

## UNIDADE DE FORMAÇÃO DE CURTA DURAÇÃO

UC E00413A	TBD	ANALISAR OS REGULAMENTOS DOS CAMPEONATOS DESPORTIVOS MILITARES
UFCD E00413A	TBD	CAMPEONATOS DESPORTIVOS MILITARES

## 1. Carga Horária.

50

## 2. Pontos de Crédito.

4,50

## 3. Nível de Proficiência.

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

## 4. Objetivos de Aprendizagem.

OA1. Conhecer o regulamento Geral das Competições desportivas militares e identificar as tarefas e responsabilidades de um Seleccionador de Equipas Desportivas Militares;

OA2. Conhecer os regulamentos específicos das diversas modalidades desportivas;

OA3. Organizar ou participar numa organização de um Campeonato Desportivo Militar.

## 5. Especificação da Formação.

CONTEÚDOS	MÉTODO	TFD	TFN	EAD	EXC	REFERÊNCIAS
<b>OA1. Conhecer o regulamento Geral das Competições desportivas militares e identificar as tarefas e responsabilidades de um Seleccionador de Equipas Desportivas Militares</b>						
<b>OE1.1. Conhecer as Competições Desportivas Militares</b>	Expositivo	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	b. Cap 7, 8 e Apêndice 21; c. Cap 1, 2 e 3; d. Cap 1, 2, 3 e Anexo A.
1.1.1. Desporto militar e as competições desportivas militares nas diversas fases;						
1.1.2. Regulamentação geral das competições desportivas militares Nacionais; 1.1.3. Regulamentação geral das competições desportivas militares do Exército.						
<b>OE1.2. Atuar como Seleccionador de Equipas Desportivas Militares</b>	Expositivo	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	c. – Cap. 1, 3 e 4. d. – Cap. 1, 3 e 4.
1.2.1. Seleccionador Desportivo; 1.2.2. Hierarquia e linhas de comunicação;						
<b>OA2. Conhecer os regulamentos específicos das diversas modalidades desportivas</b>						
<b>OE2.1. Conhecer as Disposições gerais relativas à organização de uma prova de Tiro Desportivo</b>	Expositivo	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ref. e.: Capítulo 1 - pág. 1 a 5 Capítulo 2 - pág. 6 a 16
2.1.1. Armamento/equipamento e munições existentes no Exército, bem como a sua aplicação nas várias fases dos CDM; 2.1.2. Regulamento do Campeonato de Tiro Desportivo do Exército.						

**RESERVADO**

<b>OE2.2. Conhecer as Regras gerais das várias disciplinas de tiro</b>		Expositivo	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ref. f.: Capítulo 6.1 a 6.8 - pág. 7 a 50 Capítulo 6.12 a 6.16 - pág. 63 a 74
2.2.1. Regulamento técnico para todas as disciplinas de tiro.						
<b>OE2.3. Conhecer as Regras específicas de cada disciplina de tiro</b>		Expositivo	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ref. g.: Capítulo 7.1 a 7.6 - pág. 3 a 27 Ref. h.: Capítulo 8.1 a 8.9 - pág. 3 a 24
2.3.1. Regulamento técnico de carabina;						
2.3.2. Técnica de tiro de carabina;						
2.3.3. Regulamento técnico de pistola;						
2.3.4. Técnica de tiro com pistola.						
<b>OE2.4. Conhecer a Modalidade OCR</b>		Expositivo\ Demonstrativo	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ref. t.;  Ref. i.: pág. 1 a 8  Ref. j.: Capítulo III - pág. 7 a 11 Capítulo IV - pág. 15 a 22 Capítulo IX - Anexos
2.4.1. História da OCR						
2.4.2. Regulamentos Militares das provas OCR;						
2.4.3. Organização de provas OCR;						
2.4.4. Arbitragem, classificações e procedimentos dos Marshal;						
2.4.5. Abordagem prática à OCR.						
<b>OE2.5. Conhecer as Disposições gerais relativas à organização de uma prova de Pentatlo Militar</b>		Expositivo\ Demonstrativo	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ref. s.  Ref k.: Capítulo 1 - pág. 4 a 8 Capítulo 2- pág. 8 a 55
2.5.1. História do Pentatlo Militar;						
2.5.2. Regulamento Geral do Pentatlo Militar.						
2.5.3. Regulamento e os métodos e técnicas de treino da prova de Lançamento de Granadas;						
2.5.4. Regulamento e os métodos e técnicas de treino da prova de Tiro;						
2.5.5. Regulamento e os métodos e técnicas de treino da prova de Natação Utilitária;						
2.5.6. regulamento e os métodos e técnicas de treino da prova de Percurso de Obstáculos;						
2.5.7. regulamento e os métodos e técnicas de treino da prova de Corta-Mato.						
<b>OE2.6. Conhecer o Regulamento de Corta-Mato</b>		Expositivo	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	l. m.
2.6.1. Regulamento do Campeonato de Corta-Mato do Exército;						
2.6.2. Regulamento do Campeonato de Corta-Mato das Forças Armadas e Forças de Segurança;						
2.6.3. Organização de uma prova de Corta-Mato;						
2.6.4. Características de um percurso.						
<b>OE2.7. Conhecer o Regulamento de Futsal</b>		Expositivo\ Demonstrativo	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Leis do Jogo I e II, Federação Portuguesa Futebol
2.7.1. História do Futsal;						
2.7.2. Leis do Jogo I e II;						
2.7.3. Fundamentos teóricos e práticos da Defesa e do Ataque;						
2.7.4. Teoria do ensino e do treino do Futebol.						
<b>OE2.8. Conhecer o Regulamento de BTT</b>		Expositivo	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	n. o.
2.8.1. Regulamento do Campeonato de BTT do Exército;						
2.8.2. Regulamento do Campeonato de BTT das Forças Armadas e Forças de Segurança;						
2.8.3. Organização de uma prova;						
2.8.4. Características de um percurso.						
<b>OE2.9. Conhecer o Regulamentos de Orientação</b>		Expositivo	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

**RESERVADO**

2.9.1. Regulamento do Campeonato de Orientação do Exército;						q. r.
2.9.2. Regulamento do Campeonato de Orientação das Forças Armadas e Forças de Segurança;						
2.9.3. Organização de uma Prova de Corta-Mato;						
2.9.4. Características do percurso.						
<b>OA3. Organizar e participar numa organização de um Campeonato Desportivo Militar</b>						
<b>OE3.1. Planear e preparar uma prova desportiva militar</b>						
3.1.1. Cronograma geral de acordo com o regulamento da competição;	Ativo (Trabalho de Grupo)	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	c. – Cap. II. d. – Cap. II.
3.1.2. Planeamento detalhado e identificar necessidades para a condução do CDM.						
<b>OE3.2. Planear, marcar e preparar percursos de provas</b>						
3.2.1. Percursos de acordo com os critérios definidos no regulamento específico da competição;	Ativo (Trabalho de Grupo)	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	l. – Cap.2; m. – ponto 3 provas e regulamento; n. – Cap.2; o. – ponto 3 provas e regulamento.
3.2.2. Preparação de percursos.						
<b>OE3.3. Selecionar atletas e gerir as inscrições de uma prova</b>						
3.3.1. Processo de seleção de atletas para uma competição desportiva militar;	Ativo (Trabalho de Grupo)	3		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	c. – artigo 8º Delegações, artigo 12º inscrições d. – Cap2 Delegações, Cap.3 inscrições
3.3.2. Gestão de inscrições de uma competição desportiva militar.						
<b>OE3.4. Organizar um Campeonato Desportivo Militar</b>						
3.4.1. Montagem do local de partidas e chegadas;	Ativo (Trabalho de Grupo)	6		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	c. d.
3.4.2. Enquadramento dos elementos da organização e atletas;						
3.4.3. Cronometragem e elaboração de classificações.						

Legenda: TFD – Tempos de Formação Diurnos; TFN – Tempos de Formação Noturnos; EAD- Ensino a Distância; ExC – Exercícios de Campo.

**6. Especificação da Carga Horária.**

a. Formação presencial:

50 TF

b. Formação não presencial:

0 TF

**7. Critérios de avaliação.**

Correspondem aos Critérios de Desempenho da Unidade de Competência.

**8. Referências.**

- a. PDE 7-71-00 Regulamento de Educação Física do Exército;
- b. CISM Regulations (Edition December 2021)
- c. Regulamento Geral das Competições Desportivas Militares Nacionais;
- d. Regulamento Geral das competições do Exército;

## RESERVADO

- e. Regulamento do Campeonato de Tiro Desportivo do Exército;
- f. Regulamento Técnico para todas as disciplinas de tiro da Federação Portuguesa de Tiro;
- g. Regulamento de Carabina da Federação Portuguesa de Tiro;
- h. Regulamento de Pistola da Federação Portuguesa de Tiro;
- i. Regulamento Militar de Provas OCR – CDM de OCR Fase IV, realizado em 2022 na EA;
- j. Regulamento de Provas OCR da Federação;
- k. Regulamento Geral do Pentatlo Militar;
- l. Regulamento do Campeonato de Corta-Mato do Exército;
- m. Regulamento do Campeonato de Corta-Mato das Forças Armadas e de Forças de Segurança;
- n. Regulamento do Campeonato de BTT do Exército;
- o. Regulamento do Campeonato de BTT das Forças Armadas e de Forças de Segurança;
- p. Leis do Jogo I e II;
- q. Regulamento do Campeonato de Orientação do Exército;
- r. Regulamento do Campeonato de Orientação das Forças Armadas e de Forças de Segurança;
- s. Regulamento Pentatlo Militar do CISM (<https://www.milsport.one/sports/cism-disciplines-category-a/military-pentathlon>);
- t. Site da Federação Portuguesa de OCR (<https://fpocr.pt/>).

### 9. Formadores.

- a. Requisitos de formação:  
Curso de Instrutores de Educação Física do Exército.
- b. Experiência profissional:  
Desempenho de funções como sargento ou oficial de EFM numa U/E/O (ou) como sargento ou oficial numa secção de EFM de uma U/E/O durante o período de pelo menos 1 ano.
- c. Outros requisitos:  
Nada a referir

### 10. Classificação final da UFCD (fórmula de avaliação).

Class da UFCD = 15% TE1 + 10% TE2 + 10% TE3 + 20% TE4 + 10% TE5 + 10% TE6 + 10% TE7 + 15% TE8

### 11. Observações.

Nada a referir.