

UNIDADE DE FORMAÇÃO DE CURTA DURAÇÃO

UC E00414A	TBD	Analisar os regulamentos dos Campeonatos desportivos militares 2
UFCD E00414A	TBD	Campeonatos desportivos militares 2

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. Realizar as modalidades de resistência (Corta-Mato e BTT).

OA2. Praticar a modalidade de Futsal.

OA3. Efetuar a modalidade de Orientação.

OA4. Organizar ou participar numa organização de um Campeonato Desportivo Militar.

5. Especificação da Formação.

CONTEÚDOS	MÉTODO	TFD	TFN	EAD	EXC	REFERÊNCIAS
OA1. Realizar as modalidades de resistência (Corta-Mato e BTT).						
OE1.1. Compreender as modalidades de resistência.	Expositivo	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A C D E
1.1.1. Conceitos gerais.						
1.1.2. Conceitos influenciadores.						
1.1.3. Sistemas Energéticos.						
1.1.4. Capacidade e Potência.						
1.1.5. VO2Max, Limiar Anaeróbio, VMA e VLana. 1.1.6. Zonas de Esforço.						
OE1.2. Aplicar Métodos de Treino.	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A C
1.2.1. Tipos de métodos de treino.						
1.2.2. Métodos Contínuos.						
1.2.3. Métodos intervalados. 1.2.4. Métodos repetitivos.						
OE1.3. Quantificar Intensidade de Carga.	Ativo	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A B D E
1.3.1. Métodos científicos/laboratoriais.						
1.3.2. Métodos Preditivos. 1.3.3. Aplicação de um Método Preditivo.						

NÃO CLASSIFICADO

OE1.4. Conhecer os fatores neuromusculares da economia de corrida.						
1.4.1. Conceitos Gerais. 1.4.2. Força. 1.4.3. Coordenação. 1.4.4. Técnica. 1.4.5. Mobilidade e flexibilidade.	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A B C D
OE1.5. Aplicar os métodos de treino da coordenação.						
1.5.1. Métodos de treino de coordenação geral. 1.5.2. Métodos de treino de coordenação específica.	Ativo	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A B C
OE1.6. Aplicar os métodos de treino da força.						
1.6.1. Métodos de treino de força geral de resistência. 1.6.2. Métodos de treino de força especial de resistência. 1.6.3. Métodos de treino de força específica de resistência. 1.6.4. Métodos de treino da força rápida.	Ativo	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A B C
OE1.7. Aplicar os métodos de treino da técnica da passada.						
1.7.1. Métodos de treino de técnica da passada.	Ativo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A B C
OE1.8. Aplicar os métodos de treino da mobilidade e da flexibilidade.						
1.8.1. Métodos de treino de mobilidade. 1.8.2. Métodos de treino de flexibilidade.	Ativo	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A B C
OE1.9. Conhecer o Regulamento de Corta-Mato.						
1.9.1. Regulamento do Campeonato de Corta-Mato do Exército. 1.9.2. Regulamento do Campeonato de Corta-Mato das Forças Armadas e Forças de Segurança.	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	N O
OE1.10. Conhecer o Regulamento de BTT.						
1.10.1. Regulamento do campeonato de BTT do Exército. 1.10.2. Regulamento do campeonato de BTT das Forças Armadas e Forças de Segurança. 1.10.3. Organização de uma prova. 1.10.4. Características de um percurso.	Expositivo	3		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P Q
OA2. Praticar a modalidade de Futsal.						
OE2.1. Conhecer o Regulamento de Futsal.						
2.1.1. Conceitos gerais. 2.1.2. História do Futsal. 2.1.3. Leis do jogo I e II.	Demonstrativo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	R
OE2.2. Compreender os fundamentos de treino da modalidade.						
2.2.1. Conceitos Gerais. 2.2.2. Fundamentos teóricos e práticos da defesa. 2.2.3. Fundamentos teóricos e práticos do ataque. 2.2.4. Teoria do ensino e do treino do futebol.	Demonstrativo	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	R

NÃO CLASSIFICADO

OA3. Efetuar a modalidade de Orientação.						
OE3.1. Conhecer a modalidade e provas topográficas.						
3.1.1. Regulamento do Campeonato de Orientação do Exército. 3.1.2. Regulamento do Campeonato de Orientação das Forças Armadas e Forças de Segurança. 3.1.3. Orientação. 3.1.4. Vertentes. 3.1.5. Provas topográficas.	Expositivo	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	S T
OE3.2. Conhecer a sinalética.						
3.2.1. Tipos de sinalética. 3.2.2. Procedimentos na sinalética.	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	H
OE3.3. Definir o percurso.						
3.3.1. Tipos de percurso. 3.3.2. Fatores relacionados com o tipo de percurso. 3.3.3. Planeamento de percursos.	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	F K
OE3.4. Conhecer a cartografia de orientação,						
3.4.1. Definição. 3.4.2. Mapa de orientação. 3.4.3. Margens.	Expositivo	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	G I
OE3.5. Planear e organizar uma prova de orientação.						
3.5.1. Planeamento. 3.5.2. Organização de uma prova.	Ativo	7		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	G I J
OA4. Organizar e participar numa organização de um Campeonato Desportivo Militar (CDM)						
OE4.1. Planear e preparar uma prova desportiva militar.						
4.1.1. Cronograma geral de acordo com o regulamento da competição. 4.1.2. Planeamento detalhado e identificação das necessidades para a condução do CDM.	Ativo (Trabalho de Grupo)	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	L M
OE4.2. Planear, marcar e preparar percursos de provas.						
4.2.1. Planeamento de percursos de acordo com os critérios definidos no regulamento específico da competição. 4.2.2. Preparação de percursos.	Ativo (Trabalho de Grupo)	4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	N O P Q
OE4.3. Selecionar atletas e gerir as inscrições de uma prova.						
4.3.1. Processo de seleção de atletas para uma competição desportiva militar. 4.3.2. Gestão de inscrições de uma competição desportiva militar.	Ativo (Trabalho de Grupo)	3		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	L M
Outras Atividades						
Teste escrito.		2				
Trabalho de Grupo (organização do CDM)		4				M

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.

A: Correspondem aos Critérios de Desempenho da Unidade de Competência.

8. Referências.

B: PDE 7-71-00 Regulamento de Educação Física do Exército.

C: Federação Portuguesa de Atletismo – Dossier do Professor – Fundamentos do Correr, Saltar e Lançar.

D: Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana – Departamento de Ciências do Desporto - Metodologia do Treino Desportivo.

E: Sports Medicine Journal, 2007; 37 - Incremental Exercise Test Design and Analysis - Implications for Performance Diagnostics in Endurance Athletes.

F: Physiological Reports ISSN 2051-817X - The maximal metabolic steady state: redefining the 'gold standard'.

G: Regulamento de Campeonatos Desportivo de Orientação Militar.

H: Regulamento de Cartografia da FPO.

I: Simbologia Internacional para Mapas de Orientação (ISOM).

J: Especificação Internacional para Mapas de Orientação Sprint (ISSPROM).

K: Especificação Internacional para descrição de pontos de controlo.

L: Regulamento de Provas Topográficas, EPI, 2008.

M: Regulamento Geral das Competições Desportivas Militares Nacionais.

N: Regulamento Geral das competições do Exército.

O: Regulamento do Campeonato de Corta-Mato do Exército.

P: Regulamento do Campeonato de Corta-Mato das Forças Armadas e de Forças de Segurança.

Q: Regulamento do Campeonato de BTT do Exército.

R: Regulamento do Campeonato de BTT das Forças Armadas e de Forças de Segurança.

S: Leis do Jogo I e II.

T: Regulamento do Campeonato de Orientação do Exército.

U: Regulamento do Campeonato de Orientação das Forças Armadas e de Forças de Segurança.

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 (EFM).

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.

c. Outros requisitos:

Possuir o Certificado de Competências Pedagógicas (CCP).

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

Class da UFCD = 75% TE + 25% TG

TE – Teste escrito

TG – Trabalho de Grupo, organização de provas.

11. Observações.

Nada a referir.