

Quadro 1

Módulo/UFCD TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
UFCD 9493 Módulo 59 Basquetebol – Técnica individual	<ul style="list-style-type: none"> •Técnica individual ofensiva ◦Drible ◦Passe, receção e desmarcação ◦Metodologia dos tipos de passe, da receção e da desmarcação ◦Ações técnico-táticas de desmarcação ◦Lançamentos ◦Metodologia dos lançamentos •Técnica individual defensiva ◦Defesa ao jogador com bola ◦Objetivos da defesa ao jogador com bola ◦Deslizamento defensivo ◦Bloqueio defensivo e ressalto defensivo 	<ul style="list-style-type: none"> •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. •Intervir tecnicamente em situações de jogo. •Aplicar os princípios de execução da posição defensiva básica, do deslizamento defensivo, da execução do bloqueio e ressalto defensivo. •Planear e aplicar exercícios em função das situações ofensivas/defensivas. 	<p>1º e 2º semestre (30 aulas)</p> <p>20 de Setembro a 16 de Maio</p>
UFCD 9496 Módulo 62 Basquetebol – Orientação de exercícios e do jogo	<ul style="list-style-type: none"> •Exercícios e jogo de minibasquete ◦Organização de grupos de trabalho para situações de intervenção prática numa sessão de treino com jogadores ◦Metodologia de intervenção para dirigir um exercício <ul style="list-style-type: none"> - Observação - Feedback - Demonstração ◦Exercícios em sessão de treino com jogadores - preparação e orientação <ul style="list-style-type: none"> - Técnica individual - Tática coletiva 	<ul style="list-style-type: none"> •Aplicar e orientar exercícios de acordo com as normas do minibasquete. •Transmitir informação de acordo com as situações e as necessidades dos praticantes de minibasquete. •Aplicar exercícios no treino de minibasquete, diagnosticar erros e formas de os resolver. 	<p>1º e 2º semestre (30 aulas)</p> <p>20 de Setembro a 13 de Maio</p>
UFCD 9497 Módulo 63 Futebol –	<ul style="list-style-type: none"> • Esforço específico no jogo de futebol • Características do esforço <ul style="list-style-type: none"> ◦ - Análise dos fatores externos - Distância percorrida 	<ul style="list-style-type: none"> •Caracterizar o esforço específico do jogador de futebol. •Identificar as variáveis fundamentais na organização do treino de futebol. •Utilizar os jogos reduzidos no condicionamento físico do futebolista. 	<p>1º e 2º semestre (30 aulas)</p>

<p>caraterização do esforço</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tipo de deslocamento - Contacto com a bola • Impacto fisiológico <ul style="list-style-type: none"> ○ - Análise dos fatores internos - Frequência cardíaca - Consumo máximo de oxigénio - Concentração de lactato sanguíneo • Organização do treino em função do esfoço específico <ul style="list-style-type: none"> ○ Carga ○ Volume ○ Intensidade ○ Complexidade • Jogos reduzidos no condicionamento físico do treino do futebolista 		<p>12 de Setembro a 15 de Maio</p>
<p>UFCD 9500 Módulo 66 Futebol – Técnico-tática</p>	<ul style="list-style-type: none"> • História do jogo de futebol <ul style="list-style-type: none"> ○ Origens do jogo de futebol ○ Evolução do jogo de futebol ○ Desenvolvimento do jogo de futebol • Fases do jogo de futebol <ul style="list-style-type: none"> ○ Processo ofensivo <ul style="list-style-type: none"> ○ - Objetivos do processo ofensivo ○ - Manutenção da posse de bola ○ - Progressão no terreno ○ - Finalização ○ - Etapas do processo ofensivo ○ - Construção do processo ofensivo ○ - Situações de finalização ○ - Finalização ○ Processo defensivo <ul style="list-style-type: none"> - Objetivos do processo defensivo - Defesa da baliza - Recuperação de bola - Etapas do processo defensivo - Equilíbrio defensivo - Recuperação defensiva - Defesa (propriamente dita) • Princípios específicos do jogo de futebol <ul style="list-style-type: none"> ○ Bases racionais do jogo de futebol ○ Unidades estruturais fundamentais: estruturas de 	<ul style="list-style-type: none"> •Caracterizar as origens do jogo de Futebol, a sua evolução regulamentar e do processo de desenvolvimento do jogo. •Aplicar os princípios específicos do jogo de Futebol ofensivo e defensivo. •Descrever as características das diferentes ações técnico-táticas ofensivas e defensivas enquanto fatores do jogo de futebol. •Caracterizar as ações individuais e coletivas específicas do jogo de futebol. •Caracterizar as especificidades da intervenção do guarda-redes no quadro regulamentar e no âmbito da organização dinâmica da equipa. 	<p>1º e 2º semestre (30 aulas)</p> <p>13 de Setembro a 9 de Maio</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"> o Organização de jogo no ataque e na defesa o Transições de fase - defesa / ataque e ataque / defesa o Tendências do jogo - utilização do espaço interior ou exterior o Jogadores predominantes no desenvolvimento da organização ofensiva e defensiva o Situações de bola parada - esquemas táticos a favor e contra • Treino do guarda-redes o Especificidade da posição de guarda-redes no quadro do regulamento do jogo de Futebol 7 o Ação técnico-tática do guarda-redes no quadro da organização dinâmica da equipa o Métodos de ensino/treino das ações técnicas de base do guarda-redes no contexto do processo defensivo e ofensivo <p>Etapas na formação dos jovens guarda-redes</p>		
<p>UFGD 9516 Módulo 82 Voleibol – A técnica no Voleibol</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Enquadramento do treino técnico oO jogador como centro do processo de treino no Grau I <ul style="list-style-type: none"> - Educação física de base - Atletas com perfil adequado - Problema da matéria-prima - Entrada na modalidade oO jogador e a bola no Grau I <ul style="list-style-type: none"> - 12.1. Padrões técnicos de execução oO jogador e a sua equipa <ul style="list-style-type: none"> - Noções básicas a desenvolver no Grau I - Relação técnico/tática com a equipa oO jogador e o adversário <ul style="list-style-type: none"> - Noções básicas a desenvolver no Grau I - Relação técnico tática com o adversário •Paradigmas do treino da técnica oTreino decisional <ul style="list-style-type: none"> - Treino de técnicas sempre com oposição - Treino de exigência superior de competição - Treino técnico isolado só para correção da execução - Treino em contexto de competição - O modelo ou nível de jogo define a técnica a treinar - Treino individualizado em oposição a individual e diferente do específico •Técnicas <ul style="list-style-type: none"> oTécnica assenta numa forte condição física funcional oPasse oManchete 	<ul style="list-style-type: none"> •Aplicar exercícios de treino de voleibol segundo os pressupostos da formação na planificação da época e dos treinos. •Descrever as determinantes para a execução técnica no voleibol. •Aplicar as progressões pedagógicas. •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. •Planificar progressões de abordagem dos gestos técnicos do voleibol de praia. 	<p>1º e 2º semestre (30 aulas)</p> <p>24 de Setembro a 6 de Maio</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ◦Serviço por baixo e por cima ◦Ataque ◦Bloco •Técnica do Voleibol de Praia ◦Ações técnicas do jogo - Especificidade dos gestos técnicos - Principais diferenças e dificuldades na iniciação/adaptação técnica ao Voleibol de Praia - Prioridades na abordagem das dificuldades do jogo dos iniciantes 		
<p>UFCD 9517 Módulo 83 Voleibol – A tática coletiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Conceitos básicos ◦Postos específicos ◦Diagramas – representação ◦Terminologia ◦Zonas de campo ◦Zonas do campo •Sistemas básicos de jogo ◦Parâmetros que definem o sistema de jogo ◦Sistemas básicos de jogo ◦Incorreções ◦Ligação entre o treino e o jogo •Estrutura funcional do jogo de Voleibol ◦K I (Komplex 1) ◦K II (Komplex 2) ◦Transição KI e KII •Estrutura orgânica do jogo de voleibol ◦KI primeira bola- permitir passar para KII ◦KII ponto – avançar no marcador, ganho ◦Ações pontuadoras •Ciclos básicos de ações de treino tático com duas técnicas ◦Komplex I – de 1ª. Bola ◦Komplex II - serviço / bloco •Jogos Reduzidos – Iniciação ◦Jogo 1 x 1 - O jogo individual ◦Jogo 2 x 2 – frente /trás – Início do jogo coletivo ◦Jogo 3 x 3 – sem especialização ◦Jogo 2 x 2 – lado a lado – verdadeiro jogo coletivo ◦Jogo 3 x 3 – sem especialização ◦Jogo 3 x 3 – com especialização ◦Jogo 4 x 4 – treino da estrutura ofensiva e defensiva •6 x 6 – jogo formativo 	<ul style="list-style-type: none"> •Utilizar a terminologia específica da modalidade. •Identificar as especificidades técnicas em cada fase do jogo de voleibol. •Relacionar os princípios dos jogos reduzidos com o jogo 6x6. •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. •Relacionar a lógica inerente à organização defensiva com ofensiva num jogo de duplas no voleibol de praia. •Aplicar as regras didáticas que potenciem a aprendizagem do voleibol de praia. 	<p>1º e 2º semestre (30 aulas)</p> <p>17 de Setembro a 6 de Maio</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
Formativa:	<p>Grelhas de observação, 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;</p> <p>Grelha de registo de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação, à colocação de questões e ao debate de ideias;</p>
Sumativa:	<p>Grelha de avaliação</p> <p>Grelha de registo</p> <p>Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas</p>
Nota: no início de cada semestre/módulo o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
Estratégias / Recursos	
<p>Apresentação de aulas</p> <p>Trabalhos de grupo/individuais</p> <p>Trabalhos de pesquisa</p> <p>Apresentação oral</p>	