



Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	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 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 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. • Planejar e aplicar exercícios em função das situações ofensivas/defensivas. 	1º e 2º semestre (30 horas)
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. 	1º e 2º semestre (30 horas)
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. 	1º e 2º semestre (30 horas)

caraterização do esforço	<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 esforço específico <ul style="list-style-type: none"> ○ Carga ○ Volume ○ Intensidade ○ Complexidade • Jogos reduzidos no condicionamento físico do treino do futebolista 		
UFCD 9500 Módulo 66 Futebol – Técnico-tática	<ul style="list-style-type: none"> • História do jogo de futebol ○ Origens do jogo de futebol ○ Evolução do jogo de futebol ○ Desenvolvimento do jogo de futebol • Fases do jogo de futebol ○ Processo ofensivo ○ - 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 - 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 ○ 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. 	1º e 2º semestre (30 horas)

	<ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> - Simulação - Receção da bola - Condução da bola - Proteção da bola - Drible - Passe - Cabeceamento - Remate ○ Ações individuais defensivas <ul style="list-style-type: none"> - Desarme - Interceção da bola Ações coletivas ofensivas <ul style="list-style-type: none"> - Desmarcações - Combinações táticas ○ Ações coletivas defensivas <ul style="list-style-type: none"> - Marcações - Compensações - Dobras ● Jogo de Futebol de 7 <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 ● Aspetos da análise do jogo por parte do treinador durante a competição ○ Controlo da bola versus controlo do jogo 		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Organização de jogo no ataque e na defesa ○ Transições de fase - defesa / ataque e ataque / defesa ○ Tendências do jogo - utilização do espaço interior ou exterior ○ Jogadores predominantes no desenvolvimento da organização ofensiva e defensiva ○ Situações de bola parada - esquemas táticos a favor e contra ● Treino do guarda-redes ○ Especificidade da posição de guarda-redes no quadro do regulamento do jogo de Futebol 7 ○ Ação técnico-tática do guarda-redes no quadro da organização dinâmica da equipa ○ 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>		
UFCD 9516 Módulo 82 Voleibol – A técnica no Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> ● Enquadramento do treino técnico ○ O jogador como centro do processo de treino no Grau I - Educação física de base - Atletas com perfil adequado - Problema da matéria-prima - Entrada na modalidade ○ O jogador e a bola no Grau I - 12.1. Padrões técnicos de execução ○ O jogador e a sua equipa - Noções básicas a desenvolver no Grau I - Relação técnico/tática com a equipa ○ O jogador e o adversário - Noções básicas a desenvolver no Grau I - Relação técnico/tática com o adversário ● Paradigmas do treino da técnica ○ Treino decisional - 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 ○ Técnica assenta numa forte condição física funcional ○ Passe ○ Manchete 	<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. 	1º e 2º semestre (30 horas)

	<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 		
UFCD 9517 Módulo 83 Voleibol – A tática coletiva	<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 1^a. 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. 	1º e 2º semestre (30 horas)

<ul style="list-style-type: none"> ◦Princípios a respeitar no jogo formativo <ul style="list-style-type: none"> - Sistema ofensivo KI - Sistema defensivo KII •Treino tático - sistemas de jogo 6 jogadores – 6:0 e 3:3 <ul style="list-style-type: none"> ◦Sistema de jogo – 6 : 0 ◦Sistema de Jogo – 3 : 3 ◦Treino de passes <ul style="list-style-type: none"> ◦Jogos reduzidos – para treino tático coletivo •Treino tático - sistema de jogo 6 jogadores – 4:2 inicial <ul style="list-style-type: none"> ◦Sistema de Jogo – 4 : 2 – inicial ◦Treino de distribuição <ul style="list-style-type: none"> ◦Jogos reduzidos •Treino tático - sistema de jogo 6 jogadores – 4:2 avançado <ul style="list-style-type: none"> ◦Sistema de Jogo – 4 : 2 – avançado ◦Treino de distribuição <ul style="list-style-type: none"> ◦Organização ofensiva simples •Tática do voleibol de praia <ul style="list-style-type: none"> ◦Organização tática básica ◦Exercícios de treino adaptados ou condicionados 		
--	--	--

Quadro 2

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
Formativa:	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; Grelha de registo de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação, à colocação de questões e ao debate de ideias;
Sumativa:	Grelha de avaliação Grelha de registo Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas
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	
Apresentação de aulas Trabalhos de grupo/individuais Trabalhos de pesquisa Apresentação oral	