

CURSOS PROFISSIONAIS DE NÍVEL SECUNDÁRIO

Técnico/a de Apoio à Gestão Desportiva

PROGRAMA

Componente de Formação Técnica

Disciplina de

PRÁTICAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

Autores

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Agência Nacional para a Qualificação

2011



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

Parte I

ELENCO MODULAR

Número	Designação	Duração de referência (horas)
1	Fisiologia do Esforço	25
2	Metodologia do Treino	25
3	Noções Básicas de Traumatologia e Socorrismo no Desporto	25
4 a 6	Módulos Opcionais – Desportos Colectivos a)	75
7 a 9	Módulos Opcionais – Desportos Individuais b)	75
10	Módulos Opcionais – Desportos de Combate c)	25
11 a 13	Módulos Opcionais – Desportos de Natureza e Aventura d)	75
14	Actividade Física em Populações Especiais	25
Total		355

- a) Seleccionar 3 módulos dos Módulos Opcionais - Desportos Colectivos, num total de 75 horas
 b) Seleccionar 3 módulos dos Módulos Opcionais - Desportos Individuais, num total de 75 horas
 c) Seleccionar 1 módulo dos Módulos Opcionais - Desportos de Combate, num total de 25 horas
 d) Seleccionar 3 módulos dos Módulos Opcionais - Desportos de Natureza e Aventura, num total de 75 horas

Módulos Opcionais – Desportos Colectivos		
Número	Designação	Duração de referência (horas)
Op 1	Andebol	25
Op 2	Basquetebol	25
Op 3	Futebol	25
Op 4	Voleibol	25
Op 5	Râguebi	25
Módulos Opcionais – Desportos Individuais		
Número	Designação	Duração de referência (horas)
Op 1	Natação	25
Op 2	Ginástica	25
Op 3	Atletismo	25
Op 4	Ténis	25
Op 5	Golfe	25



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

Módulos Opcionais – Desportos de Combate		
Número	Designação	Duração de referência (horas)
Op 1	Judo	25
Op 2	Karaté	25
Op 3	Taekwondo	25

Módulos Opcionais – Desportos de Natureza e Aventura		
Número	Designação	Duração de referência (horas)
Op 1	Orientação	25
Op 2	BTT	25
Op 3	Escalada e outras práticas com cordas	25
Op 4	Canoagem	25
Op 5	Surf	25
Op 6	Windsurf	25
Op 7	Vela	25
Op 8	Pedestrianismo	25



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

Parte II

Módulos

Índice:

	Página
Módulo 1	Fisiologia do Esforço 5
Módulo 2	Metodologia do Treino 7
Módulo 3	Noções Básicas de Traumatologia e Socorrismo no Desporto 9
Módulo 4 a 6	Módulos Opcionais – Desportos Colectivos
Op 1	Andebol 11
Op 2	Basquetebol 14
Op 3	Futebol 17
Op 4	Voleibol 21
Op 5	Râguebi 24
Módulo 7 a 9	Módulos Opcionais – Desportos Individuais b)
Op 1	Natação 28
Op 2	Ginástica 31
Op 3	Atletismo 34
Op 4	Ténis 36
Op 5	Golfe 39
Módulo 10	Módulos Opcionais – Desportos de Combate c)
Op 1	Judo 42
Op 2	Karaté 45
Op 3	Taekwondo 48



Índice:

	Página
Módulo 11 a 13	Módulos Opcionais – Desportos de Natureza e Aventura d)
Op 1	Orientação 51
Op 2	Bicicleta-todo-o-terreno (BTT) 54
Op 3	Escalada 57
Op 4	Canoagem 60
Op 5	Surf 63
Op 6	Windsurf 66
Op 7	Vela 69
Op 8	Pedestrianismo 72
Módulo 14	Actividade Física em Populações Especiais 75



MÓDULO 1

Fisiologia do Esforço

Duração de Referência: 25 horas

Objectivos de Aprendizagem

1. Reconhecer o papel da fisiologia do esforço quando aplicada às actividades físicas e ao desporto
2. Relacionar os processos adaptativos à especificidade das situações de esforço e aos mecanismos de fadiga
3. Descrever os processos metabólicos, aeróbios e anaeróbios, em diferentes tarefas de actividade física
4. Identificar os mecanismos básicos e limites biológicos de adaptação e treino em situações de actividade desportiva
5. Identificar as respostas fisiológicas agudas ou crónicas de alguns tipos específicos de exercícios físicos habitualmente utilizados, bem como interpretar e avaliar as respostas fisiológicas em dependência de algumas das características individuais do praticante
6. Descrever as determinantes do consumo de oxigénio, a nível das suas diferentes fases: captação, fixação, transporte e utilização

Âmbito dos Conteúdos

1. Introdução à fisiologia do esforço
 - 1.1. Índices
 - 1.2. Conceitos
 - 1.3. Classificação das capacidades físicas
2. Princípios gerais e sistemas energéticos
 - 2.1. A energia e o ATP
 - 2.2. Formas de obtenção e fontes de produção de ATP
 - 2.3. Transferência da energia no movimento
 - 2.4. Medida de consumo energético
 - 2.5. Consumo energético (repouso e em actividade física)
 - 2.6. A fadiga
 - 2.7. Noção de adaptação, homeostasia e heterostasia
 - 2.8. Noção de estímulo – acção motora



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 2.9. O estímulo como factor desencadeador de modificações orgânicas
- 2.10. O estímulo dirigido como “carga funcional”
- 2.11. Características do estímulo
- 2.12. Relação estímulo e adaptação
- 2.13. Mecanismos bioquímicos e genéticos da adaptação
- 2.14. Síndrome geral de adaptação ao stresse
- 3. Sistema neuromuscular
 - 3.1. Estrutura e função do músculo-esquelético
 - 3.2. Controlo muscular no movimento
 - 3.3. Adaptações neuromusculares
 - 3.4. Tipos de contracção muscular na relação força/velocidade
 - 3.5. Características funcionais do músculo estriado: relação força comprimento
 - 3.6. Força/velocidade e produção de potência
 - 3.7. Implicações dos tipos de unidades motoras e fibras musculares para o exercício
- 4. Sistema cardiovascular
 - 4.1. Estrutura e função
 - 4.2. Controle neural e humoral
 - 4.3. Comportamento das variáveis em resposta ao repouso e a diferentes tipos de exercícios físicos
 - 4.4. Adaptações cardiovasculares
- 5. Sistema cardiorrespiratório
 - 5.1. Estrutura e organização
 - 5.2. Volumes e capacidades pulmonares
- 6. Sistema endócrino e termorregulação
 - 6.1. Organização e resposta ao exercício físico
 - 6.2. Regulação hormonal no exercício
 - 6.3. Termorregulação e exercício

Bibliografia / Outros Recursos

- Astrand, P; Rodhal, K.; Dahl, H. & Strømme, S. Artmed (2006). *Tratado de fisiologia do trabalho: bases fisiológicas do exercício*. São Paulo: Artmed.
- Fox, Edward L. et al. (1991). *Bases fisiológicas da educação física e dos desportos*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- McArdle, W et al. (2003). *Fisiologia do exercício – energia, nutrição e desempenho humano*. 5.^a Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.



MÓDULO 2

Metodologia do Treino

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Identificar os aspectos e conceitos gerais de introdução ao treino desportivo
2. Identificar os princípios orientadores do treino desportivo
3. Descrever a influência dos factores do treino no rendimento desportivo
4. Distinguir e caracterizar os diferentes tipos de capacidades físicas
5. Identificar as formas de manifestação das capacidades físicas nas principais modalidades
6. Articular a periodização do treino com a forma desportiva

Âmbito dos Conteúdos

1. Aspectos genéricos do treino desportivo
 - 1.1. Evolução do processo de treino
 - 1.2. Objectivos do treino e a definição de alto-rendimento
 - 1.3. Fundamentação biológica do treino
 - 1.4. Noção de carga de treino
 - 1.5. Componentes da carga
 - 1.6. A fadiga e a recuperação
 - 1.7. Exercício de treino
2. Princípios do treino
3. Factores de treino
 - 3.1. Factor físico
 - 3.1.1. Força
 - 3.1.2. Resistência
 - 3.1.3. Velocidade
 - 3.1.4. Flexibilidade
 - 3.1.5. Capacidades coordenativas
 - 3.2. Factor técnico
 - 3.3. Factor táctico
 - 3.4. Factor psicológico



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

4. Estrutura do processo de treino
 - 4.1. Época desportiva
 - 4.2. Periodização do treino
5. A forma desportiva e a estrutura do processo de treino

Bibliografia / Outros Recursos

- Castelo, J. et al. (1996). *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: Ed. FMH.
- Castelo, J. et al. (1996). *O exercício de treino desportivo*. Lisboa: Ed. FMH.
- Centro de Estudos e Formação Desportiva. (2000). *O melhor da revista treino desportivo*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Curado, J. (2002). Organização do treino nos desportos colectivos: pontos de partida. Lisboa: Editorial Caminho.
- Janeira, M. (2001). Métodos de treino. *Treino Desportivo*. Especial IV, Novembro.
- Matvéiev, L. P. (1991). *Fundamentos do treino desportivo*. Lisboa: Horizonte.
- Mogos, A.; Mitra, G. (1990). *O Desenvolvimento das qualidades motoras no jovem atleta*. Lisboa: Horizonte.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos desportos colectivos*. Lisboa: Horizonte.
- Silva, M. (1998). Periodização e planeamento do treino em desportos individuais e colectivos. *Revista Horizonte*. Vol. VI, n.º31.

Sítios na Internet

<http://infortreino.com/>

<http://www.correcomalma.com/>

<http://www.treinamentodesportivo.com.br/>

<http://sites.google.com/site/efunipaclafla/metodologia-do-treinamento-desportivo>



MÓDULO 3

Noções Básicas de Traumatologia e Socorrismo no Desporto

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Identificar as principais situações de risco no desporto
2. Identificar as situações de risco específicas das principais modalidades desportivas
3. Identificar os principais tipos de lesões provocadas pelas situações de risco
4. Reconhecer os principais tipos de lesões associadas às principais modalidades desportivas
5. Descrever as técnicas de primeiros socorros adequadas aos principais tipos de lesões
6. Colaborar na actuação em situações onde sejam necessários cuidados de primeiros socorros, decorrentes da prática das principais modalidades desportivas.

Âmbito dos Conteúdos

1. Traumatologia
 - 1.1. A perspectiva preventiva das lesões desportivas
 - 1.2. Tipos de prevenção - primária, secundária e terciária
 - 1.3. Conceito de lesão desportiva
 - 1.4. Principais lesões desportivas típicas
 - 1.5. Factores de risco intrínsecos e extrínsecos das lesões desportivas
 - 1.6. Gesto desportivo como agente causal das lesões:
 - 1.6.1. Principais lesões associadas às principais modalidades desportivas: desportos colectivos, individuais, desportos de combate, modalidades da área da condição física e desportos natureza
2. Socorrismo
 - 2.1. Prevenção de acidentes
 - 2.2. Plano de emergência
 - 2.3. Estojo de primeiros socorros
 - 2.4. Exame primário e secundário
 - 2.5. Modos de avaliação da situação e da pessoa (vítima)
 - 2.6. Suporte Básico de Vida
 - 2.7. Tipo de alterações de consciência



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 2.8. Tipos de alterações respiratórias e hemorrágicas
- 2.9. Tipos de lesões
 - 2.9.1. Feridas
 - 2.9.2. Térmicas
 - 2.9.3. Osteoarticulares
 - 2.9.4. Musculares
- 2.10. Organismos nacionais e internacionais de primeiros socorros

Bibliografia / Outros Recursos

Cruz Vermelha Portuguesa – Escola de Socorrismo (2006). *Manual de socorrismo*. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação.

Horta, L. (2000). *Prevenção de lesões no desporto*. Lisboa: Ed. Caminho.

Lacombe, G. (2000). *Os Primeiros socorros - uma resposta vital em situação de urgência*. Lisboa: Instituto Piaget.

Massada, J. L. (1989). *Lesões musculares no desporto*. Lisboa: Ed. Caminho.

Nunes, L. (1998). *Lesões mais comuns no desporto*. Lisboa: Dinalivro.

Pereira, F. D. (2001). *Manual do nadador salvador*. Lisboa: FMH/Instituto de Socorros a Náufragos.

Pinheiro, J. P. (1998). *Medicina de reabilitação em traumatologia do desporto*. Lisboa: Ed. Caminho.

Reis, I., Pereira, A., Silva, B., Magro, M. M., Menezes, P. F. (1995). *Manual de primeiros socorros*. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação.

Williams, J. (1988). *Manual lesões desportivas*. Lisboa: Horizonte.

Sítios na Internet:

www.cruzvermelha.pt/

<http://www.henriquejones.pt/>

<http://www.abtd.org.br/>

<http://www.clinicaespregueiramendes.com/?p=6&n=VIDEOS>

www.spmmd.pt



MÓDULO Op.1- Desportos Colectivos

Andebol

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, tácticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade:
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática desportiva com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e actividades



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
 - 3.2. Organização de competições federativas
 - 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 5.7. Segurança física de adeptos
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.10. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
9. Fundamentos técnicos e tácticos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Princípios gerais e específicos do jogo; modelo e métodos de jogo; fases do jogo, acções



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

com e sem posse de bola

- 9.2. Técnica individual ofensiva - recepção da bola, protecção da bola, condução da bola, drible (finta), simulação, passe, remate, técnica específica por posições (ex. guarda redes)
- 9.3. Técnica individual defensiva - desarme, interceptação, técnica específica por posições (ex. guarda redes)
- 9.4. Acções tácticas colectivas ofensivas e sistemas de jogo
- 9.5. Acções tácticas colectivas defensivas e sistemas de jogo

Bibliografia / Outros Recursos

- Araújo, D. (2005). O contexto da decisão: a acção táctica no desporto. Lisboa: Visão e Contextos.
- Curado, J. (2002). Organização do treino nos desportos colectivos: pontos de partida. Lisboa: Editorial Caminho.
- Federação de Andebol de Portugal (2010). *Livro de regras de jogo. Andebol*. Lisboa: Federação de Andebol de Portugal. <http://www.fpa.pt/>
- Garcia, J. (1991). Balonmano, Fundamentos y etapas de aprendizagem. Madrid: Editorial Gymnos.
- Garcia, J. (1994). *Balonmano: Metodología y alto rendimiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Garcia, J. (2000). Balonmano. Perfeccionamento e investigacion. Barcelona: INDE.
- Gomes, F. (2005). *Jogos desportivos colectivos*. In <http://home.fmh.utl.pt/~cpeixoto/SAD-documentos/SAD-Jogos-Desportivos-Colectivos-2005.pdf>.
- Gonçalves, J. (2003). *História do andebol em Portugal*. Lisboa: Ed. CTT.
- Graça, A.; Oliveira, (Ed.) (1994). *O Ensino dos Jogos Desportivos*. Porto: FCDEF-UP.
- Graça, A.; Oliveira, J. (1998). *Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos*. In: O ensino dos jogos desportivos coletivos. 3 ed. Porto: Universidade do Porto.
- Instituto Português da Qualidade, (2002). *Equipamento para jogos de campo - Equipamento de andebol* - Requisitos funcionais e de segurança, métodos de ensaio. Caparica: Ed. IPQ
- Janeira, M. (2001). Métodos de treino. *Treino Desportivo*. Especial IV, Novembro.
- Ribeiro, M. & Volossovitch, A. (2004). *Andebol 1. O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos*. Cruz Quebrada: FMH
- Ribeiro, M. & Volossovitch, A. (2008). *Andebol 2. O ensino do Andebol dos 11 aos 14 anos*. Cruz Quebrada: FMH
- Santos, F. (1992). *Jogos de iniciação ao andebol*. Oeiras: Câmara Municipal
- Serpa, S. (2003). Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. *Horizonte*. Vol. XIV, n.º1, 75-82.
- Silva, M. (1998). Periodização e planeamento do treino em desportos individuais e colectivos. *Horizonte*. Vol. VI, n.º31.



MÓDULO Op.2 - Desportos Colectivos

Basquetebol

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, tácticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade:
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e actividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 3.2. Organização de competições federativas
- 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 5.7. Segurança física de adeptos
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.10. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos das modalidades para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
9. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade
 - 9.1. Princípios gerais e específicos do jogo; modelo e métodos de jogo; fases do jogo, acções com e sem posse de bola
 - 9.2. Técnica individual ofensiva - recepção da bola, protecção da bola, condução da bola, drible



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

(finta), mudanças de direcção, simulação, os vários tipos de passe, as diferentes formas de lançamento, técnica específica por posições

- 9.3. Técnica individual defensiva - desarme, interceptação, técnica específica por posições
- 9.4. Acções tácticas colectivas ofensivas e sistemas de jogo
- 9.5. Acções tácticas colectivas defensivas e sistemas de jogo

Bibliografia / Outros Recursos

- Adelino, J. (1991). *As coisas simples do basquetebol*. Lisboa: Associação Nacional de Treinadores de Basquetebol
- Alves, J. & Araújo, D. (1996). *Processamento da informação e tomadas de decisão no desporto*. Manual de Psicologia do Desporto. José Fernando Cruz (Ed). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais Ltda.
- Araújo, D. (2005). O contexto da decisão: a acção táctica no desporto. Lisboa: Visão e Contextos.
- Araújo, J. (1992). *Basquetebol - preparação técnica e táctica*. Lisboa: FPB.
- Curado, J. (2002). *Organização do treino nos desportos colectivos: pontos de partida*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Del Rio, J.A. (1990). *Metodologia del baloncesto*. Barcelona: Paidotribo.
- Federação Portuguesa de Basquetebol (2010). *Regras do Jogo – Basquetebol*. FPB: http://www.fpb.pt/fpb_portal/start_fpb
- Fernandes, A. (1997). *História do basquetebol em Portugal 1913-1977*. Lisboa: Federação Portuguesa de Basquetebol
- Ferreira, A. (2004). *Gostar de basquetebol: ensinar a jogar e aprender jogando*. Cruz Quebrada: FMH.
- Graça, A.; Oliveira (1994). *O ensino dos jogos desportivos*. Porto, FCDEF-UP.
- Graça, A.; Oliveira, J. (1998). *Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos*. In: O ensino dos jogos desportivos colectivos. 3.^a ed. Porto: Universidade do Porto.
- Instituto Português da Qualidade, (2003). *Equipamento para jogos de campo - Equipamento de basquetebol - Requisitos funcionais e de segurança, métodos de ensaio*. Caparica: Ed. IPQ. NP EN 1270:2006
- Janeira, M. (2001). Métodos de treino. *Treino Desportivo*. Especial IV, Novembro.
- Pinto, D. (2004). A intervenção pedagógica do treinador sobre conteúdo específico no treino e no jogo de basquetebol. *Revista Treino Desportivo*. Ed. especial 6, Novembro.
- Serpa, S. (2003). Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. *Horizonte*. Vol. XIV, n.º1, 75-82.
- Silva, M. (1998). Periodização e planeamento do treino em desportos individuais e colectivos. *Horizonte*. Vol. VI, n.º31.



MÓDULO Op.3 – Desportos Colectivos

Futebol

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade, nas suas diferentes formas - *futsal* e futebol de 11
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade:
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e actividades



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
 - 3.2. Organização de competições federativas
 - 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 5.7. Segurança física de adeptos
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.10. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos das modalidades para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade - *futsal* e futebol 11



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

9. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade - *futsal* e futebol 11
- 9.1. Princípios gerais e específicos do jogo; modelo e métodos de jogo; fases do jogo, acções com e sem posse de bola,...
- 9.2. Técnica individual ofensiva – recepção da bola, protecção da bola, condução da bola, drible (finta), simulação, diferentes tipos de passe, diferentes formas de remate, técnica específica por posições (ex. guarda redes)
- 9.3. Técnica individual defensiva – desarme, intercepção, técnica específica por posições (ex. guarda redes)
- 9.4. Acções táticas colectivas ofensivas e sistemas de jogo
- 9.5. Acções táticas colectivas defensivas e sistemas de jogo

Bibliografia / Outros Recursos

- Araújo, D. (2005). O contexto da decisão: a acção táctica no desporto. Lisboa: Visão e Contextos.
- Alves, J. & Araújo, D. (1996). *Processamento da informação e tomadas de decisão no desporto*. Manual de Psicologia do Desporto. José Fernando Cruz (Ed). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais Ltda.
- Bangsbo, J. (1997). Entrenamiento de la condición física en el fútbol. Barcelona: Paidotribo
- Castelo, J. (1993). Os princípios do jogo de futebol. *Ludens*. Vol. XIII, n.º 1, Jan/Mar, 47-60.
- Castelo, J. (1994). Futebol “Modelo técnico-táctico do jogo”. Cruz Quebrada: FMH.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.
- Castelo, J. (2003). *Guia prático de exercícios de treino*. Lisboa: Edições Omniserviços.
- Curado, J. (2002). Organização do treino nos desportos colectivos: pontos de partida. Lisboa: Editorial Caminho.
- Federação Portuguesa de Futebol (2010). *Regras de jogo*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol. http://www.fpf.pt/portal/page/portal/PORTAL_FUTEBOL/FEDERACAO/ARBITRAGEM.
- Graça, A.; Oliveira, J. (1994). *O Ensino dos jogos desportivos*. Porto: FCDEF-UP.
- Graça, A.; Oliveira, J. (1998). *Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos*. In: O ensino dos jogos desportivos colectivos. 3.ª ed. Porto: Universidade do Porto.
- Instituto Português da Qualidade, (2002). Equipamento para jogos de campo - Equipamento de futebol - Requisitos funcionais e de segurança, métodos de ensaio. Caparica: Ed. IPQ.
- Janeira, M. (2001). Métodos de treino. *Treino Desportivo*. Especial IV, Novembro.
- Jesualdo, F. (1983). Uma direcção programática na formação do praticante de futebol. *Ludens*. Vol. 8, 1, Out./Dez.
- Maças, B. & Brito, J. (2004). Futebol: ensinar a decidir no jogo. *Revista Treino Desportivo*, n.º 25, Agosto, 4-11.
- Mombaerts, E. (1998). *Fútbol. Entrenamiento y rendimiento colectivo*. Barcelona, Hispano Europea.
- Pacheco, R. (2000). O ensino do futebol de 7 Um jogo de iniciação ao futebol de 11. Lisboa: Ed. Autor.
- Queiroz, C. (1986). Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol. Lisboa: FPF.
- Sanz, J. (1996). Diferencia entre la metodología del entrenamiento tradicional y el entrenamiento globalizado en el fútbol. *Training Fútbol*. N.º 2, Abril.



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

Serpa, S. (2003). Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. *Horizonte*. Vol. XIV, n.º 1, 75-83.

Silva, M. (1998). Periodização e planeamento do treino em desportos individuais e colectivos. *Horizonte*. Vol. VI, n.º 31.

EM VALIDAÇÃO



MÓDULO OP.4 – Desportos Colectivos

Voleibol

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade competições e actividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 3.2. Organização de competições federativas
- 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 5.7. Segurança física de adeptos
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.10. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos das modalidades para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
9. Fundamentos técnicos e tácticos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Princípios gerais e específicos do jogo; modelo e métodos de jogo; fases do jogo, acções com e sem posse de bola.
 - 9.2. Técnica individual ofensiva



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 9.3. Técnica individual defensiva
- 9.4. Acções tácticas colectivas ofensivas e sistemas de jogo
- 9.5. Acções tácticas colectivas defensivas e sistemas de jogo

Bibliografia / Outros Recursos

- Aleix, J. (2011). *Voleibol, entrenamiento por fases*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Alves, J. & Araújo, D. (1996). *Processamento da informação e tomadas de decisão no desporto*. Manual de Psicologia do Desporto. José Fernando Cruz (Ed). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais Ltda.
- Araújo, D. (2005). O contexto da decisão: a acção táctica no desporto. Lisboa: Visão e Contextos.
- Barroso, C (2006). O esforço aeróbio intermitente em voleibol. Cruz Quebrada: FMH.
- Curado, J. (2002). Organização do treino nos desportos colectivos: pontos de partida. Lisboa: Editorial Caminho.
- Federação Portuguesa de Voleibol (2010). *Regras de jogo*. Porto: Federação Portuguesa de Voleibol. <http://www.fpvoleibol.pt/>.
- Fraga, F. (1995). *Conhecer o voleibol*. Lisboa: Ed. Universitárias Lusófonas.
- Gomes, F. (2005). *Jogos desportivos colectivos*. In <http://home.fmh.utl.pt/~cpeixoto/SAD-documentos/SAD-Jogos-Desportivos-Colectivos-2005.pdf>.
- Graça, A.; Oliveira, J. (1994). *O Ensino dos jogos desportivos*. Porto: FCDEF-UP.
- Graça, A.; Oliveira, J. (1998). *Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos*. In: O ensino dos jogos desportivos colectivos. 3.^a ed. Porto: Universidade do Porto.
- Instituto Português da Qualidade, (2002). Equipamento para jogos de campo - Equipamento de futebol - Requisitos funcionais e de segurança, métodos de ensaio. Caparica: Ed. IPQ.
- Janeira, M. (2001). "Métodos de treino." Especial, 4, Novembro. Lisboa: IDP – *Revista Treino Desportivo*.
- Kantzner, J., Marques, N. (2001). *Voleibol: biomecânica e musculação aplicadas*. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport.
- Mesquita, I. (2002). *Processo de formação do jovem jogador de voleibol*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva. ISBN 9789728460617
- Moreno, P. (2009). Manual de apoyo para la formacion de tecnicos y profesores de voleibol. Un planteamiento adaptado al espacio europeo de educacion superior. Wanceulen
- Moutinho, C. (1993): "A importância do distribuidor e variáveis para a observação da sua prestação competitiva." N.º 57, 111-117. *Revista Horizonte*.
- Paulo, A. (2004). Efeito das condições do ataque na sua eficácia na fase de Side Out em voleibol. Estudo aplicado na selecção portuguesa sénior masculina no Campeonato do Mundo de 2002. Dissertação monográfica. FCDEF-UP. Porto.
- Pereira, F. (1998). A capacidade de decisão táctica das distribuidoras de voleibol - Estudo comparativo em jogadoras de voleibol feminino com diferente nível competitivo. Tese de dissertação de mestrado. FCDEF-UP. Porto.
- Serpa, S. (2003). "Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade." Vol. 14, n.º 1, 75-83. *Revista de Educação Física Horizonte*.
- Silva, M. (1998). "Periodização e planeamento do treino em desportos individuais e colectivos." Vol.6, n.º 31. *Revista de Educação Física Horizonte*.



MÓDULO OP.5 – Desportos Colectivos

Râguebi

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade:
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e actividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 3.2. Organização de competições federativas
- 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 5.7. Segurança física de adeptos
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.10. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos das modalidades para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
9. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Princípios gerais e específicos do jogo; modelo e métodos de jogo; fases do jogo, acções com e sem posse de bola.
 - 9.2. Técnica individual ofensiva - recepção da bola, protecção da bola, condução da bola, drible



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

(finta), simulação, passe, remate, técnica específica por posições

9.3. Técnica individual defensiva - desarme, interceptação, técnica específica por posições

9.4. Acções tácticas colectivas ofensivas e sistemas de jogo

9.5. Acções tácticas colectivas defensivas e sistemas de jogo

Bibliografia / Outros Recursos

- Alves, J. & Araújo, D. (1996). *Processamento da informação e tomadas de decisão no desporto*. Manual de Psicologia do Desporto. José Fernando Cruz (Ed). Sistemas Humanos e Organizacionais Ltd.
- Araújo, D. (2005). O contexto da decisão: a acção táctica no desporto. Lisboa : Visão e Contextos.
- Borges, O. et al (2000). *Bitoque rugby – Um jogo para pisos duros*. In O. Coelho & J. Barata (eds.). Hoje há Educação Física – 5 e 6 anos (25-33). Lisboa: Texto Editora.
- Cordovil, J. (1987). “O treino físico com jovens no râguebi.” Vol. III, 17, 150-153. *Revista Horizonte*.
- Cordovil, J. (1993). “O ensino do râguebi.” Vol. IX, 54. *Revista Horizonte*.
- Curado, J. (2002). Organização do treino nos desportos colectivos: pontos de partida. Lisboa: Editorial Caminho.
- Federação Portuguesa de Râguebi (2006). *Historial & memória longa*. http://www.fpr.pt/a_fpr/historial_memoria.asp, acedido a 13 de Janeiro, 2006.
- Federação Portuguesa de Râguebi (2011). *Regras e regulamentos*. Lisboa: Federação Portuguesa de Râguebi. http://www.fpr.pt/a_fpr/regulamentos.asp
- Ferreira, A. (2000). “O Râguebi”. <http://www.prof2000.pt/users/apcf/Râguebi.htm>, acedido a 13 de Janeiro, 2006.
- Graça, A. & Oliveira, J. (1994). *O Ensino dos jogos desportivos*. Porto: FCDEF-UP.
- Graça, A. & Oliveira, J. (1998). *Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos*. In:). O ensino dos jogos desportivos colectivos. 3.ª ed. Porto: Universidade do Porto.
- Janeira, M. (2001). Métodos de treino. *Treino Desportivo*. Especial IV, Novembro.
- Lago, V. & Carlos, J. (2004). *Iniciacion al rugby*. Gymnos Editorial.
- Nobre, S. (2003). Pequeno Historial do Rugby Feminino. <http://www.fpr.pt/destaques/noticia.asp?id=5221>, acedido a 13 de Janeiro, 2006.
- Passos, P. (2010). *Rugby*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Rocha, H. & Cordovil, J. (1995). *O ensino do rugby*. In A. Graça & J. Oliveira (eds.). O ensino dos jogos desportivos. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto.
- Rocha, M. (2003). *Saiba mais sobre a história do Rugby no mundo* – Associação Brasileira de Rugby. http://www.universia.com.br/html/materia/materia_dfjf.html, acedido a 18 de Maio, 2006.
- Saxton, C. K. (1995). *O ABC do Rugby*. Lisboa: Edições Compendium.
- Serpa, S. (2003). “Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade.” Vol. 14, n.º 1, 75-83. *Revista de Educação Física Horizonte*.
- Silva, M. (1998). “Periodização e planeamento do treino em desportos individuais e colectivos.” Vol.6, n.º 31. *Revista de Educação Física Horizonte*.
- Vassilica, I. & Fernandes, J. (1996). *Metodologia do Desporto I - Rugby*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Vaz, L. (2001). Que formação para o novo jogador de rugby?. <http://www.efdeportes.com/>, acedido a



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

18 de Maio, 2011.

Vaz, L. (2005). Ensino do rugby no meio escolar. <http://www.efdeportes.com/>, acedido a 18 de Maio, 2011.

EM VALIDAÇÃO



MÓDULO Op.1 – Desportos Individuais

Natação

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e actividades
3. Legislação aplicável ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado.



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 3.2. Organização de competições federativas
- 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 5.7. Segurança física de adeptos
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.10. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade
9. Adaptação ao meio aquático
 - 9.1. Resistência passiva e activa
 - 9.2. Posição hidrodinâmica fundamental e a propulsão no meio aquático
 - 9.3. Modificações das estruturas corporais e sensitivas na adaptação ao meio aquático



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 9.4. Etapas do processo de adaptação ao meio aquático.
- 9.5. Cuidados específicos com populações com necessidades educativas especiais, bebés, idosos, pessoas com deficiência.
- 10. Natação pura desportiva
 - 10.1. Técnica de crol
 - 10.2. Técnica de costas
 - 10.3. Técnica de bruços
 - 10.4. Técnica de mariposa
- 11. Principais gestos técnicos e formas de prática: pólo aquático, natação sincronizada, saltos, águas abertas, hidroginástica e masters
- 12. Técnicas de salvamento e regulamentação de segurança em actividades aquáticas
- 13. Escolas de natação: clubes desportivos, escolas municipais de natação, instituições privadas e mistas

Bibliografia / Outros Recursos

- Barbosa, T. (2005). *Manual prático de actividades aquáticas e hidroginástica*. Lisboa: Xistarca.
- Campaniço, J. (1989). *A escola de natação*. Lisboa: ME-DGD.
- Catteau, R.; Garrof, G. (1990). *O ensino da natação*. São Paulo: Manole.
- Decreto-Lei n.º 141/2009, de 16 de Junho - Regime jurídico das instalações desportivas de uso público.
- Direcção Geral dos Desportos (1987). *Natação e epilepsia*. Lisboa: ME-DGD.
- Filho, P. (2003). *A psicomotricidade relacional em meio aquático*. São Paulo: Manole.
- Lehmann, R. 1989). *Pelo prazer de nadar*. O ensino da natação a deficientes graves. Lisboa: ME-DGD.
- Raposo, A. V. (2006). *Formar nadadores*. Lisboa: Ed. Caminho.
- Sacadura, J.; Raposo, V. (1988). *Metodologia do ensino das técnicas de nadar, partir e virar*. Lisboa: ME-DGD.
- Sarmiento, P. et al. (1982). *Aprendizagem motora e natação*. Lisboa. Universidade Técnica de Lisboa, ISEF.
- Sarmiento, P. (2000). *A experiência motora no meio aquático*. Lisboa. Omniserviços.
- Silva, A.; Castro, L; Martins, B.; Silva, S.; Garrido, N.; Louro, H. e Moreira, A. (2004). *Pólo aquático, descrição técnica, modelo de ensino e regulamento desportivo*. Série Didáctica, Vila Real.
- Sítios na Internet
- www.fpnatacao.pt/
- www.aptn.pt/
- <http://tudosobrenatacao.blogspot.com/>



MÓDULO Op.2 – Desportos Individuais

Ginástica

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade:
 - 2.1. Tipos de Intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e actividades
3. Legislação aplicável ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado.



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 3.2. Organização de competições federativas
- 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal de prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 5.7. Segurança física de adeptos
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.10. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade
9. Fundamentos técnicos e tácticos predominantes nas modalidades gímnicas
 - 9.1. Características das modalidades gímnicas
 - 9.2. Ginástica artística feminina
 - 9.3. Ginástica artística masculina



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 9.4. Trampolins
- 9.5. Ginástica rítmica
- 9.6. Ginástica aeróbica desportiva
- 9.7. Desportos acrobáticos
- 9.8. Ginástica para todos

Bibliografia / Outros Recursos

Araújo, C. (2004). *Manual de ajudas em ginástica*. Porto: Porto Editora.

[Brochado, F.](#); [Monica, B.](#) (2005). *Fundamentos de ginástica artística e de trampolins*. Lisboa: Ed. Nova Guanabara.

Miyake, S.; Fonseca, E. (1999). *PlayGYM – Ginástica de aparelhos para clubes, escolas e autarquias*. Lisboa: CEFD.

Moreira, J.; Araújo, C. (2004). *Manual técnico e pedagógico de trampolins*. Porto: Porto Editora.

Peixoto, C. (1984). *Ginástica desportiva*. Cruz Quebrada: ISEF.

Peixoto, C. (1988). *Ginástica desportiva 2*. Cruz Quebrada: ISEF.

Peixoto, C. (1990). *Trampolins elásticos - sistematização da aprendizagem*. Cruz Quebrada: FMH.

Peixoto, C.; Ferreira, V. (1993). *A ajuda manual - atitude corporal face ao executante*. Cruz Quebrada: FMH.

Sítios na Internet

<http://www.gympor.com/>

<http://www.play-gym.com>

<http://www.ginasticas.com/>



MÓDULO Op.3 – Desportos Individuais

Atletismo

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento do atletismo
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática do atletismo
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, juízes, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no desenvolvimento da modalidade
 - 2.2.2. Competições de pista, de estrada e outras actividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade de âmbito federado



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 3.2. Organização de competições oficiais
- 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.2. Planos de risco e procedimentos preventivos
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados e tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade
 - 8.1. As diferentes disciplinas: corridas, saltos e lançamentos (descrição das fases técnicas)
 - 8.2. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada disciplina
 - 8.3. Etapas da formação de praticantes

Bibliografia / Outros Recursos

- Bravo, J., García, M., Gil, F., Landa L., Marín, J., Pascua, M., (1996). *Atletismo I – carreras y marcha*. Madrid: Ed. Real Federacion Española de Atletismo.
- Bravo, J., López, F., Ruf, H., Seirul-lo, F., (1992). *Atletismo II – saltos*. Madrid: Ed. Comité Olímpico Español.
- Bravo, J., Martínez, J., Durán, J., Campos, J., (1995). *Atletismo III – lanzamientos*. Madrid: Ed. Comité Olímpico Español.
- Sítios na Internet
- <http://fpatletismo.sapo.pt/>
- <http://www.iaaf.org/>



MÓDULO Op.4 – Desportos Individuais

Ténis

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade competições e actividades
3. Legislação aplicável ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado.



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 3.2. Organização de competições federativas
- 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 5.7. Segurança física de adeptos
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.10. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
9. Fundamentos técnicos e tácticos predominantes na modalidade
 - 9.1. Etapas de desenvolvimento do tenista: do pré-ténis ao alto rendimento desportivo
 - 9.2. Princípios técnico-tácticos básicos
 - 9.3. Formas de pegar na raquete (pegas) para execução dos gestos técnicos básicos



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 9.4. Tipos de divisão analítica dos gestos técnicos básicos: direita, esquerda, serviço, *volei* e *smash*
- 9.5. Princípios tácticos básicos: consistência, controle, efeito e velocidade
- 9.6. Princípios técnico-tácticos associados às 5 situações de jogo no ténis
- 10. Variantes da modalidade
 - 10.1. Ténis de praia
 - 10.2. Padel
 - 10.3. Ténis em cadeira de rodas

Bibliografia / Outros Recursos

Alfonsi, S. (2007). *Manual de ténis*. Lisboa: Arte Plural Edições.

Allen, J. (1991). *Aprenda a jogar ténis*. Lisboa: Compendium.

Bezault, I. (2001). *O ténis, a técnica - a táctica - a prática*. Lisboa: Editorial Estampa.

Coutinho, C. (2008). *Sucesso no ténis - a ciência por trás dos resultados*. Edição de autor.

Flichtbeil, R. (2006). *Aprenda ténis*. Porto: Civilização Editora.

Ishizaki, M. T.; Castro, M. S. (2008). *Ténis: aprendizagem e treinamento*. São Paulo. Phorte Editora.

Marques, M. C.; Caoyolla, R. R. (2001). *O ténis*. Lisboa: Didáctica Editora.

Rolo, C.; Haan, D. (2009). *Treino mental no ténis. estratégias práticas para o sucesso*. Edição Rolo Mental Coaching.

Sítios na Internet

<http://www.tenis.pt/>

<http://www.aptt.pt/>

<http://www.bolamarela.com/>

<http://coachingapproach.blogspot.com/>



MÓDULO Op.5 – Desportos Individuais

Golfe

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade
 - 2.1. Objectivos do jogo e seus benefícios
 - 2.2. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.3. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.3.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e actividades



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

3. Legislação aplicável ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado.
 - 3.2. Organização de competições federativas
 - 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 5.7. Segurança física de adeptos
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.10. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Modalidades de jogo
 - 8.1. Áreas do jogo



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 8.2. Putting
- 8.3. Jogo Curto (Chipping e Pitching)
- 8.4. Jogo Comprido
- 8.5. Espaço de jogo
- 8.6. Etiqueta
- 9. Tipos de capacidades físicas mais utilizadas na modalidade
- 10. Fundamentos técnicos básicos predominantes na modalidade
 - 10.1. Pontaria
 - 10.2. Pega
 - 10.3. Postura
 - 10.4. Posição dos Pés
 - 10.5. Alinhamento do Corpo
 - 10.6. Posição da Bola
 - 10.7. Movimentos e gestos técnicos
- 11. Metodologia do ensino do golfe
 - 11.1. Estrutura das sessões e equipamento auxiliar

Bibliografia / Outros Recursos

- Bagnoli, G. (2008). *Novo guia do golfe, técnica - regras - preparação física – equipamentos*. Lisboa: Editorial Presença.
- Berge, J. V. (2000). *Guia prático de golfe 1*. Londres: Kwonemann UK Ltd.
- Federação Portuguesa de Golfe. (2011). *Guia do golfe 2011*. Lisboa: Federação Portuguesa de Golfe.
- Hobbs, M. (2005). *Manual prático do golfe*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Morrison, I. (1989). *Guia prático do golfe*. Lisboa: Editorial Presença.
- Newell, S. (2010). *Golfe manual completo*. Porto: Civilização Editora.
- Newsham, G. (2007). *Aprenda golfe*. Porto: Civilização Editora.
- Palmer, M. (1993). *Golfe - Curso completo e sistemático*. Lisboa: Chaves Ferreira Publicações.
- Shephard, J. R.; Marsh, N. (2010). *Golfe*. Lisboa: Booksmile.
- Sítios na Internet
- www.fpg.pt
- www.golfe.pt
- www.portaldogolfe.com
- www.jogagolf.com



MÓDULO Op.1 – Desportos de Combate

Judo

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade competições e actividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade de âmbito federado e o sistema de graduações



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 3.2. Organização de competições federativas
- 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 5.7. Segurança física de adeptos
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.10. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade
9. Fundamentos técnicos e tácticos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Saudação e os princípios fundamentais das técnicas
 - 9.2. Quedas
 - 9.3. Pegas



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 9.4. Posturas, os deslocamentos e os desequilíbrios
- 9.5. Técnicas no solo
 - 9.5.1. Técnicas de controlo
 - 9.5.2. Técnicas de imobilização
 - 9.5.3. Técnica dos estrangulamentos
 - 9.5.4. Técnica das luxações
- 9.6. Técnicas de pé
 - 9.6.1. As projecções
 - 9.6.2. Encadeamentos
- 10. Principais acções e técnicas de ataque e defesa, entrada e saídas

Bibliografia / Outros Recursos

- Adami, J-P.; Couturier, G. (s/d). *Judo*. Lisboa: MEIC-DGD.
- Almada, F. (1980). *Judo - análise mecânica das técnicas de projecção do góquio*. Lisboa: UTL – ISEF.
- Federação Portuguesa de Judo (2002). *Regras oficiais de arbitragem da F.I.J.* Lisboa: Ed. FPJ.
- Lima, A. (1990). Desportos de combate, contributo terminológico e de sistematização das actividades. *Horizonte*. VII, n.º 40, 119-125.
- Pouillart, G.; Janicot, D. (1999). *O judo*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Reay, T. (1990). *Guia prático do judo*. Lisboa: Ed. Presença.
- Resende, R. (1985). *Instalações de judo*. Lisboa: MEC-DGD.
- Robert, L. (s/d). *O judo*. Lisboa: Ed. Notícias.

Sítios na Internet

<http://www.fpj.pt/>

Regulamentos desportivos e de organização de provas:

<http://www.fpj.pt/Federa%C3%A7%C3%A3o/Instrumentosdegest%C3%A3o/tabid/1045/Default.aspx>

<http://www.fpj.pt/Federa%C3%A7%C3%A3o/Hist%C3%B3ria/tabid/368/Default.aspx>



MÓDULO Op.2 – Desportos de Combate

Karaté

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. A cultura os princípios fundamentais do Karaté
3. Prática da modalidade
 - 3.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 3.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 3.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e actividades



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

4. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 4.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado e o sistema de graduações
 - 4.2. Organização de competições federativas
 - 4.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
5. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 5.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
6. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 6.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 6.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 6.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 6.4. Controlos de acesso
 - 6.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 6.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 6.7. Segurança física de adeptos
 - 6.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 6.9. Sistemas de vigilância e controlo
 - 6.10. Planos de emergência
7. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 7.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 7.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 7.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
8. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 8.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 8.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 8.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 8.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
9. Capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade
10. Fundamentos técnicos e tácticos predominantes na modalidade:
 - 10.1. Postura e as posições



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 10.2. Dimensões tradicionais do treino de Karaté: Kata, Kumité, Kihon e Bunkai
- 10.3. Kata: níveis, a dinâmica sociocultural
- 10.4. Kumité: tipos tradicionais de Kumité
- 10.5. Kihon
- 10.6. Bunkai
- 10.7. Fundamentos técnicos ofensivos: o "momento de entrada", os ataques directos, os ataques circulares
- 10.8. Fundamentos técnicos defensivos: as defesas aos ataques, o contra-ataque
- 10.9. A prova de Kumité e a prova de Kata

Bibliografia / Outros Recursos

- Almada, F. et al (1984). Desportos de combate. *Ludens*. Vol.8, n.º 3, Abr-Jun.
- Blot, P. (1999). *O Karaté - a tradição, a técnica, a competição*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Carvalho, J. (1997). *O Karate e a defesa pessoa*. Lisboa: Dinalivro.
- Figueiredo, A. (1987). O significado actual do karaté. *Horizonte*. Vol. IV, n.º 22, Nov-Dez, 1-7.
- Figueiredo, A. (1990). *O desenvolvimento do karaté nacional - a tensão entre arte marcial e desporto de combate*. Bushido - Artes Marciais e Desportos de Combate, nº 22, Outubro.
- Funakoshi, G. (2010). *Karatê-do - o meu modo de vida*. São Paulo: Ed. Cultrix.



MÓDULO Op.3 – Desportos de Combate

Taekwondo

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Cultura e princípios do taekwondo - via marcial, via desportiva, normas e condutas, uniforme, cinturão, poomsae
3. Prática da modalidade
 - 3.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 3.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 3.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade competições e actividades



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

4. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 4.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
 - 4.2. Organização de competições federativas
 - 4.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
5. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 5.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal de prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
6. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 6.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 6.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 6.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 6.4. Controlos de acesso
 - 6.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 6.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 6.7. Segurança física de adeptos
 - 6.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 6.9. Sistemas de vigilância e controlo
 - 6.10. Planos de emergência
7. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 7.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 7.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 7.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
8. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 8.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 8.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 8.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 8.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
9. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade
10. Fundamentos técnicos e tácticos predominantes na modalidade
 - 10.1. Posições e deslocamentos



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

10.2. Técnicas de defesa e de ataque

10.2.1. Acções defensivas - posição de combate, guarda aberta, guarda fechada, deslocamentos e simulações, bloqueio e giros

10.2.2. Acções Ofensivas - a posição de combate, guarda aberta, guarda fechada, deslocamentos, simulações e giros e contra-ataque

11. Combate desportivo - *kiorugui*

Bibliografia / Outros Recursos

Costa, N. (1988). *Taekwon-do (hiong)*. Lisboa: Gráfica Imperial.

Fabio Goulart, F.; Campos, T. (s/d). *Taekwondo – o caminho dos pés e das mãos*. Brasil: On Line Editora. Lopes, H. et. al.. (2003). *Formando praticantes de taekwondo*. Seixal: Ed. Autores.

Medeiros, A. (2001). *Taekwon-do hyong*. Lisboa: Plátano-Edições Técnicas.

Stepan, C. A. (2003). *Tae kwon do - guia essencial para dominar a arte*. Lisboa: Ed. Estampa.

Sítios na Internet

<http://www.fptkd.com/>

<http://taekwondoportugal.blogspot.com/>

<http://taekwondo.zi-yu.com/>

<http://tkdlivre.com/>

Vídeos didácticos golpes do Taekwondo

http://super.abril.com.br/multimedia/info_494258.shtml

<http://videosmarciais.wordpress.com/lista-de-sites-de-artes-marciais-pt/>



MÓDULO OP.1 - Desportos de Natureza e Aventura

Orientação

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, traçadores de percursos, treinadores, supervisores, público, média, patrocinadores, forças de segurança, e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e actividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 3.2. Organização de competições federativas
- 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modos de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares e separação física dos espectadores
 - 5.7. Segurança física de adeptos
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.10. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipo de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
9. Fundamentos técnicos e tácticos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Carta: simbologia, escala, cores, interpretação
 - 9.2. Postos de controlo: baliza, código e picotador
 - 9.3. Cartão de controlo e sistema electrónico



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 9.4. Formas e processos de orientação: naturais e artificiais
- 9.5. Técnicas elementares de orientação
- 9.6. Tipos de percursos: formal, de formação, jogos didáticos

Bibliografia / Outros Recursos

- Carvalho, A. Melo (1985). Corrida de orientação - desporto e aventura na natureza. *Horizonte*. Vol. I, n.º5, Jan/Fev, 152-155.
- Fleming, J. (1994). *Orientación. Todo sobre el mapa y la brújula*. Espanha: Ediciones Desnivel.
- Fortes, L. (1989). A organização de provas de orientação. *Horizonte*. Vol. IV, n.º 31, Maio/Junho.
- García-Yébenes, J.; Carceller, S. (1998). Créditos variables de actividades en la naturaleza (la orientación y la escalada). Espanha: Editorial Paidotribo.
- Instituto Geográfico do Exército. (2002). *Manual de leitura de cartas*. Lisboa: Edições do Instituto Geográfico do Exército.
- Madeira, M.; Vidal, J. (1994). A Orientação na Escola. *Horizonte*. Vol. X, n.º 55, Maio/Junho.
- Mendonça, C. (1987). Orientação – *Desporto na natureza. colecção desporto e sociedade*, n.º 1. Lisboa: DGD.
- Mendonça, C. (1987) Corrida de orientação na escola. *Horizonte*. Vol. III, n.º 17, Janeiro/Fevereiro.

Sítio na Internet

www.fpo.pt



MÓDULO OP.2 - Desportos de Natureza e Aventura

Bicicleta de todo-o-terreno (BTT)

Duração de Referência: 25 horas

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, corredores, organizador, delegado técnico, controladores, comissários, juizes de partida, directores desportivos, público, média, patrocinadores, forças de segurança, e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e actividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
- 3.2. Organização de competições federativas
- 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares e separação física dos espectadores
 - 5.7. Segurança física de adeptos
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.10. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
9. Fundamentos técnicos e tácticos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Equilíbrio
 - 9.2. Propulsão



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 9.3. Mudança de direcção
- 9.4. Salto e amortecimento
- 9.5. Outras técnicas

Bibliografia / Outros Recursos

- Alpiarça, M. (2002). BTT – *bicicleta todo o terreno*. Lisboa: Horizonte.
- McManners, H. (1997). Manual de ciclismo - uma verdadeira aventura. Queluz: Impala.
- Sidwells, C. (2010). *Bicicletas - manual de reparação e manutenção*. Lisboa: Civilização Editora.
- Vieira, J. (2010). *Guia prático de ciclismo de lazer*. Lisboa: Fonte da Palavra.

EM VALIDAÇÃO



MÓDULO OP.3 - Desportos de Natureza e Aventura

Escalada

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, tácticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, comissão de arbitragem, júri de prova, organização, equipador delegado, juízes de via e/ou problema, público, média, patrocinadores, forças de segurança, indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e actividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
- 3.2. Organização de competições federativas
- 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal de prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares e segurança física de espectadores
 - 5.7. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.8. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.9. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
9. Fundamentos técnicos e tácticos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Nós fundamentais
 - 9.2. Noções de física aplicada a escalada: factor de queda e força de choque
 - 9.3. Manobras básicas com corda: rapel; progressão com nós auto-bloqueantes por corda



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 9.4. Escalada em “top rope” e á frente
- 9.5. Técnica de passar a corda pelo “top” para descer de uma via de escola
- 9.6. Montagem de reuniões em pontos fixos
- 9.7. Repertório gestual do escalador
- 9.8. Croquis e graduações

Bibliografia / Outros Recursos

- Belo, P. (1994). Montanhismo na escola. *Horizonte*. Vol. X, n.º 60, 218-223.
- Belo, P. (1995). Escalada na escola. *Horizonte*. Vol. XII, n.º 67.
- Constantino, M. (2001). *Manual de nós*. Lisboa: Estampa.
- García-Yébenes, J.; Carceller, S. (1998). Créditos variables de actividades en la naturaleza (la orientación y la escalada). Espanha: Editorial Paidotribo.
- Guinda Polo, F. (2000). *Manual de equipamiento de vías de escalada*. Madrid: Ediciones Desnivel.
- Hepp, T. (1997). La escalada deportiva, un libro didáctico de teoría y práctica. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Muñoz, J. (2005). 100 perguntas e respostas de iniciação à escalada. Lisboa: Europa-América.
- Nuñez, T. (2005). *100 perguntas e respostas sobre rappel*. Lisboa: Europa-América.
- Nuñez, T. (2005). *Segurança em parede*. Lisboa: Europa-América.
- Nuñez, T.; Velázquez-Gaztelu, J.M. (2002). *Escalada deportiva. 100 preguntas y respuestas*. Madrid: Ediciones Desnivel.
- Winter, S. (2000). *Escalada deportiva com niños y adolescentes*. Madrid: Ediciones Desnivel.



MÓDULO OP.4 - Desportos de Natureza e Aventura

Canoagem

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e actividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 3.2. Organização de competições federativas
- 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares e segurança física de espectadores
 - 5.7. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.8. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.9. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
9. Fundamentos técnicos e tácticos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Características dos ventos, marés e correntes
 - 9.2. Níveis de dificuldade dos rios e dos mares
 - 9.3. Técnicas de embarque e desembarque
 - 9.4. Processos de esvaziamento do caiaque



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

9.5. Técnicas básicas: propulsão, retropulsão e apoios

9.6. Técnicas de salvamento

Bibliografia / Outros Recursos

Benett, J. (2001). *Manual de kayakista de águas bravas*. Espanha: Editorial Paidotribo.

Byde, A. (1984). *ABC da canoagem*. Lisboa: Editorial Presença.

Cervantes, E. (1997). *Iniciación al piragüismo*. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva, S.L.

Hernández, J. (1993). *Piraguismo I*. Madrid: Colección do El Corte Inglés, Comité Olímpico Español.

Hernández, J. (1993). *Piraguismo II*. Madrid: Colección do El Corte Inglés, Comité Olímpico Español.

Jiménez, A.; Rodríguez, J. (2005). *Piraguismo recreativo*. Sevilha: Editorial Wanceulen Editorial Deportiva.

Lutz, J.; Feullette, A. (1987). *Canoa e caiaque em 10 lições*. Lisboa: Publicações Europa-América.

Nealy, William. (2001). *Kayak. Manual animado de la técnica de águas bravas*. Madrid: Desnivel ediciones



MÓDULO OP.5 - Desportos de Natureza e Aventura

Surf

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem (juízes, chefes de juízes, diretor técnico, spotter, beach marshall, tabulador, diretor de prova, timer), comentador, público, média, patrocinadores, forças de segurança, e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e actividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
 - 3.2. Organização de competições federativas
 - 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modos de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares e segurança física de espectadores
 - 5.7. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.8. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.9. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
9. Fundamentos técnicos e tácticos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Técnicas de passagem de rebentação
 - 9.2. Posição básica de surf
 - 9.3. Técnica de remada
 - 9.4. “Take-off “
 - 9.5. Técnicas de apanhar ondas: nas espumas, ondas rebentadas, por rebentar
 - 9.6. Técnicas de arranque em ângulo: cortar para a direita e para a esquerda



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

9.7. Tipos de viragens: “bottom-turn”, em “frontside” e “backside”

9.8. Técnica de subida e descida da onda (“trimming”)

Bibliografia / Outros Recursos

Abott, R. & Baker, M. (1980). *Aprenda surf*. Lisboa: Editorial Presença.

Baker, T. (2008). *Aprenda surf. com um dvd de treino ao vivo*. Lisboa: Livraria Civilização Editora.

Brogueira, J. (1998). Componentes críticas das habilidades básicas do surf e bodyboard. *Horizonte*. N.º 82.

Brogueira, J. (1998). Técnica – bottom turn. *Surf Magazine*, 48, (12).

Brogueira, J. (1998). Técnica – Take off. *Surf Magazine*, 45, (11).

Brogueira, J. (1998). Técnica – Trimming. *Surf Magazine*, 47, (11).

Brogueira, J., (1998). Técnica – Viragens. *Surf Magazine*, 46, (11).

Conway, J. (1998). *Guia prático do surf*. Lisboa: Editorial Presença.

Lorch, C., (1980). *Surfe, deslizando sobre as ondas*. Rio de Janeiro: Editora Guanaraba Dois.

Macedo, J. (2004). *Livro 7 – como ser surfista*. Lisboa: Prime Books.

Moreira, M. (2009). *Surf: da ciência à prática*. Cruz Quebrada: Edições da FMH – UTL.

Rocha, J. (2008). *História do surf em Portugal*. Lisboa: Quimera.

Vrbica, L.; Casanave, S. (1990). *Surf, aprender, compreender*. Venda Nova: Bertrand Editora.



MÓDULO OP.6 - Desportos de Natureza e Aventura

Windsurf

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e actividades



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
 - 3.2. Organização de competições federativas
 - 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal de prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares e segurança física de espectadores
 - 5.7. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.8. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.9. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
9. Fundamentos técnicos e tácticos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Tipos de manobra: navegação à bolina, ao largo e à popa
 - 9.2. Partidas: da praia e dentro de água



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 9.3. Técnicas de mudanças de bordo: cambar e por d'avante
- 9.4. Modo de utilização do arnês
- 9.5. Técnicas de planar

Bibliografia / Outros Recursos

Gravito, C. (1989). *O Windsurf é assim...* Lisboa: Editorial Presença.

Nogueira, A; Raul, M (2004). *Prancha à vela (Windsurf)*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Prade, E. (1980). *Windsurf da teoria à prática*. Lisboa: Europa-América.

Vários autores (1997). *Surf windsurf funboard*. Lisboa: Temas e Debates.

EM VALIDAÇÃO



MÓDULO OP.7 - Desportos de Natureza e Aventura

Vela

Duração de Referência: 25 horas

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática a modalidade
 - 2.1. Tipos de intervenientes: velejadores, tripulação, juizes, oficiais, árbitros, medidores, oficiais de regata, autoridade organizadora, público, média, patrocinadores, forças de segurança e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações da relação para o normal desenvolvimento das modalidades, competições e actividades



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
 - 3.2. Organização de competições federativas
 - 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espectáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Lugares e segurança física de espectadores
 - 5.6. Segurança física de adeptos
 - 5.7. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.8. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.9. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
9. Fundamentos técnicos e tácticos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Características das marés, correntes e ventos
 - 9.2. Nós fundamentais



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 9.3. Técnicas de aparelhar uma embarcação à vela
- 9.4. Tipos de mareação: navegação à bolina, de través, e à popa
- 9.5. Manobras básicas: viragem de bordo, bordejar, cambar, rizar e viranço

Bibliografia / Outros Recursos

- Chevalier, F. (2007). *Todas as manobras de um barco à vela*. Lisboa: Sete Mares.
- Constantino, M. (2001). *Manual de nós*. Lisboa: Estampa.
- Deshors, M. (2000). *A vela. A tradição. A técnica. A competição*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Fitzpatrick, W. (1992). *A Vela em sete lições*. Lisboa: Editorial Presença.
- Houghton, D. (2006). *Meteorologia no mar. Como interpretar os dados meteorológicos*. Lisboa: Sete Mares.
- Sleight, S. (2006). *Aprenda vela*. Lisboa: Livraria Civilização Editora.

EM VALIDAÇÃO



MÓDULO OP.8 - Desportos de Natureza e Aventura

Pedestrianismo

Duração de Referência: **25 horas**

Objectivos de Aprendizagem

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma actividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspectos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade:
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
 - 3.2. Organização de competições federativas



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- 3.3. Outro tipo de organização de actividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modos de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.2. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.3. Controlos de acesso
 - 5.4. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.5. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.6. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afectos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
9. Fundamentos técnicos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Introdução aos percursos pedestres - tipos de pisos, distância dos percursos, percursos não sinalizados e balizados
 - 9.2. Técnicas básicas de progressão considerando o tipo de percurso e o esforço físico
 - 9.3. Normas e cuidados na prática do pedestrianismo

Bibliografia / Outros Recursos

Bacelar, J.; Acaso, S. (2003). *Manual de trekking. Unas veces a pie... y otras andando*. Madrid: Ediciones Desnivel.



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

Bietolini, A. (2007). *Manual de caminhada – Trekking*. Cascais: Arte Plural Edições.

Federação Portuguesa de Campismo (2003). *Percursos de pedestrianismo: Normas para implantação e marcação*. Lisboa: CEFD.

Gonçalves, J. (2003). *Passo-a-passo percursos pedestres de Portugal*. Federação Portuguesa de Campismo. Lisboa: Instituto Nacional de Desporto.

Vieira, J. (2010). *Guia prático de caminhada*. Lisboa: Fonte da Palavra.

EM VALIDAÇÃO



MÓDULO 14

Actividade Física em Populações Especiais

Duração de Referência: 25 horas

Objectivos de Aprendizagem

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

Âmbito dos Conteúdos

1. Exercício e saúde:
 - 1.1. Conceito de actividade física formal e informal
 - 1.2. Exercício físico como estímulo metabólico e biomecânico
 - 1.3. Evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde em populações em fases especiais da vida e populações com determinado problema de saúde
 - 1.4. Conceitos, princípios e pressupostos da avaliação e prescrição do exercício
 - 1.5. Tipo dos instrumentos e técnicas de avaliação da condição física
 - 1.6. Estratificação de risco de doença cardiovascular
2. Exercício, desenvolvimento e envelhecimento:
 - 2.1. Principais características, capacidades, necessidades e objectivos das populações nas fases especiais da vida: crianças, jovens e idosos
 - 2.2. Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal
3. Exercício como factor de intervenção primária e secundária:
 - 3.1. Definição
 - 3.2. Principais causas, factores de risco e características da hipertensão, diabetes, obesidade e



TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

- osteoporose
- 3.3. Principais características, capacidades e necessidades das populações com determinados problemas de saúde: hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose
 - 3.4. Objectivos e benefícios do exercício para prevenção e controlo de hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose
 - 3.5. Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal
4. Programas de exercício para pessoas portadoras de deficiência:
- 4.1. Tipos de programas de exercício para populações portadoras de deficiência
 - 4.2. Tipo de limitações e preocupações específicas adequadas ao tipo de deficiência
 - 4.3. Estabelecimento de uma relação positiva com os praticantes e promoção da adesão ao exercício
 - 4.4. Condições de higiene e segurança a adaptar ao tipo de programas
 - 4.5. Técnicas de apoio, metodologias e recursos apropriados

Bibliografia / Outros Recursos

- Barata, T. (1997). *Actividade física e medicina moderna*. Odivelas: Europress.
- Correia, P., Espanha, M. & Barreiros, J. (1999). (Editores). *Envelhecer melhor com a actividade física*. Actas do simpósio 99 – Faculdade de Motricidade Humana. Cruz Quebrada: Ed. FMH.
- Raposo, F. & Marques, R. (2007). *Populações especiais. Avaliação e prescrição de exercício*. Cacém: Manz Produções.
- Ruiz Juan, F., García Montes, M.E. & Piéron, M. (2008). *Actividad física y estilos de vida saludables. Análisis de los determinantes de la práctica en adultos*. [Wanceulen Editorial](#) Deportiva.
- Santos-Rocha, R., Pimenta, N., Simões, V., Ramalho, M.F., Franco, S. & Melo, P. X. (2010). *Avaliação e prescrição do exercício*. Documentação de apoio. Escola Superior de Desporto de Rio Maior (não publicado).
- Tavares, C., Raposo, F. & Marques, R. (2006). *Prescrição de exercício em health club*. Cacém: Manz Produções.
- Teixeira, P., Sardinha, L. & Barata, T. (2008). *Nutrição exercício e saúde*. Lisboa: Lidel.