

**Quadro 1**

Módulo/UFCD TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/Objetivos (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
<b>UFCD 9493</b> <b>Módulo 59</b> <b>Basquetebol –</b> <b>Técnica individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Técnica individual ofensiva</li> <li>◦Drible</li> <li>◦Passe, receção e desmarcação</li> <li>◦Metodologia dos tipos de passe, da receção e da desmarcação</li> <li>◦Ações técnico-táticas de desmarcação</li> <li>◦Lançamentos</li> <li>◦Metodologia dos lançamentos</li> <li>•Técnica individual defensiva</li> <li>◦Defesa ao jogador com bola</li> <li>◦Objetivos da defesa ao jogador com bola</li> <li>◦Deslizamento defensivo</li> <li>◦Bloqueio defensivo e ressalto defensivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aplicar as várias técnicas do drible, do passe, da receção e da desmarcação (abertura de linhas de passe), do lançamento na passada, em salto, em suspensão e de gancho.</li> <li>•Intervir tecnicamente em situações de jogo.</li> <li>•Aplicar os princípios de execução da posição defensiva básica, do deslizamento defensivo, da execução do bloqueio e ressalto defensivo.</li> <li>•Planear e aplicar exercícios em função das situações ofensivas/defensivas.</li> </ul>	<p><b>1º e 2º semestre (30 aulas)</b></p> <p><b>2 de Outubro a 19 de Abril</b></p>
<b>UFCD 9496</b> <b>Módulo 62</b> <b>Basquetebol –</b> <b>Orientação de</b> <b>exercícios e do jogo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Exercícios e jogo de minibasquete</li> <li>◦Organização de grupos de trabalho para situações de intervenção prática numa sessão de treino com jogadores</li> <li>◦Metodologia de intervenção para dirigir um exercício</li> <li>- Observação</li> <li>- Feedback</li> <li>- Demonstração</li> <li>◦Exercícios em sessão de treino com jogadores - preparação e orientação</li> <li>- Técnica individual</li> <li>- Tática coletiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aplicar e orientar exercícios de acordo com as normas do minibasquete.</li> <li>•Transmitir informação de acordo com as situações e as necessidades dos praticantes de minibasquete.</li> <li>•Aplicar exercícios no treino de minibasquete, diagnosticar erros e formas de os resolver.</li> </ul>	<p><b>1º e 2º semestre (30 aulas)</b></p> <p><b>11 de dezembro a 29 de Maio</b></p>
<b>UFCD 9497</b> <b>Módulo 63</b> <b>Futebol –</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esforço específico no jogo de futebol</li> <li>• Características do esforço</li> <li>◦ - Análise dos fatores externos</li> <li>- Distância percorrida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Caracterizar o esforço específico do jogador de futebol.</li> <li>•Identificar as variáveis fundamentais na organização do treino de futebol.</li> <li>•Utilizar os jogos reduzidos no condicionamento físico do futebolista.</li> </ul>	<p><b>1º e 2º semestre (30 aulas)</b></p>

<p><b>caraterização do esforço</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de deslocamento</li> <li>- Contacto com a bola</li> <li>• Impacto fisiológico <ul style="list-style-type: none"> <li>○ - Análise dos fatores internos</li> </ul> </li> <li>- Frequência cardíaca</li> <li>- Consumo máximo de oxigénio</li> <li>- Concentração de lactato sanguíneo</li> <li>• Organização do treino em função do esfoço específico <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Carga</li> <li>○ Volume</li> <li>○ Intensidade</li> <li>○ Complexidade</li> </ul> </li> <li>• Jogos reduzidos no condicionamento físico do treino do futebolista</li> </ul>		<p><b>4 de Janeiro a 31 de Maio</b></p>
<p><b>UFCD 9500 Módulo 66 Futebol – Técnico-tática</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• História do jogo de futebol <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Origens do jogo de futebol</li> <li>○ Evolução do jogo de futebol</li> <li>○ Desenvolvimento do jogo de futebol</li> </ul> </li> <li>• Fases do jogo de futebol <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Processo ofensivo <ul style="list-style-type: none"> <li>○ - Objetivos do processo ofensivo</li> <li>○ - Manutenção da posse de bola</li> <li>○ - Progressão no terreno</li> <li>○ - Finalização</li> <li>○ - Etapas do processo ofensivo</li> <li>○ - Construção do processo ofensivo</li> <li>○ - Situações de finalização</li> <li>○ - Finalização</li> </ul> </li> <li>○ Processo defensivo <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivos do processo defensivo</li> <li>- Defesa da baliza</li> <li>- Recuperação de bola</li> <li>- Etapas do processo defensivo</li> <li>- Equilíbrio defensivo</li> <li>- Recuperação defensiva</li> <li>- Defesa (propriamente dita)</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Princípios específicos do jogo de futebol <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bases racionais do jogo de futebol</li> <li>○ Unidades estruturais fundamentais: estruturas de</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Caracterizar as origens do jogo de Futebol, a sua evolução regulamentar e do processo de desenvolvimento do jogo.</li> <li>•Aplicar os princípios específicos do jogo de Futebol ofensivo e defensivo.</li> <li>•Descrever as características das diferentes ações técnico-táticas ofensivas e defensivas enquanto fatores do jogo de futebol.</li> <li>•Caracterizar as ações individuais e coletivas específicas do jogo de futebol.</li> <li>•Caracterizar as especificidades da intervenção do guarda-redes no quadro regulamentar e no âmbito da organização dinâmica da equipa.</li> </ul>	<p><b>1º e 2º semestre (30 aulas)</b></p> <p><b>13 de Setembro a 13 de Novembro</b></p>

- cooperação e oposição que derivam do centro do jogo
- Princípios específicos do jogo ofensivo
- Princípios específicos do jogo defensivo
- Fatores do jogo de futebol
- Ações individuais ofensivas
- Simulação
- Recepção da bola
- Condução da bola
- Proteção da bola
- Drible
- Passe
- Cabeceamento
- Remate
- Ações individuais defensivas
- Desarme
- Interceção da bola
- Ações coletivas ofensivas
- Desmarcações
- Combinações táticas
- Ações coletivas defensivas
- Marcações
- Compensações
- Dobras
- Jogo de Futebol de 7
- Etapas pedagógicas no ensino / aprendizagem no futebol de 7- das ações básicas ao trabalho coletivo
- Colocação de base dos jogadores no terreno de jogo - análise dos diferentes sistemas táticos
- Observação e análise - manipulação de meios de observação e análise do jogo
- Observação - da análise ao processo de treino
- Treinador de Futebol
- Dimensões básicas
- Competências técnicas
- Construção e elaboração da sessão de treino de futebol
- Operações de preparação e transcrição da sessão de treino
- Construção de objetivos e conteúdos temáticos da sessão
- Avaliação da sessão de treino
- Aspectos da análise do jogo por parte do treinador durante a competição
- Controlo da bola versus controlo do jogo

	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Organização de jogo no ataque e na defesa</li> <li>o Transições de fase - defesa / ataque e ataque / defesa</li> <li>o Tendências do jogo - utilização do espaço interior ou exterior</li> <li>o Jogadores predominantes no desenvolvimento da organização ofensiva e defensiva</li> <li>o Situações de bola parada - esquemas táticos a favor e contra</li> <li>• Treino do guarda-redes</li> <li>o Especificidade da posição de guarda-redes no quadro do regulamento do jogo de Futebol 7</li> <li>o Ação técnico-tática do guarda-redes no quadro da organização dinâmica da equipa</li> <li>o Métodos de ensino/treino das ações técnicas de base do guarda-redes no contexto do processo defensivo e ofensivo</li> </ul> <p>Etapas na formação dos jovens guarda-redes</p>		
<p><b>UFCD 9516</b> <b>Módulo 82</b> <b>Voleibol – A técnica no Voleibol</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Enquadramento do treino técnico</li> <li>oO jogador como centro do processo de treino no Grau I <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educação física de base</li> <li>- Atletas com perfil adequado</li> <li>- Problema da matéria-prima</li> <li>- Entrada na modalidade</li> </ul> </li> <li>oO jogador e a bola no Grau I <ul style="list-style-type: none"> <li>- 12.1. Padrões técnicos de execução</li> </ul> </li> <li>oO jogador e a sua equipa <ul style="list-style-type: none"> <li>- Noções básicas a desenvolver no Grau I</li> <li>- Relação técnico/tática com a equipa</li> </ul> </li> <li>oO jogador e o adversário <ul style="list-style-type: none"> <li>- Noções básicas a desenvolver no Grau I</li> <li>- Relação técnico tática com o adversário</li> </ul> </li> <li>•Paradigmas do treino da técnica</li> <li>oTreino decisional <ul style="list-style-type: none"> <li>- Treino de técnicas sempre com oposição</li> <li>- Treino de exigência superior de competição</li> <li>- Treino técnico isolado só para correção da execução</li> <li>- Treino em contexto de competição</li> <li>- O modelo ou nível de jogo define a técnica a treinar</li> <li>- Treino individualizado em oposição a individual e diferente do específico</li> </ul> </li> <li>•Técnicas <ul style="list-style-type: none"> <li>oTécnica assenta numa forte condição física funcional</li> <li>oPasse</li> <li>oManchete</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aplicar exercícios de treino de voleibol segundo os pressupostos da formação na planificação da época e dos treinos.</li> <li>•Descrever as determinantes para a execução técnica no voleibol.</li> <li>•Aplicar as progressões pedagógicas.</li> <li>•Identificar os gestos técnicos específicos do voleibol de praia bem como as dificuldades e limitações físicas e técnicas do escalão etário no voleibol de praia.</li> <li>•Planificar progressões de abordagem dos gestos técnicos do voleibol de praia.</li> </ul>	<p><b>1º e 2º semestre (30 aulas)</b></p> <p><b>13 de Setembro a 29 de Janeiro</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦Serviço por baixo e por cima</li> <li>◦Ataque</li> <li>◦Bloco</li> <li>•Técnica do Voleibol de Praia</li> <li>◦Ações técnicas do jogo</li> <li>- Especificidade dos gestos técnicos</li> <li>- Principais diferenças e dificuldades na iniciação/adaptação técnica ao Voleibol de Praia</li> <li>- Prioridades na abordagem das dificuldades do jogo dos iniciantes</li> </ul>		
<p><b>UFCD 9517</b> <b>Módulo 83</b> <b>Voleibol – A tática coletiva</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Conceitos básicos</li> <li>◦Postos específicos</li> <li>◦Diagramas – representação</li> <li>◦Terminologia</li> <li>◦Zonas de campo</li> <li>◦Zonas do campo</li> <li>•Sistemas básicos de jogo</li> <li>◦Parâmetros que definem o sistema de jogo</li> <li>◦Sistemas básicos de jogo</li> <li>◦Incorreções</li> <li>◦Ligação entre o treino e o jogo</li> <li>•Estrutura funcional do jogo de Voleibol</li> <li>◦K I (Komplex 1)</li> <li>◦K II (Komplex 2)</li> <li>◦Transição KI e KII</li> <li>•Estrutura orgânica do jogo de voleibol</li> <li>◦KI primeira bola- permitir passar para KII</li> <li>◦KII ponto – avançar no marcador, ganho</li> <li>◦Ações pontuadoras</li> <li>•Ciclos básicos de ações de treino tático com duas técnicas</li> <li>◦Komplex I – de 1ª. Bola</li> <li>◦Komplex II - serviço / bloco</li> <li>•Jogos Reduzidos – Iniciação</li> <li>◦Jogo 1 x 1 - O jogo individual</li> <li>◦Jogo 2 x 2 – frente /trás – Início do jogo coletivo</li> <li>◦Jogo 3 x 3 – sem especialização</li> <li>◦Jogo 2 x 2 – lado a lado – verdadeiro jogo coletivo</li> <li>◦Jogo 3 x 3 – sem especialização</li> <li>◦Jogo 3 x 3 – com especialização</li> <li>◦Jogo 4 x 4 – treino da estrutura ofensiva e defensiva</li> <li>•6 x 6 – jogo formativo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Utilizar a terminologia específica da modalidade.</li> <li>•Identificar as especificidades técnicas em cada fase do jogo de voleibol.</li> <li>•Relacionar os princípios dos jogos reduzidos com o jogo 6x6.</li> <li>•Utilizar os jogos reduzidos e o treino competitivo como principal fator de formação tática dos jogadores de voleibol, perspetivando a formação do jogador a longo prazo.</li> <li>•Relacionar a lógica inerente à organização defensiva com ofensiva num jogo de duplas no voleibol de praia.</li> <li>•Aplicar as regras didáticas que potenciem a aprendizagem do voleibol de praia.</li> </ul>	<p><b>1º e 2º semestre (30 aulas)</b></p> <p><b>4 de Janeiro a 31 de Maio</b></p>

- Princípios a respeitar no jogo formativo
- Sistema ofensivo KI
- Sistema defensivo KII
- Treino tático - sistemas de jogo 6 jogadores – 6:0 e 3:3
- Sistema de jogo – 6 : 0
- Sistema de Jogo – 3 : 3
- Treino de passes
- Jogos reduzidos – para treino tático coletivo
- Treino tático - sistema de jogo 6 jogadores – 4:2 inicial
- Sistema de Jogo – 4 : 2 – inicial
- Treino de distribuição
- Jogos reduzidos
- Treino tático - sistema de jogo 6 jogadores – 4:2 avançado
- Sistema de Jogo – 4 : 2 – avançado
- Treino de distribuição
- Organização ofensiva simples
- Tática do voleibol de praia
- Organização tática básica
- Exercícios de treino adaptados ou condicionados

## Quadro 2

### Avaliação

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
<b>Formativa:</b>	<b>Grelhas de observação</b> , para avaliar atitudes ao nível do cumprimento das normas de segurança pessoal, da utilização correta de material e equipamentos e de integridade dos espaços físicos; <b>Grelha de registo</b> de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação, à colocação de questões e ao debate de ideias;
<b>Sumativa:</b>	<b>Grelha de avaliação</b> <b>Grelha de registo</b> <b>Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas</b>
<b>Nota:</b> no início de cada semestre/módulo o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
Estratégias / Recursos	
Apresentação de aulas Trabalhos de grupo/individuais Trabalhos de pesquisa Apresentação oral	