

UNIDADE DE FORMAÇÃO DE CURTA DURAÇÃO

UC E00413A	TBD	Analisar os regulamentos dos Campeonatos desportivos militares 1
UFCD E00413A	TBD	Campeonatos desportivos militares 1

1. Carga Horária.

50 Horas.

2. Pontos de Crédito.

4,5 Pontos de crédito.

3. Nível de Proficiência.

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

4. Objetivos de Aprendizagem.

OA1. Conhecer o Regulamento Geral das Competições Desportivas Militares.

OA2. Executar a modalidade de Tiro Desportivo.

OA3. Executar a modalidade de Corrida de Obstáculos (obstacle course racing - OCR).

OA4. Executar a modalidade de Pentatlo Militar.

5. Especificação da Formação.

CONTEÚDOS	MÉTODO	TFD	TFN	EAD	EXC	REFERÊNCIAS
<b>OA1. Conhecer o Regulamento Geral das Competições Desportivas Militares.</b>						
<b>OE1.1. Conhecer as Competições Desportivas Militares (CDM).</b>	Expositivo	3		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A B C D
1.1.1. Desporto militar e as CDM 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 selecionador de equipas desportivas militares.</b>	Expositivo	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C D
1.2.1. Selecionador Desportivo.						
1.2.2. Tarefas. 1.2.3. Responsabilidades.						
1.2.4. Hierarquia e linhas de comunicação.						
<b>OA2. Executar a modalidade de Tiro Desportivo.</b>						
<b>OE2.1. Conhecer a organização de uma prova de Tiro Desportivo.</b>	Expositivo	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	E
2.1.1. Disposições Gerais.						

**NÃO CLASSIFICADO**

2.1.2. Armamento, equipamento e munições existentes no Exército, bem como a sua aplicação nas várias fases dos CDM.					
2.1.3. Regulamento do Campeonato de Tiro Desportivo do Exército.					
<b>OE2.2. Conhecer as regras gerais das várias disciplinas de tiro.</b>	Expositivo	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	F
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	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	G H
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>OA3. Executar a modalidade de Corrida de Obstáculos (obstacle course racing - OCR).</b>					
<b>OE3.1. Conhecer a Modalidade OCR.</b>	Expositivo	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	I J M
3.1.1. História da OCR.					
3.1.2. Regulamentos Militares das provas OCR.					
3.1.3. Organização de provas OCR.					
3.1.4. Arbitragem, classificações e procedimentos dos Marshal.					
<b>OE3.2. Praticar a modalidade de OCR.</b>	Ativo	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	I J M
3.2.1. Técnicas de Abordagem.					
3.2.2. Prática de OCR.					
<b>OA4. Executar a modalidade Pentatlo Militar.</b>					
<b>OE4.1. Conhecer as Disposições gerais relativas à organização de uma prova de Pentatlo Militar.</b>	Expositivo	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	L K
4.1.1. História do Pentatlo Militar.					
4.1.2. Regulamento Geral do Pentatlo Militar.					
4.1.3. Regulamento da prova de Lançamento de Granadas.					
4.1.4. Regulamento da prova de Tiro.					
4.1.5. Regulamento da prova de Natação Utilitária.					
4.1.6. Regulamento da prova de Percurso de Obstáculos.					
4.1.7. Regulamento da prova de Corta-Mato.					
<b>OE4.2. Conhecer as especificidades das diversas modalidades de Pentatlo Militar.</b>	Ativo	20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	L K
4.2.1. Métodos e técnicas de treino da prova de Lançamento de Granadas.					
4.2.2. Métodos e técnicas de treino da prova de Tiro.					
4.2.3. Métodos e técnicas de treino da prova de Natação Utilitária.					
4.2.4. Métodos e técnicas de treino da prova de Percurso de Obstáculos.					
4.2.5. Métodos e técnicas de treino da prova de Corta-Mato.					
<b>Outras Atividades.</b>					
Teste escrito.		2			Avaliação

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 Tempos de formação.
- b. Formação não presencial:  
0 Tempos de formação.

**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.
- 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.
- J: Regulamento de Provas OCR da Federação.
- K: Regulamento Geral do Pentatlo Militar.
- L: Regulamento Pentatlo Militar do CISM (<https://www.milsport.one/sports/cism-disciplines-category-a/military-pentathlon>).
- M: Site da Federação Portuguesa de OCR (<https://fpocr.pt/>).

**9. Formadores.**

- a. Requisitos de formação:
  - Possuir o Curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores (CFPIF);
  - Possuir o Curso de Instrutor de Educação Física Militar.
- b. Experiência profissional:  
Possuir experiência no exercício 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 (um) ano.

**NÃO CLASSIFICADO**

c. Outros requisitos:

Possuir o Certificado de Competências Pedagógicas (CCP).

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

Class da UFCD = TE

TE – Teste escrito

**11. Observações.**

Nada a referir.