

**Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva
2017- 2018**

12ºD

CRONOGRAMA

PRÁTICAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

<u>Módulo</u>	<u>Data</u>	<u>Conteúdos</u>
<u>7286</u>	14 Setembro	JUDO
	25 Janeiro	Avaliação Prática - 18 Janeiro Avaliação Caderno Diário Individuais Teste Teórico - 25 Janeiro
<u>7245</u>	15 Setembro	ATIVIDADE FÍSICA EM POPULAÇÕES ESPECIAIS
	19 Janeiro	Avaliação Prática - 12 Janeiro Avaliação Caderno Diário Individuais Teste Teórico - 19 Janeiro
<u>7282</u>	01 Fevereiro	GINÁSTICA
	29 Maio	Avaliação Prática – 17 Maio Avaliação Caderno Diário Individuais Teste Teórico - 29 Maio
<u>7290</u>	01 Fevereiro	BTT
	18 Maio	Avaliação Prática – 11 Maio Avaliação Caderno Diário Individuais Teste Teórico - 18 Maio

PRÁTICAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

7286 – JUDO

Objetivos 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 atividade 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 aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva 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. Aspetos 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 atividades
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
 - 3.2. Organização de competições federativas
 - 3.3. Outro tipo de organização de atividades 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 espetáculos 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 afetos 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. *Aspetos 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 táticos predominantes na modalidade:

9.1. Saudação e os princípios fundamentais das técnicas

9.2. Quedas

9.3. Pegas

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 projeções

9.6.2. Encadeamentos

10. Principais ações e técnicas de ataque e defesa, entrada e saídas

Bibliografia / Outros Recurso:

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>

CRONOGRAMA - Relatórios

Data Avaliação Caderno Diário	<u>Conteúdos</u>
02 Outubro	Ponto 1, 2, 3, 4
17 Outubro	Ponto 8, 9, 10

PRÁTICAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

7245 – ATIVIDADE FÍSICA EM POPULAÇÕES ESPECIAIS

Objetivos 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 objetivos das populações nas fases especiais da vida;
4. Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose;
5. Colaborar na conceção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais.

Âmbito dos Conteúdos:

1. Exercício e saúde:
 - 1.1. Conceito de atividade 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 objetivos 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 fator de intervenção primária e secundária:
 - 3.1. Definição
 - 3.2. Principais causas, fatores de risco e características da hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose
 - 3.3. Principais características, capacidades e necessidades das populações com determinados problemas de saúde: hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose
 - 3.4. Objetivos 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. Programa de exercícios para pessoas portadoras de deficiência:
 - 4.1. Tipo 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 Recurso:

- 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.

PRÁTICAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

7290 – Bicicleta Todo Terreno (BTT)

Objetivos 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 atividade 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 aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências

Âmbito dos Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos 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, diretores 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 atividades
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 atividades 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 espetáculos 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 afetos 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. Aspetos 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. Equilíbrio
 - 9.2. Propulsão
 - 9.3. Mudança de Direcção
 - 9.4. Salto e amortecimento
 - 9.5. Outras técnicas

Bibliografia / Outros Recurso:

- 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.

PRÁTICAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

7282 – GINÁSTICA

Objetivos 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 atividade 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 aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva 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. Aspetos 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 atividades
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 atividades 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 espetáculos 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 afetos 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. Aspetos 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 táticos predominantes nas modalidades gímnicas
 - 9.1. Características das modalidades gímnicas
 - 9.2. Ginástica artística feminina
 - 9.3. Ginástica artística masculina
 - 9.4. Trampolins
 - 9.5. Ginástica rítmica
 - 9.6. Ginástica aeróbica desportiva
 - 9.7. Desportos acrobáticos
 - 9.8. Ginástica para todos

Bibliografia / Outros Recurso:

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/>