

Planificação Anual

Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva
Práticas de Atividades Físicas Desportivas 1º ano

Ano letivo: 2023/2026

Calendarização (período)	Módulo (7279 – Voleibol)	N.º de aulas (50’)
2º Período	<p>Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade</p> <p>Contextos organizacionais e formas de prática</p> <p>Aspetos demográficos e geográficos da prática</p> <p>Tendências de desenvolvimento</p> <p>Prática da modalidade</p> <p>Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada</p> <p>Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade <p>competições e atividades</p> <p>Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade</p> <p>Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado</p> <p>Organização de competições federativas</p> <p>Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais</p> <p>Materiais e equipamentos específicos da modalidade</p> <p>Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento</p> <p>Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional</p> <p>Qualificação de espetáculos e eventos desportivos</p> <p>Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança</p> <p>Planos de risco e procedimentos preventivos</p> <p>Controlos de acesso</p> <p>Acesso de pessoas com deficiência</p> <p>Lugares sentados e separação física dos espectadores</p> <p>Segurança física de adeptos</p> <p>Controlo da venda de títulos de ingresso</p> <p>Sistemas de vigilância e controlo</p> <p>Planos de emergência</p> <p>Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas</p> <p>Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos das modalidades para o efeito</p> <p>Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada</p> <p>Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição</p> <p>Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva</p> <p>Principais indicadores de observação da modalidade</p> <p>Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas</p> <p>Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação</p> <p>Processos de recolha de registos audiovisuais</p> <p>Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade</p> <p>Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Princípios gerais e específicos do jogo; modelo e métodos de jogo; <p>fases do jogo, ações com e sem posse de bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica individual ofensiva - Técnica individual defensiva <p>Ações táticas coletivas ofensivas e sistemas de jogo</p> <p>Ações táticas coletivas defensivas e sistemas de jogo</p>	30

Calendarização (período)	Módulo (7244 – Noções Básicas de Traumatologia e Socorrismo no Desporto)	N.º de aulas (50')
2º e 3º Período	<p>1-Traumatologia</p> <p>1.1- A perspetiva preventiva das lesões desportivas</p> <p>1.2- Tipos de prevenção primária, secundária e terciária</p> <p>1.3- Conceito de lesão desportiva</p> <p>1.4- Principais lesões desportivas típicas</p> <p>1.5- Fatores de risco intrínsecos e extrínsecos das lesões desportivas</p> <p>1.6- Gesto desportivo como agente causal das lesões:</p> <p>1.7- Principais lesões associadas às principais modalidades desportivas: desportos coletivos, individuais, desportos de combate, modalidades da área da condição física e desportos natureza</p> <p>2- Socorrismo</p> <p>2.1- Prevenção de acidentes</p> <p>2.2- Plano de emergência</p> <p>2.3- Estojos de primeiros socorros</p> <p>2.4- Exame primário e secundário</p> <p>2.5- Modos de avaliação da situação e da pessoa (vítima)</p> <p>2.6- Suporte Básico de Vida</p> <p>2.7- Tipo de alterações de consciência</p> <p>2.8- Tipos de alterações respiratórias e hemorrágicas</p> <p>2.9- Tipos de lesões:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Feridas - Térmicas - Osteoarticulares - Musculares <p>2.10- Organismos nacionais e internacionais de primeiros socorros</p>	30

Calendarização (período)	Módulo (7281 –Natação)	N.º de aulas (50')
2º e 3º Período	<p>Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade</p> <p>Contextos organizacionais e formas de prática</p> <p>Aspetos demográficos e geográficos da prática</p> <p>Tendências de desenvolvimento</p> <p>Prática da modalidade</p> <p>Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, proprietário das instalações e indústria associada</p> <p>Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes</p> <p>Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e atividades</p> <p>Legislação aplicável ao contexto de prática da modalidade</p> <p>Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado.</p> <p>Organização de competições federativas</p> <p>Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais</p> <p>Materiais e equipamentos específicos da modalidade</p> <p>Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento</p> <p>Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional</p> <p>Qualificação de espetáculos e eventos desportivos</p> <p>Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança</p> <p>Planos de risco e procedimentos preventivos</p> <p>Controlos de acesso</p> <p>Acesso de pessoas com deficiência</p> <p>Lugares sentados e separação física dos espectadores</p> <p>Segurança física de adeptos</p> <p>Controlo da venda de títulos de ingresso</p> <p>Sistemas de vigilância e controlo</p> <p>Planos de emergência</p> <p>Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas</p> <p>Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo</p>	30

	<p>com os regulamentos para o efeito</p> <p>Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada</p> <p>Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição</p> <p>Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva</p> <p>Principais indicadores de observação da modalidade</p> <p>Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas</p> <p>Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação</p> <p>Processos de recolha de registos audiovisuais</p> <p>Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade</p> <p>Adaptação ao meio aquático</p> <p>Resistência passiva e activa</p> <p>Posição hidrodinâmica fundamental e a propulsão no meio aquático</p> <p>Modificações das estruturas corporais e sensitivas na adaptação ao meio aquático</p> <p>Etapas do processo de adaptação ao meio aquático.</p> <p>Cuidados específicos com populações com necessidades educativas especiais, bebés, idosos, pessoas com deficiência.</p> <p>Natação pura desportiva</p> <p>Técnica de crol</p> <p>Técnica de costas</p> <p>Técnica de bruços</p> <p>Técnica de mariposa</p> <p>Principais gestos técnicos e formas de prática: pólo aquático, natação sincronizada, saltos, águas abertas, hidroginástica e masters</p> <p>Técnicas de salvamento e regulamentação de segurança em atividades aquáticas</p> <p>Escolas de natação: clubes desportivos, escolas municipais de natação, instituições privadas e mistas</p>	
--	---	--

Calendarização (período)	Módulo (7242 – Fisiologia do Esforço)	N.º de aulas (50')
1º Período	<p>Introdução à fisiologia do esforço</p> <p>Índices</p> <p>Conceitos</p> <p>Classificação das capacidades físicas</p> <p>Princípios gerais e sistemas energéticos</p> <p>A energia e o ATP</p> <p>Formas de obtenção e fontes de produção de ATP</p> <p>Transferência da energia no movimento</p> <p>Medida de consumo energético</p> <p>Consumo energético (repouso e em atividade física)</p> <p>A fadiga</p> <p>Noção de adaptação, homeostasia e heterostasia</p> <p>Noção de estímulo – ação motora</p> <p>O estímulo como fator desencadeador de modificações orgânicas</p> <p>O estímulo dirigido como "carga funcional"</p> <p>Características do estímulo</p> <p>Relação estímulo e adaptação</p> <p>Mecanismos bioquímicos e genéticos da adaptação</p> <p>Síndrome geral de adaptação ao stresse</p> <p>Sistema neuromuscular</p> <p>Estrutura e função do músculoesquelético</p> <p>Controlo muscular no movimento</p> <p>Adaptações neuromusculares</p> <p>Tipos de contração muscular na relação força/velocidade</p> <p>Características funcionais do músculo estriado: relação força comprimento</p> <p>Força/velocidade e produção de potência</p> <p>Implicações dos tipos de unidades motoras e fibras musculares para o exercício</p> <p>Sistema cardiovascular</p> <p>Estrutura e função</p> <p>Controle neural e humoral</p> <p>Comportamento das variáveis em resposta ao repouso e a diferentes tipos de exercícios físicos</p> <p>Adaptações cardiovasculares</p> <p>Sistema cardiorrespiratório</p> <p>Estrutura e organização</p> <p>Volumes e capacidades pulmonares</p> <p>Sistema endócrino e termorregulação</p>	30

	Organização e resposta ao exercício físico Regulação hormonal no exercício Termorregulação e exercício	
--	--	--

Calendarização (período)	Módulo (7288 – Taekwondo)	N.º de aulas (50')
3º Período	<p>Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade</p> <p>Contextos organizacionais e formas de prática</p> <p>Aspetos demográficos e geográficos da prática</p> <p>Tendências de desenvolvimento</p> <p>Cultura e princípios do taekwondo via marcial, via desportiva, normas e condutas, uniforme, cinturão, poomsae</p> <p>Prática da modalidade</p> <p>Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada</p> <p>Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes</p> <p>Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade</p> <p>competições e atividades</p> <p>Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade</p> <p>Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado</p> <p>Organização de competições federativas</p> <p>Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais</p> <p>Materiais e equipamentos específicos da modalidade</p> <p>Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal de prática, ao nível da formação ou do alto rendimento</p> <p>Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional</p> <p>Qualificação de espetáculos e eventos desportivos</p> <p>Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança</p> <p>Planos de risco e procedimentos preventivos</p> <p>Controlos de acesso</p> <p>Acesso de pessoas com deficiência</p> <p>Lugares sentados e separação física dos espectadores</p> <p>Segurança física de adeptos</p> <p>Controlo da venda de títulos de ingresso</p> <p>Sistemas de vigilância e controlo</p> <p>Planos de emergência</p> <p>Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas</p> <p>Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito</p> <p>Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada</p> <p>Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição</p> <p>Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva</p> <p>Principais indicadores de observação da modalidade</p> <p>Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas</p> <p>Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação</p> <p>Processos de recolha de registos audiovisuais</p> <p>Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade</p> <p>Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade</p> <p>Posições e deslocamentos</p> <p>Técnicas de defesa e de ataque</p> <p>- Acções defensivas – posição de combate, guarda aberta, guarda fechada, deslocamentos e simulações, bloqueio e giros</p> <p>- Acções Ofensivas – a posição de combate, guarda aberta, guarda fechada, deslocamentos, simulações e giros e contra ataque</p> <p>Combate desportivo - kiorugui</p>	30

Calendarização (período)	Módulo (7290 – <i>Bicicleta Todo-o-Terreno</i>)	N.º de aulas (50')
1º Período	<p>Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade</p> <p>Contextos organizacionais e formas de prática</p> <p>Aspetos demográficos e geográficos da prática</p> <p>Tendências de desenvolvimento</p> <p>Prática da modalidade</p> <p>Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, proprietário das instalações e indústria associada</p> <p>Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes</p> <p>Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e atividades</p> <p>Legislação aplicável ao contexto de prática da modalidade</p> <p>Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado.</p> <p>Organização de competições federativas</p> <p>Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais</p> <p>Materiais e equipamentos específicos da modalidade</p> <p>Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento</p> <p>Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional</p> <p>Qualificação de espetáculos e eventos desportivos</p> <p>Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança</p> <p>Planos de risco e procedimentos preventivos</p> <p>Controlos de acesso</p> <p>Acesso de pessoas com deficiência</p> <p>Lugares sentados e separação física dos espectadores</p> <p>Segurança física de adeptos</p> <p>Controlo da venda de títulos de ingresso</p> <p>Sistemas de vigilância e controlo</p> <p>Planos de emergência</p> <p>Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas</p> <p>Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito</p> <p>Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada</p> <p>Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição</p> <p>Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva</p> <p>Principais indicadores de observação da modalidade</p> <p>Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas</p> <p>Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação</p> <p>Processos de recolha de registos audiovisuais</p> <p>Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade</p> <p>Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade</p> <p>Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> Equilíbrio Propulsão Mudança de direcção Salto e amortecimento Outras técnicas 	30

Atividades e estratégias a aplicar

- Exposição oral
- Exemplos práticos
- Resolução de tarefas
- Desenvolvimento de projetos teórico-práticos
- Realização de trabalhos em grupo/individuais
- Visitas de estudo

Materiais Curriculares e Recursos Didáticos

- Internet (pesquisa de informação)
- Projetor de vídeo
- Quadro/QIM
- PowerPoint
- *Excel*
- Materiais e equipamentos específicos da modalidade abordada

Modalidades de Avaliação

- Fichas de exercícios
- Testes
- Trabalhos/projetos

NOTA – Sempre que se justifique, por motivos de funcionamento e desenvolvimento dos módulos a **calendarização** desta planificação poderá ser alterada