como treinador de pelo menos 3 anos.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Gestão e utilização do Dossier de Treino

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. FUNÇÃO E ENQUADRAMENTO DO DOSSIER DE TREINO	1h	1h/0/0
6.2. ESTRUTURA E CONTEÚDOS DO DOSSIER DE TREINO	1h	1h/0/0
6.3. GESTÃO E UTILIZAÇÃO DO DOSSIER DE TREINO	1h	1h/0/0
Total	3h	3h/0/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Função e enquadramento do Dossier de Treino

6.1.1. Conceito e finalidade:

- Conceito do Dossier de Treino
- Finalidade no processo de treino
- Importância do registo sistemático

6.1.2. Papel no processo de treino:

- Relação entre planeamento, execução e avaliação
- O Dossier como ferramenta pedagógica do treinador
- Monitorização do atleta ao longo do tempo
- Apoio à tomada de decisão

6.1.3. Utilidade e Impacto:

- Análise e reflexão sobre o treino
- Desenvolvimento técnico, tático e físico
- Apoio ao controlo da carga de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar o dossier como ferramenta pedagógica essencial para a organização do trabalho do treinador e para a monitorização da evolução do atleta
- Identificar e enumerar a informação a conter no dossier do treino que permita a avaliação e adequação do treino ao planeamento definido

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica o que é um Dossier de Treino, identifica as suas funções no processo de treino e justifica a sua importância para o controlo, análise e melhoria do desempenho desportivo
- Enumera e descreve os elementos obrigatórios do dossier, perspetiva a organização dos conteúdos de forma lógica e coerente e demonstra como os mesmos contribuem para a sistematização e acompanhamento do treino

SUBUNIDADE 2.

6.2. Estrutura e conteúdos do Dossier de Treino

- 6.2.1.** Identificação e planeamento:
- Identificação do atleta ou grupo
 - Objetivos gerais e específicos
 - Planeamento anual, mensal e semanal
 - Planeamento das sessões de treino
 - Específico do Desporto Adaptado
 - Registo de classe de deficiência
 - Ajudas técnicas permitidas;
 - Metas de autonomia
- 6.2.2.** Registo do processo de treino:
- Registo de conteúdos técnicos e táticos
 - Registo da preparação física específica
 - Registo da carga e intensidade (nº de flechas, volume de treino)
 - Recolha de *feedback* do praticante
 - Questionamento reflexivo
 - Adaptação individualizada de métricas de acompanhamento
 - Observações do treinador sobre desempenho
 - Específico do Desporto Adaptado
 - Monitorização integrada da carga e da dor e conforto
- 6.2.3.** Monitorização e controlo:
- Indicadores de desenvolvimento técnico, físico e psicológico
 - Registo de competições e resultados
 - Registo de lesões, recuperação e prevenção

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar a informação essencial relativa ao planeamento, às sessões de treino, ao acompanhamento do atleta e à avaliação do processo de treino
- Definir métricas de monitorização e controlo de registos no dossier de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e enumera a informação obrigatória a constar no dossier de treino, bem como os conteúdos que obrigatoriamente devem constar no Dossier do Treino

SUBUNIDADE 3.

6.3. Gestão e utilização do Dossier de Treino

- 6.3.1.** Organização e Atualização:
- Periodicidade de atualização
 - Métodos de registo diário
 - Organização cronológica
 - Arquivo e categorização da informação
- 6.3.2.** Ferramentas e Suportes:
- Utilização de formatos: físico e digital
 - Ferramentas tecnológicas de apoio
- 6.3.3.** Análise e Aplicação Prática:
- Procedimentos de revisão dos registos

- b. Utilização do dossier para: reajuste do planeamento, tomada de decisão, apoio à intervenção do treinador

6.3.4. Partilha e Ética:

- a. Partilha de informação com equipa técnica
- b. Comunicação com o atleta:
 - i. Confidencialidade e proteção de dados
 - ii. Boas práticas na gestão da informação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Aplicar procedimentos adequados para a atualização regular e a organização eficiente do Dossier de Treino • Adotar um registo sistemático, claro e funcional da atividade de treino, garantindo a sua utilidade para análise e tomada de decisão • Definir frequência de recolha para cada indicador e momento de revisão de indicadores	• Demonstra métodos de atualização periódica do dossier, organizando a informação de forma estruturada e cronológica e utilizando os registos para refletir sobre o processo de treino e ajustar o planeamento • Define a frequência de recolha da informação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente os formandos realizam:

1. Prova Prática estruturada de análise e intervenção pedagógica baseada num Dossier de Treino tipo, complementada por tarefas de interpretação de informação e tomada de decisão técnica e pedagógica.

O formando recebe um Dossier de Treino previamente construído pelo formador, que inclui:

- Caracterização de praticantes (recreativo e/ou competição jovem);
- Objetivos de treino;
- Planeamento semanal ou mensal;
- Registos de sessões (observações do treinador);
- Indicadores simples de desempenho (técnicos e/ou quantitativos);
- Eventuais registos de evolução e/ou dificuldades.

ITENS OBRIGATÓRIOS:

- Análise da evolução do praticante ou grupo ao longo do período apresentado;
- Interpretação dos indicadores de desempenho e registos de observação;
- Identificação dos pontos fortes, limitações e necessidades de intervenção;
- Proposta de ajustamentos ao planeamento e ao processo de treino;
- Justificação das suas decisões com base em princípios pedagógicos e técnicos do tiro com arco.

FORMAS DE APRESENTAÇÃO:

- Relatório escrito de análise do dossier de treino;
- Fichas de tomada de decisão pedagógica (ex.: “o que manter / alterar / introduzir”);
- Mini estudo de caso aplicado (resolução de situações-problema);
- Apresentação oral breve com discussão técnica.

PERFIL DO FORMADOR	• Titular de TPTD de Tiro com Arco Grau II, com prática efetiva como treinador de pelo menos 3 anos.
---------------------------	--

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Organização de eventos informais de Tiro com Arco

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. PLANEAMENTO DE EVENTOS INFORMAIS DE TIRO COM ARCO	1h	1h/0/0
7.2. ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS INFORMAIS DE TIRO COM ARCO	2h	1h/1h/0
7.3. DINAMIZAÇÃO DE EVENTOS INFORMAIS DE TIRO COM ARCO	1h	1h/0/0
7.4. AVALIAÇÃO DE EVENTOS INFORMAIS DE TIRO COM ARCO.	1h	1h/0/0
Total	5h	4h/1h/0

SUBUNIDADE 1.

7.1. Função e enquadramento do Dossier de Treino

7.1.1. Definição do enquadramento:

a. Tipo de evento:

- i. Torneio Interno
- ii. Jornada aberta
- iii. Parceria com escola
- iv. Demonstração/promocional

b. Objetivos do evento:

- i. Competição pedagógica (não centrada no resultado)
- ii. Pedagógicos (aprendizagem, consolidação)
- iii. Promocionais (captação)
- iv. Lúdicos (motivação, socialização, espírito de grupo)

7.1.2. Caracterização do Público-Alvo:

- a. Idade
- b. Nível técnico
- c. Experiência prévia na modalidade
- d. Número de participantes
- e. Participantes com Deficiência
- f. Necessidades específicas

7.1.3. Estrutura do Evento:

a. Tipo de atividade:

- i. Mini-competição
- ii. Jogos e desafios (ex.: precisão, consistência)
- iii. Percursos lúdicos (alvos variados)

b. Organização:

- i. Individual ou equipas
- ii. Sistema rotativo ou por estações
- iii. Duração ajustada ao público

- c. Duração e calendarização
- d. Sequência das atividades
- e. Gestão de grupos:
 - i. Adaptação das Regras:
 - ii. Simplificação das regras oficiais
 - iii. Flexibilidade na pontuação
 - iv. Ênfase no processo e não no resultado
 - v. Introdução de elementos lúdicos. Ex.: alvos maiores, distâncias reduzidas, pontuação adaptada

7.1.4. Planeamento de Recursos:

- a. Recursos humanos:
 - i. Definição de responsáveis (Treinadores, Monitores, Apoio logístico)
- b. Recursos materiais:
 - i. Arcos e flechas adequados ao nível
 - ii. Alvos adaptados (tamanho, distância)
 - iii. Material/equipamento de segurança (rede, barreiras)
 - iv. Material de apoio: Tendas, Cadeiras, Água
- c. Recursos espaciais e Temporais:
 - i. Escolha do local (interior/exterior)
 - ii. Condições de acesso a atletas com deficiência
 - iii. Condições do terreno
 - iv. Organização da linha de tiro
 - v. Zonas de espera/apoio e circulação
 - vi. Sinalização clara
 - vii. Planeamento do tempo (início, pausas, fim)
 - viii. Segurança de espaços, equipamentos e pessoas

7.1.5. Segurança (Planeada)

- a. Delimitação clara da zona de tiro
- b. Controlo rigoroso da linha de tiro
- c. Distâncias de segurança
- d. Regras básicas
- e. Plano de supervisão

7.1.6. Comunicação e Divulgação:

- a. Divulgação do evento (clubes, escolas, redes)
- b. Informação aos participantes: horário, local, material necessário

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar os tipos de eventos informais e descrever os diferentes objetivos
- Conceber e adaptar modelos de ensino a diferentes tipologias de eventos desportivos informais
- Descrever do ponto de vista estrutural os eventos informais abordando os aspetos específicos a cada tipologia de evento
- Definir requisitos humanos e materiais para a organização do evento informal

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera e descreve diferentes tipos de eventos informais e compreende os diversos aspetos a considerar associados à especificidade de cada evento
- Planeia um evento informal considerando os tipos de atividades a realizar, aspetos de organização das dinâmicas do evento
- Organiza os participantes de acordo com o tempo e meios disponíveis

SUBUNIDADE 2.

7.2. Organização de eventos informais de Tiro com Arco

- 7.2.1.** Preparação do Espaço:
 - a. Montagem do campo de tiro
 - b. Organização dos alvos (distância e tamanho)
 - c. Delimitação de zonas: linha de tiro, zona de espera, zona de circulação
- 7.2.2.** Gestão de recursos:
 - a. Distribuição de funções (equipa técnica)
 - b. Preparação e verificação do material
 - c. Organização dos grupos/participantes
- 7.2.3.** Regulamento adaptado:
 - a. Regras simples e claras
 - b. Critérios de participação
 - c. Adaptação ao nível dos praticantes em geral e aos atletas com deficiência
- 7.2.4.** Segurança (implementação):
 - a. Sinalização visível
 - b. *Briefing* inicial de segurança obrigatório
 - c. Supervisão constante
 - d. Controlo da linha de tiro
- 7.2.5.** Logística de apoio:
 - a. Água e pausas
 - b. Zonas de sombra/abrigo
 - c. Material de apoio: cadeiras, tendas
 - d. Acessos e circulação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os aspetos de preparação de um espaço para a realização de eventos informais no Tiro com Arco
- Identificar os requisitos humanos e materiais necessários para um evento informal específico
- Elaborar regulamentos adaptados ao evento e considerando os objetivos, o tempo disponível para o evento, os participantes no evento e regras de segurança a garantir e aspetos de logística de apoio necessários

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Concebe a realização de um evento informal de Tiro com arco considerando a preparação do espaço e a identificação dos recursos materiais e humanos necessários para o evento
- Elabora um regulamento adaptado às características de um evento desportivo informal
- Concebe um plano de implementação de regras de segurança e de logísticas para um evento informal de Tiro com Arco

SUBUNIDADE 3.

7.3. Dinamização de eventos informais de Tiro com Arco

- 7.3.1.** Acolhimento dos participantes:
 - a. Receção e enquadramento
 - b. Explicação do evento
 - a. Demonstração prática (se aplicável)
- 7.3.2.** Comunicação durante o evento:
 - a. Linguagem clara e acessível
 - b. Regras simples e bem comunicadas

- c. Reforço das regras
- d. Orientação contínua dos participantes
- e. Demonstração prática
- f. *Feedback* constante aos participantes
- 7.3.3.** Condução das atividades:
 - a. Gestão do tempo
 - b. Rotação de grupos (se aplicável)
 - c. Adaptação em tempo real (nível, ritmo, dificuldades)
- 7.3.4.** Clima motivacional:
 - a. Ambiente positivo e inclusivo
 - b. Reforço positivo
 - c. Redução da pressão competitiva
- 7.3.5.** Intervenção pedagógica:
 - a. *Feedback* simples e imediato
 - b. Ajustes técnicos básicos
 - c. Apoio à autonomia do praticante
- 7.3.6.** Segurança em ação:
 - a. Supervisão constante por treinadores
 - b. Correção de comportamentos de risco
 - c. Intervenção rápida quando necessário

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Demonstrar conhecimento de modelo comunicação simplificada que permita a criação de um ambiente positivo e acolhedor na modalidade que permita a integração de novos praticantes e o envolvimento das suas famílias e comunidades - Estabelecer estratégias de promoção da modalidade e condução das mesmas	- Demonstra capacidade de comunicação simples e acessível que promova a integração de novos praticantes na modalidade - Planeia estratégias de promoção e <i>marketing</i> da modalidade

SUBUNIDADE 4.

7.4. Avaliação de eventos informais de Tiro com Arco

- 7.4.1.** Avaliação do evento:
 - a. Cumprimento dos objetivos
 - b. Adequação da estrutura
 - c. Funcionamento da organização
- 7.4.2.** *Feedback* dos participantes:
 - a. Satisfação
 - b. Dificuldades sentidas
 - c. Sugestões
- 7.4.3.** Reflexão da equipa técnica:
 - a. O que funcionou bem
 - b. O que deve ser melhorado
 - c. Ajustes futuros

7.4.4. Avaliação pedagógica:

- a. Impacto na aprendizagem
- b. Envolvimento dos praticantes
- c. Adequação ao nível do grupo

7.4.5. Registo e melhoria:

- a. Registo do evento (relatório simples)
- b. Reflexão do treinador sobre o evento
- c. Identificação de boas práticas
- d. Identificação de pontos a melhorar
- e. Aplicação em eventos futuros
- f. Ajustes para eventos futuros

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e criar documentos de apoio ao processo de avaliação do evento desportivo
- Descrever o processo de recolha de *feedback* junto dos participantes no evento e colaboradores envolvidos na sua organização
- Executar processos de tratamento dos dados (*backlog*) e registo de oportunidades de melhoria (*lessons learned*)

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica documentos de apoio à avaliação de eventos realizados e de identificação de oportunidades de melhoria para eventos futuros
- Cria planos de avaliação de diferentes tipologias de eventos desportivos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente os formandos realizam:

1. Trabalho escrito com planeamento da organização de um evento desportivo informal (entre as quatro opções de eventos desportivos informais lecionadas).

ITENS OBRIGATÓRIOS:

- Identificação do público-alvo e definição de objetivos do evento;
- Descrição da estrutura e organização/planeamento do evento;
- Espaços, meios humanos e equipamentos necessários para o evento;
- Mapeamento das regras de segurança a cumprir adequadas ao espaço e formato do evento;
- Definição do planeamento do evento, estratégias de dinamização e de gestão de tempo alinhadas com a duração prevista do evento;
- Identificação de parâmetros a considerar na avaliação do evento.

FORMAS DE APRESENTAÇÃO:

- Trabalho escrito a realizar em sala com preenchimento de tabela de evento (quadro com preenchimento de respostas para cada um dos Itens a observar).

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Tiro com Arco Grau II, com prática efetiva como treinador de pelo menos 3 anos.

c. Organização da Formação

1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Não se aplica.

2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
- Sala equipada com cadeiras e mesas para o número de formandos inscritos e que possibilite a transformação da disposição das mesas em ilhas para a realização de exercícios de grupo (grupos de 3 a 5 formandos). - Espaço de prática desportiva, que garanta os seguintes requisitos: // Espaço amplo (ginásio, pavilhão polivalente ou espaço exterior) com altura mínima de 3 metros; // Comprimento superior a 30 metros que permita um mínimo de 5 metros livres de obstáculos entre a linha de tiro e a linha dos bastidores. Os bastidores devem estar colocados de forma que não exista a possibilidade de uma flecha que passe para além da linha de bastidores, causar danos em pessoas ou bens. // Largura superior a 6 metros permitindo uma delimitação de 3 metros colocada paralelamente de cada um dos lados da linha imaginária que vai da linha de tiro até ao bastidor por questões de segurança. A que acresce 2 metros x número de grupos de formandos correspondente ao espaço de cada bastidor. NOTA: Considerando um curso de 28 formandos divididos em grupos de 4 teremos uma largura mínima do espaço de 20 metros ($3 + 28/4 * 2 + 3$).	1 projetor; 1 tela de projeção; - Acesso às APP <i>Artemis</i>, <i>Mytargets</i> ou <i>Cherry</i>. - Disponibilização do seguinte material por formando: // Manual de formação; // Material para registo de apontamentos; // 1 arco de iniciação de força máxima de 15 libras; // 3 flechas de iniciação; // 1 elástico de treino; // 1 pauta de prova e folhas de registo de treino, com os respetivos suportes; - Por cada 4 formandos: // 1 bastidor de tiro; - Sistema de controlo de tiro de luzes e som para as aulas práticas. 1 sensor <i>Mantis X8</i> para análise postural. 3 Câmaras de vídeo, <i>software kinovea</i> e computador; - Equipamento auxiliar: // 1 formmaster, 2 placas de equilíbrio, 1 bola medicinal.

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO **DESPORTO**
E **JUVENTUDE**