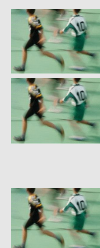


## REFERENCIAL DE FORMAÇÃO



<b>Área de Educação e Formação</b>	<b>813 . Desporto</b>
<b>Código e Designação do Referencial de Formação</b>	<b>813353 - Técnico/a de Desporto</b>
	<b>Nível de Qualificação do QNQ: 4</b> <b>Nível de Qualificação do QEQ: 4</b>
<b>Modalidades de Educação e Formação</b>	<b>Educação e Formação de Adultos</b> <b>Formação Modular</b>
<b>Total de pontos de crédito</b>	<b>198,00</b>
<b>Publicação e atualizações</b>	<p>Publicado no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 20 de 29 de maio de 2016 com entrada em vigor a 29 de maio de 2016.</p> <p>1ª Atualização em 01 de setembro de 2016.</p> <p>2ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 39 de 22 de outubro de 2017 com entrada em vigor a 22 de outubro de 2017.</p> <p>3ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 19 de 22 de maio de 2020 com entrada em vigor a 22 de maio de 2020.</p> <p>4ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 27 de 22 de julho de 2020 com entrada em vigor a 22 de julho de 2020.</p> <p>O acesso aos títulos abaixo referidos (treinador de Andebol de grau I, treinador de Voleibol de grau I, treinador de Ginástica de grau I, treinador de Natação de grau I e treinador de Futebol de grau I) só poderão ser possíveis se, previamente à formação, as entidades formadoras do Sistema Nacional de Qualificações que pretendam ministrar esta formação cumprirem com todos os requisitos específicos definidos pelo IPDJ, I.P., de acordo com o n.º 5 do artigo 6.º e pelo artigo 9.º da Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto.</p> <p>•No âmbito desta qualificação a conclusão com aproveitamento das UFCD 9434, 9435, 9436, 9437, 9438, 7250, 9439, 9485, 9486, 9487, 9488, 9489, 9490 poderá permitir o acesso ao título profissional</p>

treinador de Andebol de grau I, emitido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ,I.P.) e válido para o exercício desta função em território nacional, dando cumprimento à alínea b) do n.º 1 e aos n.os 3 e 4 do artigo 6.º, bem como aos artigos 10.º e 11.º da Lei n.º40/2012, de 28 de agosto.

•No âmbito desta qualificação a conclusão com aproveitamento das UFCD 9434, 9435, 9436, 9437, 9438, 7250,9444, 9515, 9516, 9517,9518,9519, 9520 poderá permitir o acesso ao título profissional treinador de Voleibol de grau I, emitido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ,I.P.) e válido para o exercício desta função em território nacional, dando cumprimento à alínea b) do n.º 1 e aos n.os 3 e 4 do artigo 6.º, bem como aos artigos 10.º e 11.º da Lei n.º40/2012, de 28 de agosto.

### Observações

•No âmbito desta qualificação a conclusão com aproveitamento das UFCD 9434, 9435, 9436, 9437, 9438, 7250,9445, 9479, 9480, 9481 poderá permitir o acesso ao título profissional treinador de Ginástica de grau I, emitido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ,I.P.) e válido para o exercício desta função em território nacional, dando cumprimento à alínea b) do n.º 1 e aos n.os 3 e 4 do artigo 6.º, bem como aos artigos 10.º e 11.º da Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto.

•No âmbito desta qualificação a conclusão com aproveitamento das UFCD 9434, 9435, 9436, 9437, 9438, 7250,9447, 9467, 9468, 9469, 9470, 9471, 9472 poderá permitir o acesso ao título profissional treinador de Natação de grau I, emitido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ,I.P.) e válido para o exercício desta função em território nacional, dando cumprimento à alínea b) do n.º 1 e aos n.os 3 e 4 do artigo 6.º, bem como aos artigos 10.º e 11.º da Lei n.º40/2012, de 28 de agosto.

•No âmbito desta qualificação a conclusão com aproveitamento das UFCD 9434, 9435, 9436, 9437, 9438, 7250, 9441, 9497, 9498, 9499, 9500, 9501,9502 poderá permitir o acesso ao título profissional treinador de Futebol de grau I, emitido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ,I.P.) e válido para o exercício desta função em território nacional, dando cumprimento à alínea b) do n.º 1 e aos n.os 3 e 4 do artigo 6.º, bem como aos artigos 10.º e 11.º da Lei n.º40/2012, de 28 de agosto, na sua redação atual.

## 1. Perfil de Saída

---

### Descrição Geral

Participar no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino de modalidades desportivas, individuais ou colectivas, bem como organizar e dinamizar actividades físicas e desportivas em contexto de ocupação de tempos livres, animação e lazer.

### Atividades Principais

- Elaborar o plano anual de preparação em colaboração com os técnicos de grau superior responsáveis pela modalidade desportiva.
- Coadjuvar na preparação e organização das sessões de treino.
- Orientar, com supervisão de um técnico de grau superior, as sessões de treino com vista ao aperfeiçoamento dos praticantes na modalidade desportiva, promovendo o cumprimento das regras da modalidade e das regras de disciplina.
- Organizar a participação e orientar os praticantes em competição, com supervisão de um técnico de grau superior.
- Colaborar na avaliação dos resultados das sessões de treino em função da sua adequação aos objectivos estabelecidos, sob supervisão de um técnico de grau superior.
- Participar, sob supervisão de um técnico de grau superior, no planeamento e coadjuvar na implementação de actividades, individuais ou de grupo, de melhoria da aptidão física, no âmbito do treino desportivo.
- Participar na conceção e implementação de programas de actividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de tempos livres.
- Coadjuvar o técnico superior no aconselhamento aos praticantes na adopção de hábitos saudáveis e de cuidados de higiene na sua vida quotidiana.

Este referencial já não se encontra em vigor

## 2. Organização do Referencial de Formação

### 2.1. Condição de acesso: 9º ano

Áreas de Competências-chave	Código	UFCD	Horas
Cidadania e Profissionalidade	CP_1	Liberdade e responsabilidade democráticas	50
	CP_4	Processos identitários	50
	CP_5	Deontologia e princípios éticos	50
Sociedade, Tecnologia e Ciência	STC_5	Redes de informação e comunicação	50
	STC_6	Modelos de urbanismo e mobilidade	50
	STC_7	Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos	50
Cultura, Língua e Comunicação	CLC_5	Cultura, comunicação e média	50
	CLC_6	Culturas de urbanismo e mobilidade	50
	CLC_7	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	50
	...	UFCD opcional	50
	...	UFCD opcional	50
Total			550

**NOTA:** as UFCD opcionais devem ser seleccionadas a partir do referencial de formação global na sua componente de formação de base constante no ponto 3. Estas UFCD podem ser mobilizadas a partir das UFCD de língua estrangeira (caso o adulto não detenha competências neste domínio) ou de qualquer uma das áreas de competências-chave.

**Área de Carácter Transversal**  
**PORTEFÓLIO REFLEXIVO DE APRENDIZAGEM - PRA**  
 85 h

**Formação Tecnológica<sup>2</sup>**

Totalidade das UFCD desta componente de formação constante no referencial de formação global identificado no ponto 3.

### 2.2. Condição de acesso: 10º ano

Áreas de Competências-chave	Código	UFCD	Horas
Sociedade, Tecnologia e	STC_7	Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos	50

## Ciência

<b>Cultura, Língua e Comunicação</b>	<b>CLC_7</b>	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	50
	...	UFCD opcional	50
	...	UFCD opcional	50
Total			200

**NOTA:** as UFCD opcionais devem ser seleccionadas a partir do referencial de formação global na sua componente de formação de base constante no ponto 3. Estas UFCD podem ser mobilizadas a partir das UFCD de língua estrangeira (caso o adulto não detenha competências neste domínio) ou de qualquer uma das áreas de competências-chave.

**Área de Carácter Transversal**  
**PORTEFÓLIO REFLEXIVO DE APRENDIZAGEM - PRA**  
70 h

### Formação Tecnológica

Corresponde à totalidade das UFCD desta componente de formação constante no referencial de formação global identificado no ponto 3. À carga horária da formação tecnológica podem ser acrescidas 210 horas de formação prática em contexto de trabalho, sendo esta de carácter obrigatório para o adulto que não exerça atividade correspondente à saída profissional do curso frequentado ou uma actividade profissional numa área afim.

## 2.3 Condição de acesso: 11º ano

Áreas de Competências-chave	Código	UFCD	Horas
<b>Sociedade, Tecnologia e Ciência</b>	<b>STC_7</b>	Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos	50
	<b>CLC_7</b>	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	50
Total			100

**Área de Carácter Transversal**  
**PORTEFÓLIO REFLEXIVO DE APRENDIZAGEM - PRA**  
65 h

### Formação Tecnológica<sup>4</sup>

Totalidade das UFCD desta componente de formação constante no referencial de formação global identificado no ponto 3.

### 3. Referencial de Formação Global

## Educação e Formação de Adultos (EFA)

### Formação de Base

Áreas de Competências-Chave	Código	UFCD	Horas
<b>Cidadania e Profissionalidade</b>	CP_1	Liberdade e responsabilidade democráticas	50
	CP_2	Processos sociais de mudança	50
	CP_3	Reflexão e crítica	50
	CP_4	Processos identitários	50
	CP_5	Deontologia e princípios éticos	50
	CP_6	Tolerância e mediação	50
	CP_7	Processos e técnicas de negociação	50
	CP_8	Construção de projetos pessoais e sociais	50
<b>Sociedade, Tecnologia e Ciência</b>	STC_1	Equipamentos - princípios de funcionamento	50
	STC_2	Sistemas ambientais	50
	STC_3	Saúde - comportamentos e instituições	50
	STC_4	Relações económicas	50
	STC_5	Redes de informação e comunicação	50
	STC_6	Modelos de urbanismo e mobilidade	50
	STC_7	Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos	50
<b>Cultura, Língua e Comunicação</b>	CLC_1	Equipamentos - impactos culturais e comunicacionais	50
	CLC_2	Culturas ambientais	50
	CLC_3	Saúde - língua e comunicação	50
	CLC_4	Comunicação nas organizações	50
	CLC_5	Cultura, comunicação e média	50
	CLC_6	Culturas de urbanismo e mobilidade	50
	CLC_7	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	50
	CLC_LEI_1	Língua estrangeira - iniciação - inglês	50
	CLC_LEI_2	Língua estrangeira - iniciação - francês	50

CLC_LEI_3	Língua estrangeira - iniciação - alemão	50
CLC_LEI_4	Língua estrangeira - iniciação - espanhol	50
CLC_LEI_5	Língua estrangeira - iniciação - italiano	50
CLC_LEC_1	Língua estrangeira - continuação - inglês	50
CLC_LEC_2	Língua estrangeira - continuação - francês	50
CLC_LEC_3	Língua estrangeira - continuação - alemão	50
CLC_LEC_4	Língua estrangeira - continuação - espanhol	50
CLC_LEC_5	Língua estrangeira - continuação - italiano	50

**Área de Carácter Transversal**  
**PORTEFÓLIO REFLEXIVO DE APRENDIZAGEM - PRA**  
**10 - 85 h**

Total de Pontos de Crédito da Formação de Base: 70,00

**Formação Tecnológica**

Código <sup>a</sup>		UFCD pré-definidas	Horas	Pontos de crédito
9434	1	Pedagogia do desporto	25	2,25
9435	2	Didática do desporto	25	2,25
9436	3	Psicologia do desporto - aprendizagem e desenvolvimento humano	25	2,25
9437	4	O corpo humano - nutrição e doping	50	4,50
9438	5	Teoria e metodologia do treino desportivo	50	4,50
7250	6	Ética e deontologia no desporto	25	2,25
9439	7	Andebol – iniciação	25	2,25
9440	8	Basquetebol - iniciação	25	2,25
9441	9	Futebol - iniciação	25	2,25
9442	10	Hóquei em patins - metodologia da patinagem	50	4,50
9443	11	Rugby - iniciação	25	2,25
9444	12	Voleibol - iniciação	25	2,25
9445	13	Ginástica - elementos técnicos gerais	25	2,25
9446	14	Atletismo - iniciação	25	2,25
9447	15	Natação – adaptação ao meio aquático	25	2,25
9448	16	Ténis - iniciação	50	4,50

9449	17	Ténis de mesa	25	2,25
9450	18	Escalada e manobras de cordas	50	4,50
9451	19	Orientação aplicada	50	4,50
9452	20	Remo	25	2,25
4289	21	O jogo	25	2,25
8628	22	Metodologia das atividades body & mind	50	4,50
7245	23	Atividade física em populações especiais	25	2,25
9453	24	Step - a aula	50	4,50
9454	25	Ginástica aeróbica - a aula	50	4,50
9455	26	Step - montagem coreográfica	50	4,50
9456	27	Ginástica aeróbica - montagem coreográfica	50	4,50
9457	28	Ginástica localizada - a aula	25	2,25
9458	29	Ginástica localizada - metodologia	25	2,25
9459	30	Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios	25	2,25
9460	31	Cardiofitness e musculação - o treino	25	2,25
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito:</b>			<b>1050</b>	<b>94,50</b>

Para obter a qualificação de Técnico/a de Desporto, para além das UFCD pré-definidas, **terão também de ser realizadas as horas, integradas numa das 3 áreas: 150 horas em animação e lazer, 150 horas em modalidades coletivas, 150 horas em modalidades individuais**



Código		Animação e Lazer UFCD	Horas	Pontos de crédito
9521	32	Atividades de deslize	50	4,50
9522	33	Canoagem	25	2,25
7273	34	Qualidade de serviços e satisfação dos clientes	25	2,25
9523	35	Técnicas de relaxação e bem-estar	25	2,25
8622	36	Coaching e comunicação	25	2,25
7852	37	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	38	Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	39	Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	40	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
8598	41	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8599	42	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	43	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25
9820	44	Planeamento e gestão do orçamento familiar	25	2,25
9821	45	Produtos financeiros básicos	50	4,50
9822	46	Poupança – conceitos básicos	25	2,25
9823	47	Crédito e endividamento	50	4,50
9824	48	Funcionamento do sistema financeiro	25	2,25
9825	49	Poupança e suas aplicações	50	4,50
10746	50	Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas	25	2,25

Código		Modalidades Coletivas UFCD	Horas	Pontos de crédito
9485	51	Andebol – caracterização e regulamentos do jogo	25	2,25
9486	52	Andebol – jogos pré-desportivos e exercícios	25	2,25
9487	53	Andebol – jogo e pedagogia do andebol	25	2,25
9488	54	Andebol – componentes do jogo	25	2,25
9489	55	Andebol – métodos e sistemas de jogo	25	2,25
9490	56	Andebol adaptado e de praia	25	2,25
9491	57	Basquetebol – metodologia do jogo	25	2,25
9492	58	Basquetebol – minibasquete	25	2,25

9493	59	Basquetebol – técnica individual	25	2,25
9494	60	Basquetebol - tática individual	25	2,25
9495	61	Basquetebol - tática coletiva	25	2,25
9496	62	Basquetebol – orientação de exercícios e do jogo	25	2,25
9497	63	Futebol – caracterização do esforço	25	2,25
9498	64	Futebol – capacidades motoras	25	2,25
9499	65	Futebol – metodologia do treino	25	2,25
9500	66	Futebol – técnico-tática	25	2,25
9501	67	Futebol – psicologia aplicada	25	2,25
9502	68	Futebol – leis de jogo e organização do futebol	25	2,25
9503	69	Hóquei em patins - caracterização da modalidade	25	2,25
9504	70	Hóquei em patins - fundamentos técnico-táticos	25	2,25
9505	71	Hóquei em patins - metodologia do jogo	25	2,25
9506	72	Hóquei em patins - tática grupal e treino do guarda-redes	25	2,25
9507	73	Hóquei em patins - tática coletiva	25	2,25
9508	74	Hóquei em patins - prática pedagógica	25	2,25
9509	75	Rugby - jogar em pé e no chão	25	2,25
9510	76	Rugby - formação ordenada e alinhamento	25	2,25
9511	77	Rugby - tática ofensiva e defensiva	25	2,25
9512	78	Rugby - jogo após penalidades e pontapés livres	25	2,25
9513	79	Rugby - a sessão de treino e o treino físico integrado	25	2,25
9514	80	Rugby - prática pedagógica	25	2,25
9515	81	Voleibol - regulamentos e arbitragem	25	2,25
9516	82	Voleibol - a técnica no voleibol	25	2,25
9517	83	Voleibol – a tática coletiva	25	2,25
9518	84	Voleibol - observação e orientação da equipa	25	2,25
9519	85	Voleibol - metodologia do treino	25	2,25
9520	86	Voleibol - didática específica	25	2,25

Código		Modalidades Individuais UFCD	Horas	Pontos de crédito
9461	87	Atletismo - planeamento e organização do treino	25	2,25
9462	88	Atletismo - desenvolvimento da condição física nos escalões de formação	25	2,25
9463	89	Atletismo - corridas de velocidade e estafetas	25	2,25
9464	90	Atletismo - marcha atlética e corridas de barreiras	25	2,25
9465	91	Atletismo - salto em comprimento e salto com vara	25	2,25
9466	92	Atletismo - lançamento do dardo e lançamentos em rotação	25	2,25
9467	93	Natação - técnicas de crol e de costas	25	2,25
9468	94	Natação - técnicas de bruços e de mariposa	25	2,25
9469	95	Natação sincronizada	25	2,25
9470	96	Natação - polo aquático	25	2,25
9471	97	Natação - saltos para a água	25	2,25
9472	98	Natação - salvamento aquático	25	2,25
9473	99	Ténis - caracterização da modalidade	25	2,25
9474	100	Ténis - gestos técnicos	25	2,25
9475	101	Ténis - análise técnica	25	2,25
9476	102	Ténis - fisiologia específica	25	2,25
9477	103	Ténis - princípios táticos	25	2,25
9478	104	Ténis - modelos de treino e de competição	25	2,25
9479	105	Ginástica - fundamentos	25	2,25
9480	106	A ginástica - origens, segurança e coreografia	25	2,25
9481	107	Ginástica - planeamento e controlo do treino	25	2,25
9482	108	Ginástica acrobática	25	2,25
9483	109	Ginástica de trampolins	25	2,25
9484	110	Ginástica artística	25	2,25
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica</b>			<b>1200</b>	<b>108</b>

Os códigos assinalados a laranja correspondem a UFCD comuns a dois ou mais referenciais, ou seja, transferíveis entre referenciais de formação.

À carga horária da formação tecnológica podem ser acrescidas 210 horas de formação prática em contexto de trabalho, à qual correspondem 20,00 pontos de crédito, sendo esta de carácter obrigatório para o adulto que não exerça atividade correspondente à saída profissional do curso frequentado ou uma atividade profissional numa área afim.

## 4. Desenvolvimento das Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD)

### 4.1. Formação de Base

CP_1	Liberdade e responsabilidade democráticas	Carga horária 50 horas
<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhece as responsabilidades inerentes à liberdade pessoal em democracia.</li> <li>• Assume direitos e deveres laborais enquanto cidadão ativo.</li> <li>• Identifica os direitos fundamentais de um cidadão num estado democrático contemporâneo.</li> <li>• Participa consciente e sustentadamente na comunidade global.</li> </ul>	
<b>Conteúdos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compromisso Cidadão/Estado <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>Conceitos-chave: identidade; liberdade; igualdade; participação; cidadania; Estado; democracia; sociedade civil; organização política dos estados democráticos</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conceito de liberdade pessoal em democracia</li> <li>- Exercício da liberdade e da responsabilidade de cada cidadão</li> <li>- Direitos/Liberdades e Deveres/Responsabilidades do cidadão no Portugal contemporâneo</li> <li>- Direitos e deveres pessoais, laborais e sociais em confronto</li> <li>- Papel da sociedade civil na Democracia <ul style="list-style-type: none"> <li>- Função reguladora das instituições da sociedade civil na construção da democracia</li> <li>- Instituições da sociedade civil com impacto na construção da democracia: instituições políticas; associações da defesa do consumidor; corporações; associações profissionais; associações ambientalistas, entre outras</li> </ul> </li> <li>- Construção social e cultural de novas práticas de cidadania</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Direitos, liberdades e garantias dos trabalhadores <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>Conceitos-chave: representação; direitos, liberdades e garantias dos trabalhadores; direitos e deveres de cidadania; direitos civis, direitos sociais; direitos políticos; responsabilidade social empresarial; condição perante o trabalho</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mecanismos reguladores dos direitos laborais <ul style="list-style-type: none"> <li>- O Código do Trabalho</li> <li>- Organismos e serviços de proteção dos direitos laborais, nacionais e transnacionais</li> </ul> </li> <li>- Direitos laborais, direitos económicos e/ou de mercado: problematização do jogo entre os direitos dos trabalhadores - adquiridos ou pretendidos - e a lógica liberal regente na maioria das estruturas empresariais</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Compromisso Cidadão/Estado <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>Conceitos-chave: identidade; liberdade; igualdade; participação; cidadania; Estado; democracia; sociedade civil; organização política dos estados democráticos</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conceito de liberdade pessoal em democracia</li> <li>- Exercício da liberdade e da responsabilidade de cada cidadão</li> <li>- Direitos/Liberdades e Deveres/Responsabilidades do cidadão no Portugal contemporâneo</li> <li>- Direitos e deveres pessoais, laborais e sociais em confronto</li> <li>- Papel da sociedade civil na Democracia <ul style="list-style-type: none"> <li>- Função reguladora das instituições da sociedade civil na construção da democracia</li> <li>- Instituições da sociedade civil com impacto na construção da democracia: instituições políticas; associações da defesa do consumidor; corporações; associações profissionais; associações ambientalistas, entre outras</li> </ul> </li> <li>- Construção social e cultural de novas práticas de cidadania</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Direitos, liberdades e garantias dos trabalhadores <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>Conceitos-chave: representação; direitos, liberdades e garantias dos trabalhadores; direitos e deveres de cidadania; direitos civis, direitos sociais; direitos políticos; responsabilidade social empresarial; condição perante o trabalho</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mecanismos reguladores dos direitos laborais <ul style="list-style-type: none"> <li>- O Código do Trabalho</li> <li>- Organismos e serviços de proteção dos direitos laborais, nacionais e transnacionais</li> </ul> </li> <li>- Direitos laborais, direitos económicos e/ou de mercado: problematização do jogo entre os direitos dos trabalhadores - adquiridos ou pretendidos - e a lógica liberal regente na maioria das estruturas empresariais</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Democracia representativa e participada <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>Conceitos-chave: Estado; órgãos de soberania; organização política dos Estados Democráticos; descentralização; cultura política, representação</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organização do Estado Democrático português <ul style="list-style-type: none"> <li>- A Constituição da República Portuguesa</li> <li>- Os órgãos de soberania: competências e interligação</li> </ul> </li> <li>- Regiões Autónomas e especificidades do seu regime político-administrativo</li> <li>- O Poder Local <ul style="list-style-type: none"> <li>- Órgãos e atributos</li> <li>- Os novos desafios do poder local</li> </ul> </li> <li>- Contributos do cidadão na promoção, construção e defesa dos princípios democráticos de participação e representatividade: a responsabilidade e capacidade de fazer escolhas</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Comunidade global</li> </ul>	

- *Conceitos-chave: norma; igualdade; fronteira; direitos e deveres de cidadania; comunidade; transnacionalidade*
  - Cidadania europeia
    - Tratado de Maastricht
    - Tratado de Lisboa
    - Direitos dos cidadãos europeus
    - Livre circulação de pessoas: residir, estudar e trabalhar no espaço comum europeu
  - Direitos fundamentais do Homem: Declaração Universal dos Direitos do Homem e outros documentos-chave
- Áreas do Saber: Sociologia; Filosofia; Direito; Relações Internacionais; Geografia; Economia; Psicologia

<b>CP_2</b>	<b>Processos sociais de mudança</b>	<b>Carga horária 50 horas</b>
-------------	-------------------------------------	-----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integra informação diversa necessária à resolução de problemas nas várias dimensões da vida quotidiana, recorrendo a novas técnicas e tecnologias.</li> <li>• Reconhece novas técnicas e modelos organizacionais de trabalho e implementa, fundamentadamente, esses processos.</li> <li>• Identifica os constrangimentos pessoais e institucionais para a participação associativa e ultrapassa conscientemente esses obstáculos.</li> <li>• Reconhece factos, fatores e dinâmicas de intervenção numa comunidade global, integrando-os na sua atuação como profissional e cidadão.</li> </ul>
--------------------	---

**Conteúdos**

- Aprendizagem ao longo da vida
  - *Conceitos-chave: aprendente; competência; autonomia; desenvolvimento pessoal e social; tecnologias da informação e comunicação; aprendizagem ao longo da vida; sociedade do conhecimento*
    - A condição de aprendente
      - Noção de aprendente
      - Noções de *Lifelong* e *lifewide*
      - Apropriação do conceito de aprendizagem significativa
      - Dinâmicas formais, informais e não formais de aquisição e renovação de competências ao longo e nos vários domínios da vida
      - Importância de práticas de reflexão e auto-avaliação criteriosas e conscientes
      - Dimensões da aprendizagem ao longo da vida: saber-ser, saber-estar, saber-saber e aprender a aprender
      - Aprendizagem ao longo da vida enquanto motor de regeneração local e nacional e prática fundamental para a participação sustentada na sociedade do conhecimento
    - Recurso às novas tecnologias
      - Pesquisa, organização, reformulação e gestão da informação
      - Construção de novas práticas inerentes à gestão complexa e multidimensional da vida pessoal e profissional, designadamente no que diz respeito à facilitação de acesso a serviços e práticas de trabalho cooperativo (nomeadamente a distância)
  - Novos processos de trabalho
    - *Conceitos-chave: autonomia; organização e gestão do trabalho; responsabilidade social empresarial*
      - Recurso a novas técnicas/ferramentas de organização e gestão de trabalho, com o objetivo de solucionar problemas através da adoção de práticas inovadoras: os exemplos do teletrabalho e da transformação organizacional (organigramas horizontais e verticais)
      - Implicações da responsabilidade social das empresas
  - Movimentos associativos na sociedade civil
    - *Conceitos-chave: atores de desenvolvimento; intervenção social; sociedade civil; empreendedorismo social*
      - Função social dos movimentos colectivos
      - Princípios de organização e dinamização das associações civis
      - Gestão da vida pessoal e profissional com vista à participação associativa: empreendedorismo social
  - Instâncias supranacionais dinamizadoras da intervenção comunitária
    - *Conceitos-chave: globalização; local/global; unidade na diversidade; cidadania mundial*
      - Instituições de intervenção à escala macro-social, de acordo com várias áreas
        - Sustentabilidade e meio ambiente; saúde; solidariedade/direitos sociais; direitos humanos; comércio; entre outros
      - Impactos da globalização na intervenção comunitária (e vice-versa)
        - Os novos desafios da cidadania: existe uma cidadania planetária?
        - A interdependência das escalas global-local
        - Os atores da globalização
        - O papel da globalização na construção de uma nova cidadania
        - Papel das novas tecnologias no funcionamento e dinamização em rede das entidades
        - Contributos da globalização para o reconhecimento e a promoção da multiculturalidade e da diversidade
  - Área do Saber: Sociologia; Psicologia; Filosofia; Geografia; Direito; Relações Internacionais; Economia

CP\_3

**Reflexão e crítica**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identifica as condicionantes pessoais de preconceito e age com vista à sua desconstrução.
- Reconhece a importância de uma cultura de rigor no desempenho profissional, como uma nova atitude de civismo apurado.
- Distingue modelos institucionais de escala local e nacional e respetivas atribuições.
- Interpreta criticamente os mecanismos de formação de estereótipos culturais e sociais, com vista a um distanciamento crítico.

**Conteúdos**

- Representações pessoais e sociais de estereótipos e preconceitos
  - *Conceitos-chave: preconceito; estereótipo; discriminação; diferença; unidade na diversidade*
    - Noção de estereótipos e preconceitos dominantes
    - Distinção e inter-relação dos conceitos de estereótipo e de preconceito
    - Identificação de comportamentos de preconceito na relação com a diferença, nomeadamente quanto a: etnias, religiões, género, portadores de necessidades especiais, grupos profissionais, grupos sociais, entre outros
- Paradigma de uma cultura de rigor no desempenho profissional
  - *Conceitos-chave: competência/performance; organização; cultura de rigor; desempenho profissional; multiculturalidade*
    - Relação com: cultura de cooperação, cultura de ambição, cultura de participação e empreendedorismo e cultura de inovação
    - Espírito de cooperação, integração e abertura multiculturais
    - Dinâmicas de regulação/diferenciação qualitativa positiva
      - Cumprimento de horários, cronogramas e objetivos, na promoção do respeito pelos fatores “tempo” e “qualidade”
      - Rotinas de avaliação
      - Posicionamento profissional entre a “disciplina” e a “inovação e mudança”
      - Sentido de crítica e Sentido de responsabilidade
- Análise e comparação crítica de modelos institucionais
  - *Conceitos-chave: local/global; identidade territorial; metodologias de trabalho; divisão administrativa*
    - Modelos de administração territorial: gestão das competências ao nível local e nacional
    - Instituições de intervenção/impacto local e nacional
    - Funções, atribuições e conteúdos funcionais de diferentes modelos institucionais, nomeadamente quanto a
      - Metodologias de trabalho e gestão institucional, com vista à promoção da eficácia
      - Implementação de uma cultura de rigor
- Sociedade da informação
  - *Conceitos-chave: comunicação; média; sociedade da informação; globalização*
    - Virtualidades e problemáticas de uma cultura de massas: relação entre os média e o espaço público - opinião pública e publicada
    - Mecanismos de adesão e difusão dos média quanto a estereótipos e preconceitos dominantes
    - Papel das novas tecnologias na formação da opinião pública
- Áreas do Saber: Sociologia; Psicologia; Filosofia; Direito; Economia



CP\_4

**Processos identitários**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Assume condutas adequadas às instituições e aos princípios de lealdade comunitária.
- Integra o coletivo profissional com noção de pertença e lealdade.
- Reconhece a diversidade de políticas públicas de inserção e inclusão multicultural.
- Valoriza a interdependência e a solidariedade enquanto elementos geradores de um património comum da humanidade.

**Conteúdos**

- Fundamentação dos princípios de conduta na relação com "o outro"
  - *Conceitos-chave: igualdade; diferença; unidade na diversidade; equidade; direitos civis; direitos sociais; prospectividade*
    - Princípios de conduta: empatia, reação compassiva e solidariedade
    - Princípios de igualdade e equidade
      - A diversidade, a aceitação e a tolerância como elementos prospectivos das sociedades contemporâneas
      - As principais manifestações de intolerância à diferença: racismo e xenofobia, desigualdades de género, estado civil, homofobia e transfobia, portadores de necessidades especiais, religião ou crenças religiosas, edaísmo
- Papel da deontologia na construção de uma cultura organizacional
  - *Conceitos-chave: motivação; ética; deontologia; organização; relações interpessoais; multiculturalidade*
    - Códigos de conduta no contexto profissional
      - Pertença e lealdade no colectivo
      - Relacionamento e inserção multicultural no trabalho
    - Participação na construção dos objetivos organizacionais à luz de uma cultura de rigor
      - Mecanismos de motivação e realização pessoal e profissional e sua relação com a produtividade
      - Convergência entre os objetivos organizacionais e as motivações pessoais
    - O papel da autonomia e da responsabilidade no planeamento e estruturação de metas
- Políticas públicas de inclusão
  - *Conceitos-chave: condição humana; fluxos migratórios; unidade e diversidade; educação para a cidadania; organização política dos Estados democráticos*
    - Dispositivos e mecanismos de concertação social
    - Organismos institucionais de combate à discriminação, à escala nacional e internacional
    - A educação para a cidadania e a preservação da unidade na diversidade
    - Impactos económicos, culturais e sociais dos fluxos migratórios no Portugal Contemporâneo
- Uma nova identidade europeia em construção: o papel da multiculturalidade e da diversidade
  - *Conceitos-chave: democracia; justiça; cultura; cidadania mundial; multiculturalidade; Direito Internacional*
    - Dimensão supranacional dos poderes do Estado
    - Exploração do conceito de Património Comum da Humanidade e suas implicações na atuação cívica à escala mundial
    - Respeito/solidariedade entre identidades culturais distintas
    - Relações jurídicas a um nível macro: agentes de nível governamental e sociedade civil
    - Exploração de documentos estruturantes da construção europeia
- Áreas do Saber: Filosofia; Psicologia; Economia; Direito; Relações Internacionais; Geografia; História; Sociologia

CP\_5

**Deontologia e princípios éticos**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Posiciona-se, em consciência, relativamente a valores éticos e culturais.
- Articula responsabilidade pessoal e profissional, adotando normas deontológicas e profissionais.
- Identifica fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional.
- Reconhece condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global.

**Conteúdos**

- Princípios fundamentais da ética
  - *Conceitos-chave: ética, deontologia, consciência*
    - Ética, Doutrina, Deontologia e Moral
    - Exploração dos conceitos
    - Distinção e interseção entre campos de reflexão/intervenção
    - O método analítico como fundamentação da Ética
    - Valores fundamentais de um código de ética
    - A ética e a liberdade: responsabilidade e intencionalidade
- Códigos de ética e padrões deontológicos
  - *Conceitos-chave: deontologia, códigos de ética; conduta profissional, dever*
    - Os códigos de ética pessoal e a deontologia profissional: da “ciência dos costumes” ao conjunto de deveres, princípios e normas específicos de um grupo profissional
    - O papel das normas de conduta profissional na definição da deontologia de uma profissão
    - Relação entre as normas deontológicas e a responsabilidade social de um grupo profissional
    - Dinâmica entre a responsabilidade profissional e os diferentes contextos sociais
- Ética e desenvolvimento institucional
  - *Conceitos-chave: igualdade; diferença; organização comunitária*
    - Relação entre a ética individual e os padrões de ética institucional
    - Os códigos de ética e conduta institucional como elementos de identidade e formação de princípios reguladores das relações inter-pessoais e socioculturais
    - O papel dos princípios éticos e deontológicos institucionais na mediação de conflitos colectivos
- Comunidade Global
  - *Conceitos-chave: nexo local/global; globalização*
    - A globalização e as novas dimensões de atitudes: local, nacional, transnacional e global
    - Internacionalização, transnacionalidade e os problemas éticos colocados pela globalização
    - As ambivalências do processo de globalização, nomeadamente
      - Abertura de mercados: ética na competitividade
      - Esbatimento de fronteiras: ética para a igualdade/inclusão
    - A construção de uma cidadania mundial inclusiva
      - Importância da criação de plataformas de convergência e desenvolvimento, com vista a uma integração económica mundial
      - Dimensão ética do combate às desigualdades económico-sociais, no âmbito da globalização
- Áreas do Saber: Filosofia; Antropologia; Sociologia; Geografia; História; Psicologia



CP\_6

**Tolerância e mediação**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Age sobre a diversidade e a diferença com tolerância, enquanto valor democrático consciente.
- Intervém aplicando princípios de negociação em contexto profissionais.
- Reconhece a comunidade política enquanto representativa de um projeto de intervenção plural.
- Participa ativamente na mediação intercultural, enquanto fator de gestão de tolerância e de abertura moral.

**Conteúdos**

- Democracia representativa
  - *Conceitos-chave: democracia; participação política; cidadania; comunidade política*
    - Conceito de democracia
    - Mecanismos da democracia e formas de participação ao dispor do cidadão
    - Papel da cidadania participativa na relação entre sociedade civil, estado e mercado
  - Cidadania representativa e integradora da diferença
    - Dispositivos e mecanismos de concertação social
    - Importância da concertação social na defesa dos diferentes interesses dos cidadãos
  - O respeito pela diversidade cultural e os direitos de cidadania
    - Diversidade cultural com elemento potenciador da identidade comunitária
- Tolerância e abertura na atividade profissional
  - *Conceitos-chave: intervenção; tolerância; abertura*
    - A tolerância nas relações profissionais como
    - Premissa de uma cultura de rigor e exigência
    - Respeito das diferenças: abertura face a opiniões e posturas diferentes e/ou divergentes
  - Deontologia profissional e tolerância: processos de negociação ao nível pessoal e institucional
  - Multiculturalidade e heterogeneidade no local de trabalho: processos de desconstrução de preconceitos e estereótipos, como fatores de inclusão e desenvolvimento
- Portugal como país multiétnico e multicultural
  - *Conceitos-chave: comunidade política; fluxos migratórios; pluralidade; multiculturalidade*
    - Pluralidade e heterogeneidade nas sociedades contemporâneas: diferentes contributos para a construção da identidade territorial
    - A comunidade política e a identidade partilhada: a importância das diversas perspetivas políticas na construção de uma sociedade plural (Análise de programas políticos diversos relativamente a uma dada temática de interesse nacional)
  - Efeitos da multiculturalidade
    - Portugal como país de acolhimento: efeitos económicos, culturais e sociais dos novos fluxos migratórios em Portugal
    - Reflexão fundamentada sobre a emigração e a imigração em Portugal (por exemplo, a partir da análise de dados estatísticos)
- O respeito pela diversidade cultural: direito ou dever da cidadania?
  - *Conceitos-chave: mediação; património ético comum*
    - A importância das atitudes de abertura face ao outro e à diferença na construção de um património ético comum
    - Exploração do conceito de mediação intercultural
    - A mediação intercultural como recurso para o desenvolvimento social
- Áreas do Saber: Sociologia; Antropologia; Direito; Psicologia; Filosofia

CP\_7

**Processos e técnicas de negociação**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Integra opiniões divergentes, revelando abertura e receptividade.
- Reconhece e assume a assertividade como fator de mediação de conflitos entre vida pessoal e profissional.
- Assume a importância da participação em instituições deliberativas, reconhecendo os seus mecanismos de funcionamento.
- Distingue e aplica formas democráticas de intervenção pública.

**Conteúdos**

- A conciliação da vida privada, familiar e profissional
  - *Conceitos chave: papéis sociais; protecção social; responsabilidade social das empresas*
    - Transformações sociais emergentes na sociedade portuguesa e consequências na vida privada, familiar e profissional dos cidadãos
    - Novos papéis sociais de género, novas atitudes e novas identidades na vida familiar
    - Noção de distribuição equilibrada das tarefas (domésticas e de apoio à família), como elemento promotor da conciliação entre o privado, o familiar e o profissional
    - Processos de conciliação entre a vida privada, familiar e profissional
    - Reorganização dos processos de trabalho e da gestão dos tempos de trabalho
    - Serviços de apoio ajustados às novas necessidades
    - A legislação portuguesa e as diretivas europeias sobre a conciliação da vida privada, familiar e profissional
- Comportamento assertivo
  - *Conceitos-chave: direitos e deveres de cidadania; assertividade*
    - Assertividade como motor da realização e legitimação nos contextos pessoal, familiar e profissional
    - Importância das técnicas assertivas de comunicação e os impactos nas relações humanas no trabalho
    - Articulação consciente dos direitos pessoais com os interesses do coletivo profissional
    - Auto-afirmação, positividade e aceitação dialogada
    - Princípio regulador de compromissos produtivos no espaço profissional
- Mudanças sociais e novas dimensões de intervenção: as instituições deliberativas informais
  - *Conceitos-chave: Mediação; negociação; intervenção; intervenção social*
    - Elementos dinamizadores do desenvolvimento local e comunitário: o exemplo do associativismo
    - Negociação e Mediação: definição e elementos distintivos fundamentais
    - Estratégias de negociação e construção de acordos, segundo princípios assertivos
    - Cidadania representativa e os dispositivos de concertação social
    - Novos espaços democráticos de intervenção: os exemplos dos media e da internet
    - As plataformas digitais e os movimentos de cidadania: novos poderes e novas responsabilidades na regulação das políticas públicas
    - Formas democráticas de intervenção pública: a importância dos processos de discussão pública
- Mudanças sociais e novas dimensões de intervenção: as instituições deliberativas formais
  - *Conceitos-chave: democracia participativa; instituições deliberativas; sistema eleitoral*
    - Princípios gerais da democracia participativa
    - Princípios gerais do sistema eleitoral português
    - Os sistemas eleitorais e legislativos como mecanismos reguladores da ação política
    - O Poder executivo e a administração do interesse público
    - Dinâmicas eleitorais no Portugal contemporâneo
    - Instituições deliberativas de diferente escala
    - Novos poderes e responsabilidades do cidadão na regulação das políticas públicas
- Áreas do Saber: Sociologia; Antropologia; Economia; Filosofia; Direito; Psicologia

CP\_8

**Construção de projetos pessoais e sociais**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Explora recursos para uma gestão prospetiva e eficaz da vida pessoal.
- Convoca saberes e novas formas de gestão profissional para a resolução de problemas complexos.
- Cooperar e planifica projetos coletivos, em contextos não diretivos e não formais.
- Mobiliza competências e altera comportamentos à luz de novos contextos de incerteza e de ambiguidade.

**Conteúdos**

- Gestão prospetiva da vida pessoal
  - *Conceitos-chave: papéis sociais; inovação; prospetividade; sociedade da informação; condição perante o trabalho; conciliação vida pessoal e profissional; responsabilidade social empresarial*
    - Papel das novas tecnologias na gestão da vida pessoal em toda a sua complexidade
    - Planificação de projetos pessoais, tendo em conta variantes de constrangimento à sua concretização: gestão do tempo e do(s) espaço(s), enquadramento familiar, qualificações/competências pessoais e profissionais, fatores económicos, entre outros
    - A importância da criação de serviços inovadores de apoio ajustados às novas necessidades de conciliação da vida pessoal e profissional: o exemplo dos serviços de proximidade
- Estratégias de revitalização de empresas e instituições: os novos papéis do indivíduo na organização
  - *Conceitos chave: empowerment; sinergia; autonomia; delegação, responsabilidade*
    - Políticas de *empowerment*
      - Liderança e delegação de poderes
      - Autonomia, descentralização e competitividade
      - *Empowerment* na promoção da intervenção social
    - Métodos de prospecção
      - *Marketing* e análise de mercado
      - Prospecção e fidelização
- Envolvimento e responsabilização na construção dos projetos coletivos: a construção de uma sociedade mais plural e solidária
  - *Conceitos chave: intervenção comunitária; empowerment; organização comunitária; discriminação*
    - A importância dos conceitos de negociação, planificação, dinamização e avaliação na definição de uma estratégia de intervenção comunitária
    - Técnicas diversificadas de trabalho em equipa
    - Aplicação de estratégias de *empowerment* em projetos coletivos de índole não diretiva e não formal
    - Agentes de promoção da igualdade a nível governamental: o Estado Português, a União Europeia, o Poder Local, Comissões para a Igualdade, entre outros
    - Agentes de promoção da igualdade da sociedade civil: os cidadãos, as empresas, a escola, a comunicação social, as ONG, entre outros
- Responsabilidades pessoais e institucionais em fenómenos coletivos
  - *Conceitos-chave: práticas individuais; responsabilidade social; direitos e deveres de cidadania; identidade partilhada*
    - As práticas individuais como conceito: o papel do indivíduo na valorização e construção da consciência colectiva
    - O respeito da comunidade pela projeção da identidade individual
    - Implicações do conceito de identidade partilhada
    - Exploração de conceitos e práticas: os exemplos da reciclagem, do consumo sustentável, da prevenção e reutilização, da compostagem e do *ecodesign*
- Área do Saber: Sociologia; Antropologia; Economia; Filosofia; Direito; Psicologia

STC\_1

**Equipamentos - princípios de funcionamento**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Opera com equipamentos e sistemas técnicos em contextos domésticos, identificando e compreendendo as suas normas de boa utilização e os seus diferentes utilizadores.
- Opera com equipamentos e sistemas técnicos em contextos profissionais, identificando e compreendendo as suas normas de boa utilização e seus impactos nas organizações.
- Interage com instituições, em situações diversificadas, discutindo e solucionando questões de teor técnico para a reparação ou melhor utilização de equipamentos e sistemas técnicos.
- Compreende e apropria-se das transformações nos equipamentos e sistemas técnicos.

**Conteúdos**

- Processos socio-históricos de apropriação dos equipamentos e sistemas técnicos
  - Conceitos-chave: género, divisão social do trabalho, competitividade, poder, sociedade industrial, estrutura sociocultural
    - Desigualdades de género na divisão social do trabalho e em particular, das tarefas domésticas
    - (Re)estruturação das organizações em função das competências e qualificações necessárias para a sua modernização e competitividade
    - Relações de poder e instâncias mediadoras na introdução e uso dos equipamentos e sistemas técnicos (assistência, fiscalização, consultoria, etc.)
    - Emergência e metamorfoses das sociedades industriais, através da interação (dialéctica) entre estruturas socioculturais e desenvolvimento tecnológico
- Dimensões científicas da aquisição, utilização e gestão dos equipamentos e sistemas técnicos
  - Conceitos-chave: sistema, matéria, energia, eficiência, (des)equilíbrio sistémico, evolução tecnológica
    - Princípios físicos e químicos elementares, segundo os quais operam os sistemas fundamentais (mecânicos, elétricos e químicos) para o funcionamento dos equipamentos
    - Diferentes fases que constituem o ciclo de vida dos equipamentos
    - Modos de quantificar os equipamentos, enquanto elementos consumidores de matéria e de energia
    - Distintas alternativas tecnológicas, numa perspetiva comparativa, em função da eficiência com vista à satisfação das (diferentes) necessidades do utilizador
    - Desequilíbrios no funcionamento dos equipamentos e formas de comunicá-los com eficiência aos agentes competentes (reparação, deposição, etc.)
    - Fases, agentes e dinâmicas da evolução histórica dos equipamentos, no sentido de um processo contínuo e gradual de aproximação ao homem e à satisfação das suas necessidades
- Aspectos do raciocínio matemático fundamentais para a utilização e gestão de equipamentos e sistemas técnicos
  - Conceitos-chave: lógica, experimentação empírica, sucessão, variável, probabilidade, desempenho, fiabilidade
    - Critérios de lógica na conceção dos equipamentos, distinguindo-se processos racionalizáveis e processos de experimentação empírica
    - Procedimentos básicos de estatística na gestão do equipamento, compreendendo o período de vida útil de um equipamento como uma sucessão de utilizações discretas
    - Formas de medição do desempenho de um equipamento ao longo de um certo período de tempo, relacionando-o com fatores intrínsecos e extrínsecos
    - Modos de tradução da fiabilidade de um equipamento (e de um sistema que inclua diversos equipamentos) em termos probabilísticos
- Áreas do Saber: Física; Química; Sociologia; Economia; História; Matemática

STC\_2

Sistemas ambientais

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Promove a preservação e melhoria da qualidade ambiental, através de práticas quotidianas que envolvem preocupações com o consumo e a eficiência energética.
- Pondera a aplicação de processos de valorização e tratamento de resíduos nas medidas de segurança e preservação ambiental.
- Diagnostica as tensões institucionais entre o desenvolvimento e a sustentabilidade, relativamente à exploração e gestão de recursos naturais.
- Interpreta as transformações ambientais ao longo dos tempos, sob diferentes pontos de vista, incluindo as suas consequências nas dinâmicas sociais e populacionais.

### Conteúdos

- Abordagem socio-histórica das formas de representação e atuação sobre o ambiente
  - *Conceitos-chave: cosmo-visões, modernidade, padrão demográfico, política ambiental, sociedade de risco, reflexividade, sustentabilidade*
    - Diferentes relações dos povos e civilizações com o ambiente, associados a distintas cosmo-visões e diferentes recursos tecnológicos
    - Emergência da modernidade como aprofundamento do controlo e manipulação sobre o ambiente, nas suas várias vertentes
    - Associação desta mudança profunda na relação com o ambiente com a transformação dos padrões demográficos e migratórios
    - Análise da relação complexa que os indivíduos estabelecem hoje com as políticas ambientais, particularmente visível nas polémicas públicas sobre a instalação de novos equipamentos com um impacto ambiental considerável
    - As sociedades contemporâneas como sociedades de risco, implicando um aumento da reflexividade e sensibilidade social para formas mais sustentáveis (e seguras) de relação com o ambiente
- Perspectivas político-geográficas sobre o ambiente e, em particular, a exploração e gestão dos recursos naturais
  - *Conceitos-chave: recurso natural, níveis de desenvolvimento, modelos de desenvolvimento, dependência energética, energia renovável*
    - Os diversos recursos naturais: distinção entre renováveis e não renováveis e debate sobre os desafios que se colocam à gestão dos segundos
    - Relação das desigualdades na distribuição e consumo energéticos com os níveis e modelos de desenvolvimento das regiões
    - A dependência de Portugal relativamente aos recursos do subsolo (em particular, em termos energéticos): implicações financeiras e ambientais da aposta em energias renováveis
    - Quantidade e qualidade dos recursos hídricos, em função quer de fatores climáticos quer da atividade humana
    - Diversas instâncias administrativas e comerciais que regulam a aquisição e exploração dos recursos naturais, explorando tensões entre elas
    - Distintos modelos de desenvolvimento, em contexto urbano e em contexto rural, caracterizados por diferentes modos de relação com o meio ambiente
- Dimensão física e química dos sistemas ambientais
  - *Conceitos-chave: sistema ambiental, (des)equilíbrio sistémico, intervenção antropogénica, ciclo, matéria, energia, escala, contaminação*
    - Os diferentes elementos que constituem os sistemas ambientais: ar, água, solo e ecossistemas
    - Princípios físicos e químicos que comandam os sistemas ambientais nos diferentes elementos, conhecendo os modelos teóricos desenvolvidos para interpretar a forma segundo aqueles operam
    - Quantificação dos desequilíbrios nos sistemas ambientais, diagnosticando as causas associadas e, em particular, a dimensão da intervenção antropogénica sobre o ambiente
    - A evolução dos sistemas ambientais: causas de desequilíbrios e modos de intervenção sobre as mesmas com vista à correção dos seus efeitos
    - Perspectiva sistémica dos sistemas ambientais, segundo o funcionamento em ciclos interligados de matéria e energia, em diferentes escalas
    - Multidisciplinaridade e transversalidade dos problemas ambientais, ao nível da contaminação biológica e físico-química dos vários compartimentos ambientais (água, ar, solo, biota), resultante da emissão de poluentes, e das suas soluções, considerando as dimensões ecológica, social e económica do desenvolvimento sustentável
- Conceitos matemáticos para o diagnóstico e intervenção de sistemas ambientais
  - Utilidade(s) da matemática na interpretação e sistematização dos ciclos ambientais
  - Modelos teóricos explicativos dos ciclos ambientais e sua explicitação formal em equações
  - Grandezas fundamentais para o diagnóstico dos desequilíbrios em sistemas ambientais
  - Métodos matemáticos para relacionar as causas dos desequilíbrios em sistemas ambientais e para dimensionar as soluções
  - Leitura e construção de funções, na sua forma gráfica, numérica e analítica, na representação do comportamento dos sistemas ambientais
- Áreas do Saber: Física; Química; Sociologia; História; Geografia; Matemática



STC\_3

**Saúde - comportamentos e instituições**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Adota cuidados básicos de saúde em função de diferentes necessidades, situações e contextos de vida.
- Promove comportamentos saudáveis e medidas de segurança e prevenção de riscos, em contexto profissional.
- Reconhece diversas componentes científicas e técnicas na tomada de decisões racionais no campo da saúde, na sua interação com elementos éticos e/ou políticos.
- Previne patologias, tomando em consideração a evolução das realidades sociais, científicas e tecnológicas.

**Conteúdos**

- Modos psicológicos de relação com o corpo, quer nas rotinas de prevenção de riscos quer na resposta a crises originadas por doenças próprias ou de pessoas dependentes
  - *Conceitos-chave: cognição, percepção, memória, aprendizagem, inteligência, sistema fisiológico, emoção, representação, apoio psicológico*
    - A importância da cognição nos comportamentos relativamente ao corpo e às doenças, através dos processos de percepção, memória, aprendizagem e inteligência
    - Perspectiva dos fundamentos biológicos do comportamento, em termos dos principais sistemas fisiológicos relacionados com o comportamento (nervoso, endócrino e imunitário), e da sua inter-relação
    - Processos fundamentais da cognição social que medeiam a relação do indivíduo com os demais, em particular, nos contextos de saúde (relação com médico, enfermeiro, farmacêutico, etc.)
    - Integração dos aspetos cognitivos e emocionais na representação que o indivíduo constrói sobre si mesmo e nos cuidados de saúde que desenvolve
    - Importância do apoio psicológico a indivíduos em situação de doença, distinguindo características do apoio profissionalizado e do apoio fornecido por familiares ou amigos
- Transformações históricas da forma como os indivíduos se representam e atuam sobre si mesmos e sobre terceiros, nos cuidados de higiene e saúde
  - *Conceitos-chave: civilização, representação, antropocentrismo, ciência, democracia, controlo urbano, patologia, classe social*
    - Diferentes representações do indivíduo, do corpo e da medicina, associadas a distintas cosmo-visões e matrizes civilizacionais
    - A revolução das concepções cosmológicas ocorrida ao longo dos séculos XV e XVI: o novo enfoque no indivíduo (antropocentrismo) e a emergência da ciência moderna (matematização do real)
    - Existência de um processo civilizacional que, progressivamente, tem tornado mais sofisticada a relação dos indivíduos com o corpo e os seus cuidados de higiene e saúde
    - Generalização dos sistemas nacionais de saúde, nos séculos XIX-XX, enquanto requisito quer da democracia quer de controlo urbano
    - Principais patologias em diferentes épocas históricas, relacionando-as com as condições sociais, de higiene e de saúde vigentes
    - Diferenças e assimetrias atuais entre classes sociais na sua relação com o corpo, no acesso a cuidados de saúde e, assim, na sua vulnerabilidade a diversas patologias
- Processos biológicos e fisiológicos que sustentam a vida
  - *Conceitos-chave: organismo, sistema, célula, substância química, (des)equilíbrio, doença*
    - Sistemas constituintes dos seres humanos (nervoso, circulatório, linfático, respiratório, digestivo, estrutura óssea)
    - Da célula como unidade básica dos sistemas vivos à existência de diferentes tipos de células com funções específicas
    - Interação dos sistemas intrínsecos ao ser vivo com elementos extrínsecos, incluindo substâncias químicas, que intervêm em processos como a alimentação, a respiração, a medicação, etc.
    - Conceito de equilíbrio de cada um dos sistemas constituintes e do ser vivo como um todo, diagnosticando e interpretando possíveis desequilíbrios
    - Relação entre o aparecimento de novas doenças e os desequilíbrios dos sistemas no ser vivo, compreendendo as intervenções necessárias para a retoma do seu funcionamento normal
- Conteúdos matemáticos para a adoção de cuidados básicos de saúde
  - *Conceitos-chave: dose, proporção, concentração, variação, regulação, distribuição, disseminação, probabilidade, variável*
    - O conceito de dose e sua adequação em função das características do organismo (proporções)
    - A medição dos níveis de concentração de substâncias no organismo e sua variação ao longo do tempo
    - Quantidades de substância necessária para agir sobre os desequilíbrios do sistema e necessidade de regular os períodos de toma de medicamentos
    - Distribuição e evolução, no tempo e no espaço, da disseminação de certas doenças numa população e num território
    - Incidência (ou probabilidade) de uma doença sobre um determinado grupo ou população, em função das suas variáveis (genéticas, comportamentais, ambientais)
- Áreas do Saber: Psicologia; Biologia; Química; História; Matemática

STC\_4

**Relações económicas**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Organiza orçamentos familiares, tendo em conta a influência dos impostos e os produtos e serviços financeiros disponíveis.
- Aplica princípios de gestão de recursos na compreensão e melhoria do funcionamento de organizações produtivas (públicas ou privadas).
- Perspetiva a influência dos sistemas monetários e financeiros na economia e na sociedade.
- Compreende os impactos dos desenvolvimentos sociais, tecnológicos e científicos, nos usos e gestão do tempo.

**Conteúdos**

- Dimensão socio-antropológica da organização das atividades produtivas e sua relação com as estruturas culturais
  - *Conceitos-chave: família, unidade de produção, unidade de consumo, modo de produção, matriz cultural, tempo, modernidade*
    - Diferentes modelos de família, enquanto unidade de produção e de consumo, bem como os seus referentes históricos e culturais
    - Relação dos modos de produção com as estruturas e dinâmicas familiares em sociedades e épocas distintas
    - Matrizes culturais que permitem (e condicionam) o desenvolvimento dos sistemas económicos
    - O tempo enquanto construção social: a transformação radical da sua representação associada ao advento da modernidade
- Dimensão económica das organizações produtivas e das sociedades
  - *Conceitos-chave: consumo, poupança, rendimento, coeficiente orçamental, produtividade marginal, economia de escala, moeda, custo de produção*
    - O consumo e a poupança enquanto atos (económicos e sociais) de utilização dos rendimentos, reconhecendo diferentes tipos de consumo e de poupança nas sociedades contemporâneas
    - Evolução dos coeficientes orçamentais, relativamente à evolução dos níveis de rendimento
    - Cálculo dos valores relativos à evolução da produção total e da produtividade marginal, em função das variações do fator trabalho
    - Definição de economias de escala, explicitando-se os fatores que as podem originar ou bloquear
    - A importância da moeda no desenvolvimento económico, relacionando a evolução tecnológica com o processo de desmaterialização da moeda
    - Distintos custos de produção, incluindo a variável tempo e explorando situações para os otimizar
- Técnicas contabilísticas elementares para a gestão de unidades produtivas e de agrupamentos familiares
  - *Conceitos-chave: folha de cálculo, balanço contabilístico, ativo, passivo, capital próprio, elemento patrimonial, dinâmica patrimonial, gestão sustentável*
    - Elaboração de folhas de cálculo, utilizando fórmulas na resolução de operações fundamentais da área económico-financeira
    - Estrutura de um balanço: distinção entre ativo, passivo e capital próprio, bem como entre os variados elementos patrimoniais
    - A dinâmica patrimonial, a partir da elaboração de balanços sucessivos
    - Distinção entre balanço inicial e final e desenvolvimento de modelos de previsão/simulação, com vários cenários, orientados para uma gestão sustentável
- Conteúdos matemáticos fundamentais para a gestão corrente de unidades produtivas e seu crescimento sustentável
  - *Conceitos-chave: decisão optimal, função, taxa de variação instantânea, taxa de variação média, programação linear*
    - Contributo da matemática para a tomada de decisões ótimas, assim como as suas limitações
    - Utilização de estudos gráfico, numérico e analítico de funções no cálculo da relação receitas/despesas, ao longo do tempo
    - Conceitos de taxa de variação instantânea e taxa de variação média num intervalo
    - Resolução numérica, graficamente e com recurso a programas computacionais (na folha de cálculo) de problemas de programação linear
- Áreas do Saber: Economia, Contabilidade, Antropologia, Matemática

STC\_5

**Redes de informação e comunicação**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Entende as utilizações das comunicações rádio em diversos contextos.
- Perspectiva a interação entre a evolução tecnológica e as mudanças nos contextos organizacionais, bem como nas qualificações profissionais.
- Discute o impacto dos media na construção da opinião pública.
- Relaciona a evolução das redes tecnológicas com a transformação das redes sociais.

**Conteúdos**

- Aspectos socio-económicos do desenvolvimento e da implementação das tecnologias da informação e da comunicação
  - *Conceitos-chave: diversidade social, desigualdade social, investimento, inovação, meio de comunicação de massas, sociedade em rede*
    - Diferentes modos de relação com a tecnologia que coexistem nas sociedades contemporâneas, bem como a sua correlação com certas variáveis sociais (idade, qualificações, recursos económicos, formação específica, grupos de sociabilidade, etc.)
    - Relação entre competências tecnológicas e crescimento económico, a nível individual, organizacional e social
    - Ponderação de soluções tecnológicas sustentáveis, a nível organizacional, a partir de uma estimativa dos seus custos e benefícios
    - A importância do investimento em inovação tecnológica e em investigação e desenvolvimento na atividade económica
    - A importância dos meios de comunicação de massas no desenvolvimento da democracia e da reflexividade social, em particular, através do fortalecimento (e possível controlo ou regulação) de uma "opinião pública"
    - Implicações socio-económicas da difusão das redes tecnológicas, em particular, no desenvolvimento de uma nova configuração social, a sociedade em rede
- Elementos tecnológicos centrais que estruturam o funcionamento dos sistemas de informação e comunicação
  - *Conceitos-chave: tecnologia da informação e comunicação, terminal, rede, intranet, internet, desempenho*
    - Os sistemas funcionais básicos das tecnologias de informação e comunicação (armazenagem e transferência de dados, construção, articulação e apresentação de informação)
    - Os diversos tipos de tecnologias de informação e comunicação, caracterizando as suas dimensões individual e coletiva (terminais e redes)
    - Principais elementos, estrutura e dinâmicas das redes informáticas fechadas (intranet) e abertas (internet)
    - Aplicação das tecnologias de informação e comunicação nas múltiplas atividades humanas (produção, comércio, serviços, comunicação social, etc.)
    - Limitações no desempenho e aplicação associadas à componente tecnológica das tecnologias de informação e comunicação
- Conhecimentos científicos e matemáticos fundamentais para a compreensão e boa utilização das tecnologias da informação e da comunicação
  - *Conceitos-chave: princípio físico, código binário, linguagem, base de dados, estatística*
    - Os princípios físicos fundamentais que permitem a realização de operações pelos sistemas de informação e comunicação
    - O código binário como linguagem da programação: estrutura e operações básicas
    - Operações estatísticas básicas: construção de bases de dados, produção e interpretação de resultados estatísticos, na forma numérica e gráfica
- Áreas do Saber: Economia, Sociologia, Física, Matemática



STC\_6

Modelos de urbanismo e mobilidade

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Associa conceitos de construção e arquitetura à integração social e à melhoria do bem-estar individual.
- Promove a qualidade de vida através da harmonização territorial em modelos de desenvolvimento rural ou urbano.
- Compreende os diferentes papéis das instituições que trabalham no âmbito da administração, segurança e território.
- Reconhece diferentes formas de mobilidade territorial (do local ao global), bem como a sua evolução.

### Conteúdos

- Processos de mudança fundamentais na geografia das populações, em particular, os intensos fluxos de migração, emigração e imigração que ocorreram no território português, desde o início do século XX
  - *Conceitos-chave: densidade populacional, área urbana, êxodo rural, terciarização, modelo de desenvolvimento, emigração, imigração*
    - Distribuição da população no território português, enfatizando as grandes assimetrias regionais em termos de densidade populacional e a emergência de grandes áreas urbanas
    - O processo de êxodo rural, litoralização e progressivo despovoamento do interior, a partir da transformação profunda dos critérios de atratividade e repulsividade dos diferentes locais
    - Relação entre o crescimento das cidades, a melhoria das acessibilidades e a industrialização e terciarização dos sistemas económicos
    - Diferentes modelos de desenvolvimento sustentável e de qualidade de vida, tanto em contexto urbano como em contexto rural
    - Novas tendências na relação espaço-campo e, em particular, novos padrões residenciais, impulsionados pela melhoria das acessibilidades e das telecomunicações
    - A situação de Portugal como um país de emigração e imigração: novas facetas deste fenómeno resultantes da criação de um território europeu de livre circulação
- Princípios psicológicos associados à integração e bem-estar, com enfoque nos contextos de desenvolvimento e nos processos de mudança de meio envolvente
  - *Conceitos-chave: comunidade, bem-estar, modelo ecológico do desenvolvimento, adaptação, transferência cognitiva*
    - O funcionamento e o papel social das comunidades como promotoras de desenvolvimento e bem-estar pessoais
    - Os diferentes contextos no modelo ecológico do desenvolvimento (macro-sistema, meso-sistema, exo-sistema, micro-sistema)
    - Factores de risco e de proteção em cada um dos sistemas
    - Mecanismos de adaptação e transferência cognitiva, inerentes a qualquer processo de mobilidade individual entre diferentes comunidades (possibilidades e limitações)
- Conceitos fundamentais nos processos de construção do espaço de vivência (arquitetura) e de ordenamento do território
  - *Conceitos-chave: necessidade, satisfação, habitat, espaço, urbanidade, modelo territorial*
    - As necessidades do Homem no seu habitat (habitação, trabalho, convívio, alimentação, deslocação, etc.)
    - A dimensão física do espaço de vivência, considerando as componentes de estar e deslocar
    - Relação da organização e da construção do espaço urbano, entre o estar e o deslocar, com a satisfação das necessidades do Homem
    - Caracterização dos modelos territoriais de organização do espaço de vivência: formas de medição e análise dos padrões de ocupação de solo e configuração de vias de comunicação de diferentes tipos de transporte
    - As variáveis físicas que limitam o desenvolvimento do espaço urbano
- Princípios físicos na organização e gestão do espaço habitável
  - *Conceitos-chave: fluxos, matéria, energia, circulação, resíduo, eficiência*
    - Fluxos materiais e energéticos no interior dos espaços urbanos e entre estes e os espaços adjacentes
    - Medição, análise e interpretação da circulação de ar, água e seres vivos, bem como da produção de resíduos e o consumo de energia no espaço urbano
    - Medição, análise e interpretação dos fluxos materiais e energéticos do lar, associando as variáveis determinantes para a gestão eficiente daqueles (equipamentos utilizados, construção do espaço, orientação solar, comportamentos de utilização de energia, etc.)
- Áreas do Saber: Psicologia, Geografia, Arquitetura/Ordenamento do Território, Física, Matemática

STC\_7

**Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhece os elementos fundamentais ou unidades estruturais e organizativas que baseiam a análise e o raciocínio científicos.
- Recorre a processos e métodos científicos para atuar em diferentes domínios da vida social.
- Intervém racional e criticamente em questões públicas com base em conhecimentos científicos e tecnológicos.
- Interpreta leis e modelos científicos, num contexto de coexistência de estabilidade e mudança.

**Conteúdos**

- Conceitos nucleares para a compreensão e desenvolvimento dos vários ramos das ciências
  - *Conceitos-chave: átomo, molécula, célula, órgão, indivíduo, cultura, sistema, rede, fenómeno*
    - O átomo e a molécula como elementos base do universo (ciências físico-químicas)
    - A célula e o órgão como elementos base dos seres vivos (ciências biológicas)
    - O indivíduo e a cultura como elementos base das sociedades (ciências sociais)
    - Estruturação destes elementos em sistemas ou redes alargadas, produtoras de fenómenos complexos (não redutíveis à soma dos elementos)
- Aspectos metodológicos elementares da ciência enquanto prática social e modo específico de produção de conhecimento
  - *Conceitos-chave: ciência, método, conceito, modelo, teoria, investigação científica, experimentação, lógica, conhecimento*
    - O método enquanto base do trabalho científico
    - Conceitos, modelos e teorias como ponto de partida e de chegada da investigação científica
    - As várias formas de experimentação empírica (controlada) como forma de verificação (refutação ou confirmação) das hipóteses resultantes das teorias e modelos abstractos
    - Procedimentos lógicos como base do raciocínio científico (dedução e indução)
    - A matemática enquanto linguagem e forma de raciocínio fundamental para o desenvolvimento e a expressão do conhecimento científico
- Processos através dos quais a ciência se integra e participa nas sociedades
  - *Conceitos-chave: interação, argumentação, controvérsia pública, participação, competência científica, tomada de decisão*
    - Modos diferenciados como os cidadãos interagem com a ciência e utilizam os conhecimentos científicos no seu quotidiano
    - Formas como os argumentos científicos são mobilizados em controvérsias públicas, a par de outro tipo de argumentos (políticos, económicos, éticos, religiosos, etc.), na busca de soluções
    - Importância atual das competências científicas para a participação dos indivíduos em diversas questões públicas
    - Limitações do conhecimento científico e da atuação dos cientistas na tomada de decisão em polémicas públicas
- Compreensão dos processos e conhecimentos científicos como base de um novo tipo de cultura e de desenvolvimento social
  - *Conceitos-chave: dogma, preconceito, evolução, democracia, industrialização, dialética, sociedade do conhecimento*
    - O conhecimento científico enquanto aproximação (sempre provisória) ao real, no qual o maior rigor e funcionalidade resultam de uma contínua evolução
    - A rutura com os dogmas, preconceitos e estereótipos enquanto atitude central no pensamento científico
    - A relação entre a emergência da ciência moderna e a erosão dos sistemas de poder tradicionais, dando origem às sociedades democráticas e industriais
    - A relação dialética entre investimento em investigação & desenvolvimento e os níveis de progresso e de bem-estar das sociedades
    - Intensificação da presença da ciência nos vários campos da vida contemporânea, dando origem a sociedades do conhecimento ou da reflexividade

CLC\_1

Equipamentos - impactos culturais e comunicacionais

Carga horária  
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhece a multiplicidade de funções utilitárias e criativas dos equipamentos e sistemas técnicos, em contexto privado.
- Conjuga saberes especializados relativos a equipamentos e sistemas técnicos no estabelecimento e desenvolvimento de contactos profissionais.
- Convoca conhecimentos sobre equipamentos e sistemas técnicos com o objetivo de facilitar a integração, a comunicação e a intervenção em contextos institucionais.
- Relaciona transformações e evoluções técnicas com as novas formas de acesso à informação, à cultura e ao conhecimento, reconhecendo o contributo dos novos suportes tecnológicos de comunicação.

Conteúdos

- Reflexos da evolução dos equipamentos e sistemas técnicos na Cultura e na Arte
  - *Conceitos-chave: arte; cultura; tradição; conforto; progresso; memória colectiva; cultura de massas; estética artística*
    - A Arte como produto e motor das mentalidades, das condições materiais e do contexto ideológico, na sincronia e diacronia
    - Tradição, conforto e progresso: abrangência e inter-relação entre os conceitos
    - Noção tradicional de Cultura e noção integradora de Cultura
      - Memória individual e memória colectiva
      - Dimensão étnica e popular da cultura e a cultura de massas – confrontos e influências
    - Implicações da integração de equipamentos e sistemas técnicos no quotidiano privado artístico e cultural
      - A acessibilidade da Arte e consequente alteração do conceito de cultura
      - A inovação das/nas manifestações artísticas (nomeadamente, na alteração dos “padrões” da estética artística)
      - Relação entre as diversas expressões/manifestações de Arte
  - *Conceitos-chave: linguagem icónica; instruções; crónica; reclamação; protesto; relatório crítico; artigos técnicos; mensagem publicitária; hipertexto*
    - Interpretação de instruções de montagem e uso de equipamentos através da descodificação de folhetos e manuais de instruções (linguagem icónica e verbal; rede de relações semânticas específicas)
    - Pesquisa, seleção e aplicação de informação específica em documentação técnica de cariz diverso (artigos técnicos ou outros), sobre as potencialidades, vantagens e multiplicidade de opções dos equipamentos, adequando ao contexto de utilização
    - Construção e expressão de opinião especializada em relação a equipamentos e sistemas técnicos, com base em artigos científicos e recurso a uma interação discursiva adequada
    - Comunicação, em contexto profissional e/ou institucional, através de formatos textuais e de equipamentos diversos: fax, mensagem eletrónica, SMS, carta, telegrama, entre outros meios
    - Acessibilidade e produção de informação em suportes diversos, como forma de integrar eficazmente uma rede de relações profissionais e/ou institucionais: a crónica, a reclamação e o protesto como estruturas facilitadoras da intervenção
    - Os efeitos da produção de relatórios críticos e de síntese na melhoria do funcionamento das instituições.
    - Argumentação oral, escrita verbal e escrita não verbal: o poder da palavra e da imagem nos processos comunicacionais, adequados aos contextos específicos do ato de comunicação
    - A importância e o impacto da mensagem publicitária na perceção das evoluções técnicas: publicidade comercial e institucional
    - A internet e o hipertexto como ferramentas inovadoras de acesso às manifestações culturais e artísticas: leitura por associação de ideias e escrita interactiva
- Reflexos da evolução dos equipamentos e sistemas técnicos no perfil comunicacional das relações interpessoais
  - *Conceitos-chave: comunicação funcional, de lazer e artística; identidade e alteridade; comunicação institucional; Média; equipamentos inovadores; comportamento social*
    - Diferenciação dos referentes da comunicação funcional, de lazer e artística e função comunicativa contextualizada dos diversos meios técnicos disponíveis
    - Alteração dos referentes comunicacionais de espaço e tempo pela utilização generalizada dos equipamentos e sistemas técnicos no quotidiano privado e profissional
    - Equipamentos e sistemas técnicos como elementos facilitadores e globalizantes da comunicação a todos os níveis da intervenção humana
      - Adequação dos equipamentos e sistemas técnicos contemporâneos às exigências da comunicação profissional e/ou institucional (eficácia e fluidez)
      - Novas práticas de trabalho (colectivo e individual) e alteração dos perfis de comportamento em contextos profissionais e institucionais
      - Impactos no perfil das relações humanas, em variados contextos da sua utilização
      - Apropriação de sistemas e equipamentos inovadores na construção de uma nova geração média
    - Evolução e transformação dos equipamentos e sistemas técnicos desde de Vannevar Bush até aos nossos dias
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua Estrangeira; História; Tecnologias de Informação e Comunicação

CLC\_2

Culturas ambientais

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Aplica conhecimentos técnicos e competências interpretativas na gestão equilibrada de consumos energéticos.
- Comunica eficazmente, de acordo com a perceção das implicações e mais-valias de processos de reciclagem em contexto profissional.
- Participa conscientemente em atividades de proteção e salvaguarda dos recursos naturais.
- Constrói opiniões críticas fundamentadas sobre os diversos impactos das atividades humanas nas alterações climáticas.

**Conteúdos**

- Cultura de Redução, Reutilização e Reciclagem
  - *Conceitos-chave: qualidade ambiental; equilíbrio ambiental; reciclar; reduzir; reutilizar; consumo; desperdício; recursos naturais; demografia; alterações climáticas; aquecimento global*
    - Aplicações da política dos três erres em contexto privado e profissional
    - Noções de consumo, desperdício e qualidade ambiental
    - Hábitos de vida e tempos de lazer “verdes”: perceção universal do impacto das tradições culturais no ambiente
    - Energias alternativas: estilos de vida e práticas culturais em confronto com o ambiente e sua sustentabilidade
    - A identidade geográfica e cultural das populações e sua relação com os recursos naturais: caracterização regional
      - Perfil humano e demográfico das regiões
      - A influência das alterações ambientais nessa identidade
    - A Arte reciclada: processos de inovação artística com recurso à reciclagem
- A Língua como fator de intervenção ambiental sustentável
  - *Conceitos-chave: discurso argumentativo; artigos de apreciação crítica; construção de opinião crítica; texto expositivo-argumentativo; reclamação; protesto; texto criativo; texto literário; iconografia; linguagem panfletária; comunicação em linha; ciberespaço; publicidade institucional*
    - Síntese de conhecimentos e informações técnicas de forma a orientar a (auto) regulação de consumos energéticos
    - Aperfeiçoamento do discurso argumentativo oral como instrumento de sensibilização e persuasão para as práticas de redução, reutilização e reciclagem
    - Exploração de recursos de Língua e tipologias de texto estruturantes na formulação de opinião crítica
      - Domínio e uso quotidiano de universos semânticos relacionados com reciclagem, como forma de indução de práticas
      - Leitura de artigos de apreciação crítica, para informação e documentação acerca da salvaguarda dos recursos naturais
      - Textos expositivo-argumentativos e a mobilização para movimentos de sensibilização em relação às alterações climáticas
      - Redacção de reclamações e/ou protestos de salvaguarda dos recursos naturais na interação institucional
    - Leitura e análise de textos criativos e literários que forneçam uma perspetiva crítica e diacrónica em relação às alterações climáticas, à transformação da paisagem e à evolução do conceito de Qualidade de Vida
    - Utilização da função argumentativa/persuasiva da iconografia em ações promotoras da redução dos consumos energéticos, nomeadamente através da composição gráfica e verbal de mensagens panfletárias e informativas
    - Participação em comunidades online como prática de sensibilização para processos de preservação do meio ambiente (os três erres) em vários contextos da vida quotidiana (através de fóruns, subscrições e salas de conversação temáticas)
- Aspectos comunicacionais dos direitos e deveres ambientais, individuais e coletivos
  - *Conceitos-chave: Informação; sensibilização; defesa ambiental; sustentabilidade; direitos e deveres laborais; rede cívica; movimento global; Média*
    - Adequação dos direitos e deveres individuais e coletivos à problemática do ambiente e sustentabilidade, com recurso à análise da legislação ambiental em vigor
    - A Informação e a sensibilização, nomeadamente em contextos profissionais e institucionais, como bases do sucesso das políticas de defesa ambiental
    - Importância das redes cívicas alargadas de sensibilização para as questões ambientais: co-responsabilização institucional
    - A casa Global: muitas culturas, uma só Terra
      - Posicionamento crítico face aos movimentos globais de utilização/gestão desequilibrada dos recursos naturais (relação entre consumo e desperdício)
      - O papel dos média no movimento global de sensibilização: posicionamento crítico face à informação veiculada
- Áreas do saber: Língua Portuguesa; Língua Estrangeira; Geografia; História; Formação Cívica

CLC\_3

**Saúde - língua e comunicação**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Interpreta informação e comunica com objetivos de prevenção na adoção de cuidados básicos de saúde, em contexto doméstico.
- Aprende regras e meios de segurança, participando conscientemente na construção de uma cultura de prevenção no coletivo profissional.
- Relaciona a multiplicidade de terapêuticas com a diversidade cultural, respeitando opções diferenciadas.
- Mobiliza saberes culturais, linguísticos e comunicacionais no contacto com patologias e cuidados preventivos, nomeadamente no que diz respeito ao envelhecimento da população e ao aumento da esperança de vida.

**Conteúdos**

- Perspectivas culturais e socio-profissionais da Qualidade de Vida: gestão consciente dos Tempos de Lazer, da Higiene e Segurança no Trabalho e da Esperança de Vida
  - *Conceitos-chave: desenvolvimento; qualidade de vida; lazer; Higiene e Segurança no Trabalho; Estado de Providência; Saúde Pública; esperança de vida; equilíbrio e sustentabilidade*
    - O Desenvolvimento como elemento proporcionador da Qualidade de Vida e relação entre esta e as práticas de Lazer
    - Hábitos quotidianos e domésticos que promovem a qualidade de vida
    - Princípios de Higiene e Segurança no Trabalho: especificidades de alguns grupos laborais no que respeita a Higiene e Segurança no Trabalho
    - Práticas terapêuticas tradicionais e “alternativas”: traços distintivos
    - O Estado de Providência e o Sistema Nacional de Saúde
      - O conceito de Saúde Pública e o papel das instituições na sua promoção e defesa
      - O aumento da Esperança de Vida e seu reflexo na organização e dinâmica das instituições
    - Saúde: uma cultura de prevenção
      - Esperança de Vida e modo de vida: implicações do aumento daquela na perspetivação desta
      - Equilíbrio e sustentabilidade universal: desafios de uma macro-sociedade envelhecida
- A Língua como forma de apropriação e intervenção na gestão quotidiana dos cuidados básicos de saúde
  - *Conceitos-chave: técnicas de resumo; texto panfletário; texto informativo; intencionalidade comunicativa; relato; meios de comunicação; estruturas legislativas; circular; comunicado; informação institucional; discurso expositivo-argumentativo*
    - Técnicas de resumo de informação, proveniente de fontes e suportes diversos como forma de adotar, em consciência, cuidados básicos de saúde em contexto privado, profissional e institucional
    - Exploração da intencionalidade comunicativa de textos panfletários e informativos, em revistas e jornais, de forma a construir um leque de opções em torno de atividades de lazer como fator preventivo
    - Recursos para difusão de práticas de prevenção em contexto profissional e institucional
      - Instrumentos de comunicação eficazes e céleres (exemplos do fax e da mensagem electrónica)
      - As estruturas legislativas como suporte das opções prescritivas: Lei, Decreto-Lei, Despacho e Portaria
      - As circulares e os comunicados como veículos de informação institucional acerca de práticas terapêuticas e prescritivas
      - Leitura, interpretação e metodologias de implementação de regulamentos relacionados com Higiene e Segurança no Trabalho
    - Interpretação de textos metalinguísticos e metacognitivos: dicionário e *simposium* como suportes para pesquisa de informação que fundamenta práticas terapêuticas de índole variada
    - Pesquisa e seleção de informação pertinente sobre as patologias do envelhecimento e cuidados de prevenção em suportes diversificados: relatos, textos autobiográficos, Internet, entre outros possíveis
    - O debate público e a dissertação crítica como veículos de opinião fundamentada acerca dos problemas que afetam a saúde pública universal
- A Comunicação como elemento fundamental no processo de mudança de mentalidades e atitudes em relação à prevenção
  - *Conceitos-chave: prevenção; Higiene e Segurança no Trabalho; comunicação inter-institucional; rede cívica; saúde pública*
    - Informação publicitária e informação técnica especializada sobre cuidados básicos de saúde: características e princípios estruturantes
    - Práticas de Higiene e Segurança no Trabalho
      - Importância da circulação de informação e da comunicação inter-institucional na promoção de hábitos e práticas, nomeadamente quanto à legislação em vigor
      - Perfil das empresas e instituições antes e depois da implementação de cuidados de Higiene e Segurança no Trabalho: consciencialização e comunicação
    - Papel e pertinência da comunicação na construção de uma rede cívica de informação no combate e prevenção de problemas de saúde pública à escala global: Doenças Sexualmente Transmissíveis, Obesidade, Toxicodependência, Cardiovasculares; Diabetes; Raquitismo, patologias derivadas do envelhecimento, entre outras
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua estrangeira; Formação Cívica; Sociologia



CLC\_4

**Comunicação nas organizações**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Utiliza terminologias adequadas na definição de orçamentos familiares e no preenchimento de formulários de impostos, aplicando tecnologias que facilitam cálculos, preenchimentos e envios.
- Adequa-se a modelos de organização e gestão que valorizam o trabalho em equipa, em articulação com outros saberes especializados.
- Compreende e aplica os princípios de funcionamento dos sistemas monetários e financeiros, enquanto elementos de configuração cultural e comunicacional das sociedades atuais.
- Identifica os impactos de evoluções técnicas na gestão do tempo, reconhecendo os seus efeitos nos modos de processar e transmitir informação.

**Conteúdos**

- A influência da Cultura nos modelos de organização, orçamentação e gestão financeira
  - *Conceitos-chave: cultura; arte; gestão orçamental; oferta cultural; financiamento cultural; defesa patrimonial; cultura e multiculturalidade; organização hierárquica e organização sistémica do trabalho*
    - Gestão da orçamentação privada reservada a vivências culturais e artísticas
    - Oferta cultural gratuita e oferta cultural paga: distinção e opção
    - Dimensão económica da Cultura e da Arte
      - Propósitos dos investimentos financeiros (públicos e privados) na Arte, Cultura e Lazer
      - Papel das instituições no desenvolvimento de estratégias de sustentabilidade financeira das atividades culturais
    - Cultura de defesa patrimonial regional, nacional e internacional: cultura e multiculturalidade
    - Paradigmas organizacionais das empresas e instituições e suas implicações na comunicação nas/entre as organizações
      - Organização hierárquica e organização sistémica do Trabalho: vantagens e desvantagens dos dois modelos
      - Vetores de perceção de uma cultura do rigor: cultura de cooperação, cultura de ambição, cultura de participação, cultura de inovação – consequências nas necessidades e características da comunicação
      - Vivência egotista e em diferido, ou vivência partilhada e em tempo real: uma opção macro-estrutural de gestão da comunidade global
  - *Conceitos-chave: formulário; declaração; artigo técnico; folheto informativo; documentário; texto publicitário; requerimento; petição; acordo; tratado; hiperonímia e hiponímia; identidade e alteridade; texto de carácter autobiográfico*
    - Estruturas linguísticas específicas para a correta gestão financeira privada: preenchimento de cheques, interpretação de extratos, construção de folhas de receitas e despesas
    - Instrumentos de execução orçamental em contexto privado: formulários e declarações em suporte papel e digital
    - Leitura, interpretação e síntese de artigos técnicos e folhetos informativos acerca da gestão privada de bens e valores
    - Recursos e estruturas de Língua necessários ao registo de informação em folha de cálculo: hiperonímia e hiponímia
    - Adequação do registo discursivo aos suportes e interlocutores em contexto profissional: carta, fax, mensagem eletrónica, discurso oral sustentado e estruturado
    - Papel regulador e orientador dos relatórios críticos na gestão de equipas de trabalho
    - Importância da escuta/visionamento para integração de informação
      - Os textos publicitários áudio e *scriptovisuais* como forma de perceção do funcionamento dos sistemas financeiros
      - Documentários especializados em movimentos financeiros nacionais e internacionais
    - Tipologias textuais de interação com/entre instituições, no plano cultural e financeiro: requerimento, petição, outros
    - Leitura e interpretação crítica de textos com objetivos geoestratégicas: papel dos acordos e dos tratados na gestão da comunidade global
    - Implicação do Eu no discurso e gestão dos vetores espaço-temporais: apresentação e defesa de pontos de vista, convicções, ideias e ideais em textos de carácter autobiográfico, a saber, memórias, cartas, diários, relatos
- Enquadramentos informativos e comunicacionais da gestão: construção de uma rede de interações
  - *Conceitos-chave: privacidade; sobre-endividamento; Orçamento Geral do Estado; crescimento económico; progresso social*
    - O exercício do direito de privacidade
    - Sobre-endividamento: conceito, prevenção e estruturas sociais de apoio
    - Importância dos sistemas de informação e respetivos mecanismos de comunicação nos ambientes profissionais
    - Orçamento Geral do Estado: contemplação financeira da cultura na generalidade e na especialidade
    - Serviços públicos de informação: objetivos culturais e limites financeiros
    - Distinção entre crescimento económico e progresso social, com base em informação veiculada pelos média
    - Adequação das estratégias de comunicação ao público-alvo e aos vetores espaço-temporais
    - Estratégias de seleção de informação na sociedade contemporânea
      - Massificação da iconografia e dos textos informativos
      - Exercício do pensamento crítico próprio
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua estrangeira; Geografia; História; Marketing; Contabilidade

CLC\_5

**Cultura, comunicação e média**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Compreende as diferentes utilizações da língua nas comunicações rádio, adequando-as às necessidades da organização do seu quotidiano.
- Identifica as mais valias da sistematização da informação disponibilizada por via eletrónica em contextos socioprofissionais.
- Reconhece os impactos dos *mass media* na constituição do poder mediático e sua influência na regulação institucional.
- Desenvolve uma atitude crítica face aos conteúdos disponibilizados através da internet e dos meios de comunicação social no geral.

**Conteúdos**

- Novas formas e expressões de Cultura: evolução e impacto social das tecnologias de informação e comunicação
  - *Conceitos-chave: Tecnologias de Informação e Comunicação; memória colectiva; arte digital; museu virtual; arte interactiva; lazer; otimização e rentabilização do trabalho; macro-eletrónica; micro-eletrónica; ergonomia do trabalho*
    - As tecnologias de informação e comunicação (TIC) ao serviço da memória colectiva
    - A difusão da arte e da cultura pelas tecnologias de informação e comunicação quanto à acessibilidade e celeridade no acesso à informação/formação; consequências no conceito de cultura
    - A Reinvenção da Arte através do ciberespaço: a Arte Digital e os Museus Virtuais
    - Alteração do conceito de propriedade autoral: Arte Interactiva
    - Reflexos da alteração das coordenadas espaço/tempo do ciberespaço na construção e apropriação de elementos culturais
    - Gestão das diversas dimensões do quotidiano com recurso às TIC: gestão dos recursos domésticos, novas formas de lazer e novas noções de qualidade de vida
    - Vantagens trazidas pela evolução das tecnologias de informação e comunicação no coletivo profissional
      - Novos métodos de otimização e rentabilização do trabalho e de gestão da comunicação
      - Micro e macro eletrónica ao serviço da ergonomia do trabalho
      - Armazenamento e recuperação de dados
- Construção linguística da intervenção cultural e comunicacional com recurso às tecnologias de informação e comunicação
  - *Conceitos-chave: pesquisa, seleção e tratamento de informação; iconografia; comunicação em suporte electrónico; intencionalidade comunicativa; discurso oral; texto argumentativo; crónica; base de dados; hipertexto; anúncio; curriculum vitae; resumo; síntese; texto informativo*
    - Técnicas de pesquisa, seleção e tratamento de informação, com objetivos pessoais e profissionais, através do recurso a ferramentas disponibilizadas pelas tecnologias de informação e comunicação (processador de texto e folha de cálculo)
    - Adequação a situações de comunicação em suporte electrónico
      - Percepção das intencionalidades comunicativas implícitas e explícitas na comunicação em linha
      - Produção de discurso oral em presença e a distância: consciencialização dos mecanismos linguísticos supressores da ausência do interlocutor
      - Construção de uma ou mais identidades eletrónicas e mobilização de recursos linguísticos adequados à participação em comunidades cibeméticas (Netiquette)
      - Interpretação de textos argumentativos, crónicas e discursos políticos para intervenção sustentada em comunidades de opinião em linha
    - Mecanismos de Língua para sistematização da informação, em contexto socioprofissional
      - Adequação linguística e caracterização comunicacional das diversas ferramentas das tecnologias de informação e comunicação: mensagens eletrónicas, fax, texto processado, folhas de cálculo, ASCII, Visual Basic, HTML
      - Resposta a anúncios e construção de Curriculum Vitae em modelos diversos
      - O hipertexto como recurso comunicativo linguístico verbal e não verbal ao serviço da capacidade de intervenção na ação das instituições: páginas pessoais, *blogs*, entre outros
      - Formas de intervenção crítica sobre a informação mediatizada: resumo e síntese de textos informativos e construção de folhetos informativos para apropriação e esclarecimento das mensagens veiculadas pelos média
- Os média e a alteração dos processos de comunicação, intervenção e participação pública
  - *Conceitos-chave: Comunidade; comunicação global; identidade local; identidade eletrónica; opinião pública; pensamento crítico à escala global*
    - Reformulação do conceito de comunidade por efeito das potencialidades comunicativas das tecnologias de informação e comunicação
      - Alteração do perfil das inter-relações humanas; noção de Identidade eletrónica
      - Comunicação global vs identidade local
      - O poder dos média: importância da imagem e de novas formas de linguagem e de comunicação na formulação e preservação de uma opinião pública
      - A importância da segurança dos sistemas de informação em contextos profissionais e institucionais: enquadramento legal e exploração dos instrumentos disponíveis para uma comunicação organizacional com vista à minimização de riscos
      - Percepção da iconografia como linguagem preferencial dos diversos suportes tecnológicos e seu relacionamento pertinente com os tipos de texto e de comunicação inerentes
      - A universalização dos grandes debates da Humanidade: a intervenção comunitária e a formulação de pensamento crítico numa conjuntura de globalização
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua Estrangeira; História; Marketing; Tecnologias de Informação e Comunicação

CLC\_6

Culturas de urbanismo e mobilidade

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Recorre a terminologias específicas no âmbito do planeamento e ordenação do território, construção de edifícios e equipamentos.
- Compreende as noções de ruralidade e urbanidade, compreendendo os seus impactos no processo de integração socioprofissional.
- Identifica sistemas de administração territorial e respetivos funcionamentos integrados.
- Relaciona a mobilidade e fluxos migratórios com a disseminação de patrimónios linguísticos e culturais.

**Conteúdos**

- Questões culturais que envolvem o planeamento e o ordenamento do território
  - *Conceitos-chave: urbanismo; mobilidade; arquitectura; planeamento habitacional; equilíbrio paisagístico; rutura paisagística; equipamento cultural; ordenamento e coesão territorial; Plano Diretor Municipal; turismo; fluxo migratório; património cultural*
    - Critérios de qualidade no *Planeamento Habitacional*
      - Equipamentos culturais de suporte à habitação: espaços verdes, zonas de lazer, espaços de interação cultural
      - Influência dos equipamentos culturais no ordenamento e coesão territorial
      - Arquitectura tradicional e sistemas construtivos
      - Ambientes rurais e ambientes urbanos
      - História oral das Comunidades e Socialização
      - A memória dos lugares e a Epifania dos espaços
      - Traços arquitetónicos distintivos: integração e rutura paisagística
      - A polissemia da Polis
    - Plano Diretor Municipal: conceito, objetivos e concretização
    - Fomento, oportunidade e mobilidade laborais aliados à valorização do património urbano e rural
      - Novas áreas de oferta profissional: Turismo urbano, turismo rural, turismo de habitação, turismo cultural e turismo de aventura
      - Reconstrução de percursos profissionais e projetos de vida através da qualificação profissional em áreas associadas à reclassificação urbanística
    - Fluxos Migratórios: causas e consequências económicas, políticas e culturais dos fenómenos de migração, emigração, imigração e êxodo
      - Consequências dos fluxos migratórios na expressão cultural e artística e o papel dos equipamentos culturais nos processos de integração
- A Língua como suporte indispensável à gestão e à intervenção no urbanismo e na mobilidade
  - *Conceitos-chave: prevenção rodoviária; caderno de encargos; projeto; licença; planta; mapa; topografia; resumo; síntese; reclamação; requerimento; debate; património linguístico; relato; crónica; texto literário; texto informativo*
    - Terminologia e estrutura de documentos e situações de comunicação específicas, relacionados com a temática do urbanismo e mobilidade
      - Descodificação de folhetos informativos relativos ao código da estrada, prevenção rodoviária e outros
      - Caderno de encargos, projeto de construção, licença de construção, planta, mapa, carta topográfica
      - Técnicas de pesquisa, seleção e resumo/síntese de informação, nomeadamente na Internet, acerca dos sistemas de administração territorial e de instituições relacionadas com urbanismo e mobilidade
      - Documentos de interação formal em processos de planeamento e construção (reclamação e o requerimento)
      - Percepção da hierarquia e teor dos documentos legais e sua articulação com o planeamento: Lei, Decreto-Lei, Despacho e Portaria
      - Expressão oral e escrita coesa e coerente num debate/participação institucional público
    - Os processos de migração e seus impactos na configuração do urbanismo e da mobilidade
      - Recolha de informação acerca dos fluxos migratórios e ao património linguístico e cultural a eles associado: crónicas, textos literários, textos informativos diversos, relatos de vivências, entre outros
      - Pesquisa e tratamento de informação, a partir de textos de apreciação crítica sobre a importância da Língua Portuguesa no mundo
    - Apropriação e uso linguístico apropriado para inserção em contextos socioprofissionais
      - Mapas, cartas topográficas, projeto de construção, plantas, escalas, licença de construção, iconografia associada, folhetos e cartazes informativos
      - Apropriação de variantes regionais de realização do português como forma de integração socioprofissional
      - Leitura e interpretação de textos literários que exemplifiquem fenómenos de superação da exclusão social e profissional
- A Comunicação nos processos contemporâneos de mobilidade humana e intervenção urbanística
  - *Conceitos-chave: mobilidade humana; intervenção urbanística; espaço rural; espaço urbano; mercado de trabalho; recuperação; reclassificação; coesão humana e paisagística do território; impacto visual; impacto ambiental; Qualidade de Vida*
    - Importância da Língua Portuguesa na criação de laços humanos e culturais e na sensibilização para atitudes comunitárias
    - Problemática da integração e relacionamento com as sociedades imigrantes em Portugal
    - Preservação e dinamização do espaço rural e do espaço urbano com vista à recuperação da memória coletiva dos espaços
      - A recuperação e reclassificação dos espaços e suas consequências no mercado de trabalho
      - Campanhas institucionais: cruzamento do seu teor com a coesão paisagística e humana do território
    - Formas de comunicação entre operários e agentes especializados, de forma a adequar o planeamento à construção



- Integração espacial e temporal da construção e seu impacto visual e ambiental
- Ordenamento da construção e Qualidade de Vida: princípios e regras (análise da legislação em vigor)
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua Estrangeira; Geografia; Filosofia; História; Sociologia; Formação Cívica

CLC\_7

**Fundamentos de cultura, língua e comunicação**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Intervém de forma pertinente, convocando recursos diversificados das dimensões cultural, linguística e comunicacional.
- Revela competências em cultura, língua e comunicação adequadas ao contexto profissional em que se inscreve.
- Formula opiniões críticas, mobilizando saberes vários e competências culturais, linguísticas e comunicacionais.
- Identifica os principais fatores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação.

**Conteúdos**

- Uma Cultura de programação: trajetos pessoais e mudança social
  - *Conceitos-chave: contexto de vida; trajecto pessoal; família; trabalho; interação social; mudança social; recurso financeiro; aprendizagem não formal; investigação cultural intensiva e extensiva; urbanismo; património; sistemas de comunicação; cultura artística; literatura; património cultural e artístico; globalização*
    - Relação entre os contextos de vida e os trajetos pessoais
      - Novas dinâmicas de família, trabalho e de redes de interação social
      - Importância dos recursos financeiros, dos equipamentos culturais, das interações sociais nas opções e nas trajetórias individuais
      - Consciência da presença e da representação do Outro na construção do Eu
    - A importância das aprendizagens não formais nas manifestações culturais e artísticas e destas naquelas
    - Metodologias disponíveis de diagnose e prospeção ao serviço da atividade cultural: inquérito, entrevista, observação direta e análise documental
    - Investigação cultural intensiva e extensiva: objetivos, propósitos e adequação da opção
    - Arte privada e Arte pública
      - Consequências na gestão do urbanismo e do património
      - Manifestações artísticas diferenciadas: intervenção e apropriação
      - Instituições, Museus e Arquivos
    - A influência dos fatores culturais, políticos e físicos nos processos de mudança social ao longo da história
    - Evolução dos princípios estéticos da Arte e sua relação com o real
      - A Cultura artística e seu impacto nas sociedades
      - A Importância da Literatura na consolidação do património cultural e artístico de um povo
    - Fatores de aceleração da mudança social e cultural na história recente: os adventos da Revolução industrial, do cientismo, do racionalismo, dos confrontos bélicos, entre outros
    - Efeitos da globalização das políticas financeiras e seus impactos na gestão da promoção da Cultura, nos seus diferentes aspetos e dimensões (por exemplo, arte popular e arte das elites)
  - A Língua e a Literatura portuguesas no mundo como elementos de união e intervenção cívica
    - *Conceitos-chave: texto criativo; texto literário; registo autobiográfico; realidade e ficção; texto informativo; notas; resumo; síntese; texto argumentativo; texto expositivo-argumentativo; debate; leitura; interpretação; escrita; variação e mudança; Língua; Literatura; metalinguagem; identidade global e local*
      - O texto criativo como expressão de vivências
        - Mecanismos de reconhecimento do Outro na construção de Si
        - Registo autobiográfico de trajetos de vida individuais e coletivos: memórias, diários, cartas, relatos entre outros
        - Memória coletiva e imaginário, traçados pelo recurso consciente e estruturado a crónicas, entrevistas, descrições e relatos
        - Percursos individuais e coletivos no texto literário: realidade e ficção
      - Registos linguísticos/textuais de intervenção socioprofissional
        - Recurso consciente e estruturado a diversos tipos de texto como forma de intervenção profissional: narrativa literária, textos de carácter autobiográfico
        - Domínio de mecanismos linguísticos que viabilizem metodologias de diagnose e prospeção: inquéritos, entrevistas, formulários entre outros
        - Tomada de notas, resumo e síntese de textos informativos como preparação da produção de textos reflexivos em contexto profissional
      - Construção de opiniões fundamentadas num contexto institucional
        - Os textos de apreciação crítica e as dinâmicas de intervenção na vida social, económica, política e cultural
        - O texto argumentativo e expositivo-argumentativo como instrumento de formulação e apresentação de opiniões críticas de amplitude institucional
        - Técnicas de estruturação de um guião para debate/participação institucional público
      - Consciência da Língua viva, em constante mudança
        - Os fenómenos de variação e mudança na Língua Portuguesa, como causas e consequências da intervenção cívica e social no campo do conhecimento
        - Perceção da Língua como elemento construtor do universo e impulsionador da evolução das sociedades: exemplo do

- hipertexto e usos linguísticos específicos das tecnologias de informação e comunicação
- Fontes de informação terminológica e cultural: o movimento constante entre a estabilização de conceitos e o acompanhamento da mudança (exemplos das enciclopédias e dos dicionários)
  - O papel da Literatura na formação de opinião para a intervenção social: leitura e interpretação de textos literários de autores portugueses e/ou estrangeiros de mérito reconhecido como forma de fortalecer e mobilizar competências culturais, linguísticas e comunicacionais.
  - Recursos linguísticos pertinentes para a construção de páginas pessoais na Internet e a participação em fóruns, subscrições, salas de conversação, entre outros
  - Importância da exploração e produção de documentários e artigos de apreciação crítica acerca da identidade global e local, na construção da opinião pessoal fundamentada
- Os sistemas de Comunicação na expressão do pensamento crítico, na construção da relação entre a opinião pessoal e a opinião pública
    - *Conceitos-chave: identidade cultural; relação interpessoal; intenção comunicativa; o quarto poder – Média; suporte teórico; competência*
      - A comunicação entre indivíduos, através de suportes diversos, como forma de construção de uma identidade cultural comum
      - O papel dos média e da opinião pública nas relações interpessoais
        - Perceção de intenções comunicativas de alcance cultural e ideológico
        - Construção de um posicionamento crítico face à construção de opinião pública pelos média, através da seleção da informação veiculada
        - O quarto poder: influência dos média e dos sistemas de comunicação na face das sociedades e nos ritmos de alteração de paradigmas culturais
      - Perceção da complementaridade Teoria/Prática em contexto profissional e institucional
        - Noção de suporte teórico das práticas profissionais
        - Noção de mobilização pragmática de competências e perceção integradora do desempenho profissional
        - Estratégias de sensibilização para planos formativos integradores
      - Cultura de globalização e Cultura de preservação de identidades: confronto ou complementaridade?
        - Influência dos movimentos globalizantes no quotidiano individual
        - Mudança dos modelos e ritmos de acesso à informação
        - Alteração de paradigmas de atuação e de abrangência da intervenção cívica
  - Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Literatura Portuguesa; Língua estrangeira; Filosofia; Geografia; História; Formação Cívica
-

CLC\_LEI\_1

**Língua estrangeira - iniciação - inglês**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

- Competências de interpretação
  - Ouvir/Ver
    - Compreensão de textos simples, breves e claros relacionados com aspetos da vida quotidiana e/ou com as áreas de interesse dos adultos
    - Compreensão das ideias gerais de um texto em língua corrente sobre aspetos relativos aos tempos livres, bem como a temas atuais e assuntos do interesse pessoal e/ou profissional dos adultos, quando o discurso é claro, pausado e adequado ao seu nível linguístico
    - Compreensão do conteúdo informativo simples de material audiovisual (entrevista, conversa telefónica, conversa informal entre pares, outros)
  - Ler
    - Compreensão de textos curtos e simples sobre assuntos do quotidiano, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
    - Detecção de informação previsível concreta em textos simples de uso comum (conversa telefónica, entrevista, outros)
    - Compreensão de textos simples em língua corrente sobre assuntos do quotidiano e relacionados com as áreas de formação e/ou atividade profissional dos adultos
    - Percepção de acontecimentos relatados, assim como sentimentos e desejos expressos
    - Comunicação em situações do quotidiano implicando troca de informação simples e direta sobre assuntos e atividades correntes, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
    - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
    - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
- Competências de produção
  - Falar/Escrever
    - Uso de frases simples e curtas para falar da família, dos outros e do seu percurso pessoal, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
    - Produção, simples e breve mas articulada, de enunciados para narrar, descrever, expor informações e pontos de vista
    - Comunicação em situações do quotidiano que exigem apenas troca de informação simples e direta sobre assunto e atividades correntes
    - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
    - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
    - Escrita de textos curtos e simples relacionados com aspetos da vida quotidiana
    - Escrita de textos simples e estruturados sobre assuntos conhecidos e do seu interesse
    - Intervir tendo em conta que os percursos individuais são afetados pela posse de diversos recursos, incluindo competências ao nível da cultura, da língua e da comunicação
    - Agir em contextos profissionais, com recurso aos saberes em cultura, língua e comunicação
    - Formular opiniões críticas mobilizando saberes vários e competências culturais, linguísticas e comunicacionais
    - Identificar os principais fatores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação

CLC\_LEI\_2

**Língua estrangeira - iniciação - francês**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

- Competências de interpretação
  - Ouvir/Ver
    - Compreensão de textos simples, breves e claros relacionados com aspetos da vida quotidiana e/ou com as áreas de interesse dos adultos
    - Compreensão das ideias gerais de um texto em língua corrente sobre aspetos relativos aos tempos livres, bem como a temas atuais e assuntos do interesse pessoal e/ou profissional dos adultos, quando o discurso é claro, pausado e adequado ao seu nível linguístico
    - Compreensão do conteúdo informativo simples de material audiovisual (entrevista, conversa telefónica, conversa informal entre pares, outros)
  - Ler
    - Compreensão de textos curtos e simples sobre assuntos do quotidiano, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
    - Detecção de informação previsível concreta em textos simples de uso comum (conversa telefónica, entrevista, outros)
    - Compreensão de textos simples em língua corrente sobre assuntos do quotidiano e relacionados com as áreas de formação e/ou atividade profissional dos adultos
    - Percepção de acontecimentos relatados, assim como sentimentos e desejos expressos
    - Comunicação em situações do quotidiano implicando troca de informação simples e direta sobre assuntos e atividades correntes, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
    - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
    - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
- Competências de produção
  - Falar/Escrever
    - Uso de frases simples e curtas para falar da família, dos outros e do seu percurso pessoal, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
    - Produção, simples e breve mas articulada, de enunciados para narrar, descrever, expor informações e pontos de vista
    - Comunicação em situações do quotidiano que exigem apenas troca de informação simples e direta sobre assunto e atividades correntes
    - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
    - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
    - Escrita de textos curtos e simples relacionados com aspetos da vida quotidiana
    - Escrita de textos simples e estruturados sobre assuntos conhecidos e do seu interesse
    - Intervir tendo em conta que os percursos individuais são afetados pela posse de diversos recursos, incluindo competências ao nível da cultura, da língua e da comunicação
    - Agir em contextos profissionais, com recurso aos saberes em cultura, língua e comunicação
    - Formular opiniões críticas mobilizando saberes vários e competências culturais, linguísticas e comunicacionais
    - Identificar os principais fatores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação

CLC\_LEI\_3

**Língua estrangeira - iniciação - alemão**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

- Competências de interpretação
  - Ouvir/Ver
    - Compreensão de textos simples, breves e claros relacionados com aspetos da vida quotidiana e/ou com as áreas de interesse dos adultos
    - Compreensão das ideias gerais de um texto em língua corrente sobre aspetos relativos aos tempos livres, bem como a temas atuais e assuntos do interesse pessoal e/ou profissional dos adultos, quando o discurso é claro, pausado e adequado ao seu nível linguístico
    - Compreensão do conteúdo informativo simples de material audiovisual (entrevista, conversa telefónica, conversa informal entre pares, outros)
  - Ler
    - Compreensão de textos curtos e simples sobre assuntos do quotidiano, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
    - Detecção de informação previsível concreta em textos simples de uso comum (conversa telefónica, entrevista, outros)
    - Compreensão de textos simples em língua corrente sobre assuntos do quotidiano e relacionados com as áreas de formação e/ou atividade profissional dos adultos
    - Percepção de acontecimentos relatados, assim como sentimentos e desejos expressos
    - Comunicação em situações do quotidiano implicando troca de informação simples e direta sobre assuntos e atividades correntes, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
    - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
    - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
- Competências de produção
  - Falar/Escrever
    - Uso de frases simples e curtas para falar da família, dos outros e do seu percurso pessoal, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
    - Produção, simples e breve mas articulada, de enunciados para narrar, descrever, expor informações e pontos de vista
    - Comunicação em situações do quotidiano que exigem apenas troca de informação simples e direta sobre assunto e atividades correntes
    - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
    - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
    - Escrita de textos curtos e simples relacionados com aspetos da vida quotidiana
    - Escrita de textos simples e estruturados sobre assuntos conhecidos e do seu interesse
    - Intervir tendo em conta que os percursos individuais são afetados pela posse de diversos recursos, incluindo competências ao nível da cultura, da língua e da comunicação
    - Agir em contextos profissionais, com recurso aos saberes em cultura, língua e comunicação
    - Formular opiniões críticas mobilizando saberes vários e competências culturais, linguísticas e comunicacionais
    - Identificar os principais fatores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação



CLC\_LEI\_4

**Língua estrangeira - iniciação - espanhol**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

- Competências de interpretação
  - Ouvir/Ver
    - Compreensão de textos simples, breves e claros relacionados com aspetos da vida quotidiana e/ou com as áreas de interesse dos adultos
    - Compreensão das ideias gerais de um texto em língua corrente sobre aspetos relativos aos tempos livres, bem como a temas atuais e assuntos do interesse pessoal e/ou profissional dos adultos, quando o discurso é claro, pausado e adequado ao seu nível linguístico
    - Compreensão do conteúdo informativo simples de material audiovisual (entrevista, conversa telefónica, conversa informal entre pares, outros)
  - Ler
    - Compreensão de textos curtos e simples sobre assuntos do quotidiano, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
    - Detecção de informação previsível concreta em textos simples de uso comum (conversa telefónica, entrevista, outros)
    - Compreensão de textos simples em língua corrente sobre assuntos do quotidiano e relacionados com as áreas de formação e/ou atividade profissional dos adultos
    - Percepção de acontecimentos relatados, assim como sentimentos e desejos expressos
    - Comunicação em situações do quotidiano implicando troca de informação simples e direta sobre assuntos e atividades correntes, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
    - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
    - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
- Competências de produção
  - Falar/Escrever
    - Uso de frases simples e curtas para falar da família, dos outros e do seu percurso pessoal, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
    - Produção, simples e breve mas articulada, de enunciados para narrar, descrever, expor informações e pontos de vista
    - Comunicação em situações do quotidiano que exigem apenas troca de informação simples e direta sobre assunto e atividades correntes
    - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
    - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
    - Escrita de textos curtos e simples relacionados com aspetos da vida quotidiana
    - Escrita de textos simples e estruturados sobre assuntos conhecidos e do seu interesse
    - Intervir tendo em conta que os percursos individuais são afetados pela posse de diversos recursos, incluindo competências ao nível da cultura, da língua e da comunicação
    - Agir em contextos profissionais, com recurso aos saberes em cultura, língua e comunicação
    - Formular opiniões críticas mobilizando saberes vários e competências culturais, linguísticas e comunicacionais
    - Identificar os principais fatores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação

CLC\_LEI\_5

**Língua estrangeira - iniciação - italiano**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

- Competências de interpretação
  - Ouvir/Ver
    - Compreensão de textos simples, breves e claros relacionados com aspetos da vida quotidiana e/ou com as áreas de interesse dos adultos
    - Compreensão das ideias gerais de um texto em língua corrente sobre aspetos relativos aos tempos livres, bem como a temas atuais e assuntos do interesse pessoal e/ou profissional dos adultos, quando o discurso é claro, pausado e adequado ao seu nível linguístico
    - Compreensão do conteúdo informativo simples de material audiovisual (entrevista, conversa telefónica, conversa informal entre pares, outros)
  - Ler
    - Compreensão de textos curtos e simples sobre assuntos do quotidiano, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
    - Detecção de informação previsível concreta em textos simples de uso comum (conversa telefónica, entrevista, outros)
    - Compreensão de textos simples em língua corrente sobre assuntos do quotidiano e relacionados com as áreas de formação e/ou atividade profissional dos adultos
    - Percepção de acontecimentos relatados, assim como sentimentos e desejos expressos
    - Comunicação em situações do quotidiano implicando troca de informação simples e direta sobre assuntos e atividades correntes, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
    - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
    - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
- Competências de produção
  - Falar/Escrever
    - Uso de frases simples e curtas para falar da família, dos outros e do seu percurso pessoal, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos
    - Produção, simples e breve mas articulada, de enunciados para narrar, descrever, expor informações e pontos de vista
    - Comunicação em situações do quotidiano que exigem apenas troca de informação simples e direta sobre assunto e atividades correntes
    - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos
    - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da actualidade
    - Escrita de textos curtos e simples relacionados com aspetos da vida quotidiana
    - Escrita de textos simples e estruturados sobre assuntos conhecidos e do seu interesse
    - Intervir tendo em conta que os percursos individuais são afetados pela posse de diversos recursos, incluindo competências ao nível da cultura, da língua e da comunicação
    - Agir em contextos profissionais, com recurso aos saberes em cultura, língua e comunicação
    - Formular opiniões críticas mobilizando saberes vários e competências culturais, linguísticas e comunicacionais
    - Identificar os principais fatores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação

CLC\_LEC\_1

**Língua estrangeira - continuação - inglês**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

- Competências de interpretação
  - Ouvir/Ver
    - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
    - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
    - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
  - Ler
    - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
    - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
    - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
    - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
    - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
    - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
  - Falar
    - Interação eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
    - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
  - Escrever
    - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
    - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
    - Produção de textos de carácter transaccional
    - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
    - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação



CLC\_LEC\_2

**Língua estrangeira - continuação - francês**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

- Competências de interpretação
  - Ouvir/Ver
    - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
    - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
    - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
  - Ler
    - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
    - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
    - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
    - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
    - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
    - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
  - Falar
    - Interação eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
    - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
  - Escrever
    - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
    - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
    - Produção de textos de carácter transaccional
    - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
    - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação

CLC\_LEC\_3

**Língua estrangeira - continuação - alemão**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

- Competências de interpretação
  - Ouvir/Ver
    - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
    - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
    - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
  - Ler
    - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
    - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
    - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
    - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
    - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
    - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
  - Falar
    - Interação eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
    - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
  - Escrever
    - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
    - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
    - Produção de textos de carácter transaccional
    - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
    - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação

CLC\_LEC\_4

**Língua estrangeira - continuação - espanhol**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

- Competências de interpretação
  - Ouvir/Ver
    - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
    - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
    - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
  - Ler
    - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
    - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
    - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
    - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
    - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
    - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
  - Falar
    - Interação eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
    - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
  - Escrever
    - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
    - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
    - Produção de textos de carácter transaccional
    - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
    - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação

CLC\_LEC\_5

**Língua estrangeira - continuação - italiano**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

- Competências de interpretação
  - Ouvir/Ver
    - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
    - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
    - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
  - Ler
    - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
    - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
    - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
    - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
    - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
    - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
  - Falar
    - Interação eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
    - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
  - Escrever
    - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
    - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
    - Produção de textos de carácter transaccional
    - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
    - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação

## 4.2. Formação Tecnológica

<b>9434</b>	<b>Pedagogia do desporto</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer o treino desportivo como um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas.</li> <li>• Descrever as suas interdependências entre a pedagogia e a didática no contexto específico da prática desportiva.</li> <li>• Identificar a relação de interdependência entre objetivos, regras e organização das atividades desportivas.</li> <li>• Planificar os aspetos fundamentais de uma estratégia para o treinador desportivo lidar com os diferentes tipos de pais.</li> </ul>	
<b>Conteúdos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treinador de Grau I no contexto da pedagogia aplicada ao desporto <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Treino desportivo - um processo pedagógico e de ensino</li> <li>◦ Pedagogia e didática</li> <li>◦ Responsabilidades do treinador de grau I</li> <li>◦ Filosofia do treinador de grau I</li> </ul> </li> <li>• A Intervenção pedagógica do Treinador de Grau I <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Suportes básicos da intervenção pedagógica</li> <li>◦ Organização de atividades</li> <li>◦ Grau de importância de um comportamento reflexivo</li> </ul> </li> <li>• Pais na prática desportiva das crianças e jovens <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Papel dos pais</li> <li>◦ Estratégias para lidar com os pais</li> </ul> </li> </ul>		
<b>9435</b>	<b>Didática do desporto</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as particularidades e procedimentos das etapas da metodologia do ensino.</li> <li>• Aplicar modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proactivos por parte dos praticantes.</li> <li>• Descrever os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares.</li> <li>• Organizar o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da atividade desportiva do praticante.</li> </ul>	
<b>Conteúdos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didática aplicada ao contexto desportivo <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Procedimentos didáticos fundamentais</li> <li>◦ Unidade de treino</li> <li>◦ Planeamento de treino</li> <li>◦ Avaliação da unidade de treino</li> </ul> </li> <li>• Unidade de treino - fator estruturante da didática aplicada ao desporto <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Documentos de suporte à organização da unidade de treino</li> <li>◦ Potenciação das condições de aprendizagem</li> </ul> </li> <li>• Observação como ferramenta do processo de treino <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Processo de treino e a observação</li> <li>◦ Metodologias de observação</li> <li>◦ Observação e avaliação técnica</li> <li>◦ Observação e avaliação tática</li> </ul> </li> </ul>		

9436

**Psicologia do desporto - aprendizagem e desenvolvimento humano**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho desportivo.
- Descrever as características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes.
- Identificar estratégias motivacionais e de comunicação no processo de treino.
- Descrever as fases de aquisição, de retenção e de *transfer*.
- Identificar os fatores envolvidos na aprendizagem e as respetivas interações.

**Conteúdos**

- Fatores psicológicos e psicossociais da prestação desportiva
  - Fatores intrínsecos
  - Fatores extrínsecos
  - Comportamento como resultado dos fatores intrínsecos e extrínsecos
  - A relação treinador-pais-atleta
- Motivação e processo de treino
  - Componentes da motivação
  - Motivação intrínseca
  - Motivação extrínseca
  - Orientação motivacional
  - Orientação para a tarefa
  - Evolução da motivação para a prática desportiva
  - Formação da atitude do praticante
  - Estratégias de motivação
- Relação treinador-atleta
  - Treinador como líder
  - Competências de comunicação
  - Dimensões instrumental e socioemocional da intervenção
  - Componente situacional da relação treinador-atleta
  - Educação para a autonomia do atleta
  - Treinador e carreira do atleta
- Aprendizagem e desenvolvimento humano
  - Desenvolvimento, maturação, crescimento e aprendizagem
  - Dimensões de análise do desenvolvimento humano
  - Principais fases do desenvolvimento humano
  - Pirâmide do desenvolvimento motor
  - Períodos sensíveis e períodos críticos de desenvolvimento
- Aprendizagem
  - Aprendizagem e desempenho
  - Aprendizagem e memória
  - Curvas de aprendizagem
  - Aquisição, retenção e *transfer*
  - Retorno sobre o resultado
  - Motivação para aprender



9437

O corpo humano - nutrição e doping

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional.
- Descrever os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo.
- Descrever a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva.
- Descrever a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo.
- Descrever os procedimentos dos controlos de dopagem.

**Conteúdos**

- Funcionamento do corpo humano
  - Aparelho cardiorrespiratório
  - Aparelho locomotor
  - Sistema de regulação
- Noção de adaptação fisiológica
  - Relação estímulo-adaptação
  - Analogia entre estímulo e carga de treino
  - A carga de treino como um estímulo fisiológico
  - Adaptação aguda e adaptação crónica
- Bioenergética muscular
  - Transformação de energia química em mecânica
  - Importância dos processos de produção de energia nos diferentes tipos de esforço desportivo.
- Nutrição
  - Metabolismo energético
  - Carburantes utilizados na atividade desportiva
  - Reservas de glicogénio muscular e hepático
  - Vitaminas e minerais
  - Hidratação
- Fundamentos da luta contra a dopagem
  - Objetivos da luta contra a dopagem
  - Controlos de dopagem
  - Educação e informação

9438

Teoria e metodologia do treino desportivo

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Relacionar os conceitos de carga de treino e de processos adaptativos.
- Planificar sessões de treino em função dos objetivos e recursos disponíveis e das características dos atletas.
- Identificar as principais lesões desportivas, os sinais de gravidade básicos e os principais mecanismos inerentes à sua génese.
- Executar primeiros socorros básicos.
- Interpretar o desporto como forma de integração e capacitação das pessoas com deficiência.

**Conteúdos**

- Carga de treino e processos adaptativos
  - Modelo simplificado da supercompensação
    - Estímulo de treino e repercussões no organismo
    - Processos internos de adaptação
    - Heterocronismo dos processos de adaptação
  - Noções básicas da organização do treino desportivo
    - Especificidades biológica e metodológica no processo de treino
    - Individualização no processo de treino
    - Desempenho desportivo e treinabilidade
  - Exercício de treino
    - Carga de treino associada ao exercício
    - Estrutura do exercício de treino
    - Classificação dos exercícios de treino
- Treino desportivo como um sistema integrado
  - Competição desportiva
  - Fatores do treino desportivo e sua integração
  - Periodização
- Treino das qualidades físicas
  - Resistência
    - Fontes energéticas
    - Resistência geral e processos de especialização

- Modelos de intervenção básica
  - Treino de resistência na infância e na adolescência
  - o Força
    - Condicionantes neuromusculares e caracterização das manifestações da força no treino desportivo
    - Força geral e processos de especialização da força no treino desportivo
    - Modelos de intervenção básicos
    - Treino da força na infância e na adolescência
  - o Velocidade
    - Condicionantes neuromusculares e nervosas
    - Expressões da velocidade no âmbito desportivo
    - Modelos de intervenção básicos
    - Treino da velocidade na infância e na adolescência
  - o Tempo de reação
  - o Flexibilidade
    - Condicionantes neuromusculares e nervosas e formas de flexibilidade no âmbito desportivo
    - Modelos de intervenção básicos
    - Treino da flexibilidade na infância e na adolescência
  - Sessão de treino
    - o Plano da sessão
    - o Estrutura da sessão
    - o Tipos de sessão
    - o Gestão dos fatores psicológicos
    - o Gestão do esforço e da fadiga
  - Rendimento desportivo
    - o Conceitos e modelos estruturais
    - o Unidade do processo treino/competição
    - o Exercício de treino como elemento integrador das diferentes componentes do treino
    - o Treino e a melhoria do rendimento desportivo
    - o Princípios do treino
  - Planeamento da formação desportiva
    - o Construção do desenvolvimento dos jovens atletas a longo prazo
    - o Fases da construção do rendimento a longo prazo
    - o Treinabilidade das componentes-chave da prestação
    - o Importância das competições no desporto das crianças e jovens
  - Estilos de vida saudáveis, lesões desportivas e aplicação dos primeiros socorros
    - o Estilos de vida saudáveis
    - o Principais lesões na atividade desportiva
    - o Primeiros socorros
  - Introdução ao suporte básico de vida
  - Deficiência em Portugal
    - o Desporto como fator de integração
    - o Desporto como forma de capacitar pessoas com deficiência
  - Desporto para todos
-

7250

## Ética e deontologia no desporto

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os princípios fundamentais dos valores éticos e culturais.
- Aplicar as normas deontológicas e profissionais na sua prática profissional articulando-a com a responsabilidade pessoal
- Identificar fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional.
- Reconhecer condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global.
- Identificar as condutas éticas de intervenção aplicáveis aos agentes desportivos

### Conteúdos

- Princípios fundamentais da ética
- Ética, doutrina, deontologia e moral
  - Conceitos-chave: ética, deontologia, consciência
  - Campos de reflexão/intervenção e suas características comuns e diferenciadas
  - O método analítico como fundamentação da ética
  - Valores fundamentais de um código de ética
  - Ética e liberdade: responsabilidade e intencionalidade
- Códigos de ética e padrões deontológicos
  - Códigos de ética pessoal e de deontologia profissional:
    - Da "ciência dos costumes" ao conjunto de deveres
    - Princípios e normas específicos de um grupo profissional
  - Conceitos-chave: deontologia, códigos de ética, conduta profissional
  - Papel das normas de conduta profissional na definição da deontologia de uma profissão
  - Relação entre as normas deontológicas e a responsabilidade social de um grupo profissional
  - Dinâmicas entre a responsabilidade profissional e os diferentes contextos sociais
- Ética e desenvolvimento institucional
  - Relação entre a ética individual e os padrões de ética institucional
  - Conceitos-chave: igualdade, diferença, organização comunitária.
  - Códigos de ética e conduta institucional como elementos de identidade e formação de princípios reguladores das relações inter-pessoais e socioculturais
  - Papel dos princípios éticos e deontológicos institucionais na mediação de conflitos colectivo
- Comunidade global
  - Globalização e as novas dimensões de atitudes: local, nacional, transnacional e global
    - Conceitos-chave: nexo local/global, globalização.
  - Internacionalização, transnacionalidade e os problemas éticos colocados pela globalização
  - Ambivalências do processo de globalização
    - Abertura de mercados: ética na competitividade
    - Esbatimento de fronteiras: ética para a igualdade/inclusão
- A construção de uma cidadania mundial inclusiva
  - Importância da criação de plataformas de convergência e desenvolvimento, com vista a uma integração económica mundial
  - Dimensão ética do combate às desigualdades económico-sociais, no âmbito da globalização
- Exigências em relação à organização, em termos de:
  - Participação nos objetivos da organização
  - Promoção do desenvolvimento da imagem da organização
  - Uso correto de materiais e equipamentos
  - Discernimento de julgamento em eventuais situações de conflito
  - Sigilo profissional
- Exigências em relação ao público externo, em termos de:
  - Respeito e confiança
  - Princípio da livre concorrência
  - Comunicação bilateral
- A ética no desporto
  - Considerações gerais e princípios organizadores da ética no desporto
  - O código de ética desportiva
  - Ética na gestão do desporto e especificidades da gestão do desporto
  - Questões éticas na intervenção do técnico de apoio à gestão do desporto

9439

**Andebol – iniciação**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar a história da modalidade.
- Relacionar o Andebol com os outros jogos desportivos coletivos.
- Identificar e aplicar as regras de jogo fundamentais.
- Aplicar os regulamentos do jogo.

**Conteúdos**

- História do andebol
- Andebol na antiguidade
- Surgimento do andebol
- Andebol em Portugal
- Enquadramento do Andebol nos jogos coletivos
- Regras do jogo de andebol
  - Terreno de jogo
  - Tempo de jogo
  - Bola
  - Equipa e substituições
  - Guarda-redes
  - Área de baliza
  - Manejo da bola
  - Jogo passivo
  - Faltas e conduta antidesportiva
  - Golo
  - Lançamentos de saída, reposição em jogo, baliza, livre e 7 metros
  - Sanções disciplinares
- Metodologia do jogo de andebol
- Jogos pré-desportivos de andebol
  - Jogo dos 10 passes e variantes
  - Bola ao fundo e variantes
  - Jogo reduzido e jogo condicionado – Introdução
- Componentes do jogo de andebol
- Ações individuais ofensivas
  - Manipulação da bola (pega da bola)
  - Remate (remate em apoio e em salto)
  - Passe (passe e desmarcação)
  - Receção (receção a duas mãos)
  - Drible (drible de progressão)
- Ações individuais defensivas
  - Posição base defensiva (colocação dos apoios; colocação das mãos e dos braços; relação com as regras)

9440

### Basquetebol - iniciação

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Aplicar as várias técnicas individuais do basquetebol.
- Aplicar os princípios de execução da posição defensiva básica e os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diversas situações ofensivas do basquetebol.
- Identificar os conceitos defensivos e ofensivos do jogo 3x3.
- Identificar os conceitos do contra ataque e os princípios gerais do ataque de posição do basquetebol.

#### Conteúdos

- Caracterização do jogo
  - Regras fundamentais do jogo.
- Técnica individual
  - Drible
  - Passe, receção e desmarcação
  - Lançamentos
  - Defesa ao jogador com bola
  - Posição defensiva básica
- Tática individual ofensiva (Um contra Um)
  - Um contra um em todo o campo – atacante em progressão
  - Princípios técnico táticos
  - Reportório de soluções técnico táticas para ganhar vantagem sobre o adversário direto
- Jogo reduzido
  - Principais conceitos ofensivos e defensivos do jogo 3x3
- Tática coletiva ofensiva
  - Contra-Ataque
  - Princípios técnico táticos do contra-ataque
  - Metodologia do Ataque
  - Princípios gerais do ataque de posição

9441

### Futebol - iniciação

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Identificar e aplicar procedimentos individuais do jogo durante as fases ofensiva e defensiva.
- Caracterizar os objetivos e fundamentos do jogo de Futebol no ataque e na defesa, no quadro da sua organização dinâmica.

#### Conteúdos

- Metodologia das ações técnicas individuais
  - Ações individuais ofensivas
    - Cabeceamento
    - Remate
    - Técnica de guarda-redes
    - Receção
    - Condução
    - Proteção
    - Simulação
    - Drible / finta e passe
  - Ações individuais defensivas
    - Desarme
    - Interceção
    - Carga e ações específicas do guarda-redes
- Jogo de futebol
  - Finalidades e a organização do jogo de futebol
  - Perspetiva dualista de organização do jogo de futebol
  - Processo ofensivo
  - Processo defensivo

9442

### Hóquei em patins - metodologia da patinagem

Carga horária  
50 horas

#### Objetivo(s)

- Distinguir os diferentes tipos de patins e componentes.
- Aplicar as regras de segurança na patinagem.
- Aplicar as técnicas de patinagem.
- Identificar os erros mais comuns na patinagem.
- Identificar progressões pedagógicas para o ensino das técnicas de patinagem.

#### Conteúdos

- Conceitos gerais da patinagem
  - Definição
  - Descrição técnica específica
- História da patinagem
  - Origem da patinagem
  - Material da patinagem
- Regras de segurança
  - Equipamento
  - Ajudas e pegas
- Didática da patinagem
  - Posição básica
  - Quedas
  - Levantar
  - Marcha
  - Primeiros passos
  - Técnicas de iniciação à patinagem
  - Componentes críticas e erros comuns
- Noções de equilíbrio, centro de gravidade e base de sustentação
- Progressões pedagógicas para o ensino das principais técnicas de patinagem

9443

### Rugby - iniciação

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Reconhecer os valores do *rugby* e código de conduta.
- Aplicar os conceitos relativos ao plano de segurança e procedimentos em caso de lesão e emergência.
- Identificar a metodologia de ensino dos jogos preparatórios.
- Aplicar as leis dos jogos preparatórios aos escalões Sub 8 a Sub 14, diferenciando as faltas técnicas de outras infrações.

#### Conteúdos

- Objetivos, estrutura e filosofia do *rugby*
- Definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação
- Código de conduta
- Programa *Rugby Ready*
- Plano de segurança e procedimentos de emergência
- Riscos sobre as técnicas de contacto
- Leis do jogo e sua interpretação
- Leis de jogo adaptadas aos escalões Sub 8 a Sub 14
- Metodologia do *Tag Rugby* e/ou *Bitoque Rugby*
  - Codificação do contacto
  - Objetivos do jogo
  - Formas de jogar
  - Regulamento adaptado
- Organização de um torneio de *Tag Rugby* ou *Bitoque Rugby*
  - Princípios
  - Fundamentos
- Definição das zonas do campo e formas de jogar



9444

Voleibol - iniciação

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever os regulamentos básicos do Gira-Volei, Mini A e Mini B.
- Aplicar regras facilitadoras de aprendizagem adaptadas ao escalão Mini A.
- Relacionar a lógica inerente à organização defensiva e ofensiva do 4x4 e suas especificidades com a evolução futura para o jogo 6x6.
- Aplicar regras didáticas que potenciem a aprendizagem ao escalão Mini B.

**Conteúdos**

- Gira- Volei
  - Projeto Gira Volei
  - Regulamentos básicos do Gira Volei
- Minivoleibol – Escalão A
  - Definição
  - Regulamentos básicos
  - O jogo 1x1
  - O jogo 2x2
  - O jogo 3x3
  - Regulamentos
- Minivoleibol – Escalão B
  - Definição
  - Regulamentos
- O jogo 4x4
  - Organização na receção do serviço
  - Organização na bola morta
  - Organização na transição
  - Cobertura do ataque
  - Regras do jogo

Este referencial já não  
se encontra em vigor

9445

**Ginástica - elementos técnicos gerais**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os diferentes padrões motores gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Aplicar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.
- Descrever os elementos gímnicos das várias ginásticas.
- Corrigir os erros mais frequentes de base nos aparelhos.

**Conteúdos**

- Equilíbrios de base
  - Pressupostos técnicos de execução de técnicas no solo e nos aparelhos
  - Técnicas gímnicas: estacionários
  - Técnicas dinâmicas: deslocamentos em equilíbrios
- Elementos técnicos com dois e três ginastas
  - Pegas e pontos de contacto
  - Noções de equilíbrio (peso e contra peso)
  - Elementos de equilíbrio no solo entre dois ginastas
  - Elementos de equilíbrio para pares / trios
  - Montes e desmontes
  - Elementos de dinâmicos para pares / trios
- Saltos gímnicos
  - Saltos no solo para as diversas disciplinas
- Exercícios de adaptação ao mini trampolim, trampolim e mesa de saltos
  - Progressão de saltos e colocação de braços
  - Progressão de saltos e jogos no trampolim
- Corridas
  - Corrida de velocidade progressiva
  - Corrida de aproximação com pré chamada e chamada a 1 e 2 pés no trampolim *reuther*; no mini trampolim
  - Exercícios de técnica de corrida
- Saltos verticais simples
  - Saltos no mini trampolim, trampolim, *tumbling* (insuflável) e na mesa de saltos
  - Receções com e sem piruetas
- Rotações longitudinais
  - Definição da lateralidade em ginástica
  - Definição e variações das rotações longitudinais com e sem contacto, independente da posição do corpo
- Rotações no eixo transversal
  - Rotação à frente: com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim
  - Rotação atrás: com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim
- Rotações em eixos conjuntos
  - Eixo longitudinal e antero-posterior no solo e nos aparelhos
  - Eixo transversal e longitudinal no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim
  - Rotação nos três eixos
- Manipulação
  - Manipulação de arco, bola, corda, maçãs, fitas entre outros: exercícios de abordagem aos aparelhos
  - Manipulação de pegas e manejos; saltos e saltitares; lançamentos e receções; rotações; batimentos; rolamentos; outros
  - Elementos técnico-coreográficos corporais: ondas de corpo com manipulação

9446

**Atletismo - iniciação**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever os principais aspetos regulamentares no que respeita à competição.
- Identificar os principais aspetos da técnica de corrida das provas de velocidade.
- Aplicar os principais aspetos técnicos do salto em altura.
- Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do peso.
- Organizar sessões de treino das diferentes disciplinas do atletismo.

**Conteúdos**

- As diferentes disciplinas do atletismo
  - Ar Livre e Pista Coberta
- Aspetos regulamentares das provas de atletismo
- Escalões etários e respetivos quadros competitivos
- Técnica de corrida
  - Técnica de corrida nos escalões de formação
  - Ciclo da passada da corrida de velocidade
  - Aspetos técnicos fundamentais da técnica de corrida nas provas de velocidade
  - Tipologia de exercícios para a melhoria da técnica de corrida e sua organização no treino
- Salto em altura
  - Regras básicas
  - Aspetos técnicos
  - Iniciação ao salto em altura
    - Corrida em curva
    - Salto em tesoura
    - Fosbury Flop
- Lançamento do peso
  - Regras básicas
  - Aspetos técnicos
  - Iniciação ao lançamento do peso com a técnica retilínea

Este referencial já não  
se encontra em vigor

9447

**Natação – adaptação ao meio aquático**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Relacionar os diferentes os diferentes princípios do movimento na água com a aquisição e desenvolvimento da adaptação ao meio aquático.
- Aplicar os critérios fundamentais para a aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas da natação.
- Implementar os princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio, resistência e propulsão na introdução às técnicas da natação pura desportiva.

**Conteúdos**

- Fundamentos de mecânica dos fluidos
  - Água – características físicas
  - Comportamento do ser humano na água e suas características
  - Terminologia geral
    - Flutuabilidade e equilíbrio estático
    - Resistência hidrodinâmica
    - Equilíbrio dinâmico e propulsão
- Habilidades motoras aquáticas básicas da natação
  - Equilíbrio
  - Respiração (imersão)
  - Propulsão
  - Manipulações
  - Importância na iniciação e adaptação ao meio aquático
  - Especificidades da adaptação ao meio aquático com bebés
- Metodologia específica
  - Considerações históricas
  - Proposta metodológica para a adaptação ao meio aquático, suas progressões e avaliação para as diversas habilidades motoras aquáticas básicas da natação
    - Adaptação ao meio aquático para bebés (6 24 meses)
    - Intervenção dos pais no processo ensino aprendizagem
    - Promoção do nado 'automático'
    - Promoção do reflexo epiglotal
    - Promoção da extensão cervical
    - Adaptação ao meio aquático 24 meses 3 anos
    - Adaptação ao meio aquático + 3 anos
    - Formação de base
    - Fase aquisitiva
    - Fase de domínio
    - Formação técnica

9448

**Ténis - iniciação**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer o regulamento da modalidade.
- Identificar a terminologia específica da modalidade.
- Aplicar os batimentos fundamentais do ténis.
- Explicitar os princípios e a importância do programa *Play and Stay*.

**Conteúdos**

- Regulamentos e regras do ténis
- Terminologia do ténis
  - Os batimentos fundamentais do ténis
    - Direita e esquerda
    - *Voley e smash*
    - Serviço
  - Batimentos especiais do ténis
    - *Amortie*
    - *Passing-shot*
  - Raquete de ténis
  - *Match point; set point; break point*
- Ensino adaptado (*Play and Stay*)
  - Etapas do jogo adaptado
  - Progressão do jogo

9449

**Ténis de mesa**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever as principais regras.
- Diferenciar os tipos de pega e os determinantes da posição-base.
- Aplicar o princípio de aceleração / amplitude do movimento e a zona ideal de contacto com a bola.
- Descrever cada um dos golpes-base e principais erros associados.
- Aplicar os diferentes tipos de serviço e respetivas receções.
- Adequar a organização de competições ao número de participantes.

**Conteúdos**

- Ténis de mesa
  - Regras básicas
  - Pegas da raquete
  - Posição – base
    - Equilíbrio da bola na raquete
    - Batimento da bola com a raquete
    - Batimentos contra alvos
    - Batimentos parceiros
  - Ações sobre a bola
    - Rotação para trás
    - Rotação para a frente
    - Rotação lateral
    - Batimento
  - Princípios do movimento da técnica gestual
    - Técnica gestual dos diferentes golpes
      - Batimento
      - Corte de direita e de esquerda
      - Bloco
      - *Top-spin*
      - *Side spin*
      - *Flip*
      - *Smash*
  - Deslocamentos
    - Passo simples
    - Passo lateral
    - Passo saltado
    - Passo cruzado
  - Serviço
    - Serviço cortado
    - Serviço liftado
    - Serviço com efeito
    - Serviço batido
- Organização de competições de ténis de mesa

Este referencial já não  
se encontra em vigor

9450

Escalada e manobras de cordas

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Utilizar os diferentes materiais e equipamentos da escalada quer para a progressão, quer para as manobras de segurança.
- Executar vias de escalada de diferentes níveis de dificuldade.
- Executar descida em rapel em diferentes condições de prática.
- Executar tarefas de segurança ativa e passiva de operacionalização e enquadramento de grupos na acessibilidade e execução nos diferentes aparelhos.

**Conteúdos**

- Escalada e segurança
  - Escalada desportiva de “dificuldade”
    - Materiais e equipamentos
    - Nós fundamentais
    - Noções de física aplicada à escalada- fator de queda e força de choque
  - Escalada desportiva em *boulder* ou bloco
    - Materiais e equipamentos
    - Nós fundamentais
    - Noções de física aplicada à escalada – fator de queda e força de choque
  - Manobras de segurança com diferentes aparelhos
- Manobras de cordas
  - Equipamento de ancoragens e amarrações de aparelhos de travessia
  - Sistemas de segurança e auto-segurança

9451

Orientação aplicada

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar mecanismos de segurança passiva e ativa adaptados aos locais, aos modelos de aplicação e à tipologia dos grupos na prática da orientação.
- Construir jogos e provas adaptadas aos níveis de conhecimento e escalão etário dos praticantes da orientação.
- Utilizar meios auxiliares, nomeadamente informáticos, de apoio às tarefas de localização e aparelhos de geoposicionamento.
- Reconhecer diferentes modelos de identificação de itinerários, assim como alguns códigos nacionais e internacionais de balizamento.

**Conteúdos**

- Orientação
  - Percursos pedestres
  - Jogos e percursos simples
  - Percursos complexos e meios auxiliares
- Operacionalização de Aprendizagens e Provas
  - Protocolos de aplicação
  - Diversidade de grupos-alvo
  - Códigos nacionais e internacionais



9452

Remo

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer as principais características do gesto de remar.
- Reconhecer a técnica-base para a prática do remo indoor.
- Reconhecer o protocolo de correção técnica e a sua aplicação aos erros mais comuns.
- Distinguir as principais diferenças entre o remo indoor e o remo na água.

**Conteúdos**

- Simulador de remo Indoor
  - Montagem e desmontagem do simulador
  - Segurança e rotinas
  - Remo em banco móvel e fixo
  - Computador de bordo
  - Organização espacial
- Modelo Técnico
  - Água e simulação
  - Problema técnico da remada
  - Componentes técnicas prioritárias da remada
  - Modelo técnico- experimentação
- Observação e erros técnicos
  - Posicionamento
  - Protocolo de observação
  - Diagnóstico de erros comuns
  - Comunicação e correção básica
- Remo na água
  - Manobras básicas
  - Segurança
  - Iniciação na água
  - Organização da equipa

4289

O jogo

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a história dos jogos.
- Identificar os jogos tradicionais portugueses.
- Identificar os diferentes tipos de jogos e as idades em que se aplicam.
- Realizar uma atividade em que seja utilizado um jogo.
- Construir um jogo.
- Elaborar um portefólio de jogos.

**Conteúdos**

- Conceito de jogo
- Tipos de jogos (regras, simbólicos, sensório-motores, tradicionais)
- A história e a evolução dos jogos
- Jogos tradicionais portugueses
- Objectivos e finalidades dos jogos
- As idades em que cada tipo de jogo pode ser aplicado
- Planeamento e construção de jogos

8628

Metodologia das atividades body & mind

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Caracterizar a área e as aulas de Body & Mind.
- Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos.
- Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind.
- Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.
- Executar o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios).
- Aplicar técnicas de respiração e identificar os seus objetivos.
- Aplicar técnicas de relaxamento e identificar os seus objetivos.
- Aplicar técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos.
- Aplicar técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.
- Planear e orientar uma aula de Body & Mind.
- Aplicar métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind.

### Conteúdos

- Área e aulas de Body & Mind
  - Objetivos de treino nas aulas de Body & Mind
  - Materiais e equipamentos
  - Música
- Exercícios de Body & Mind
  - Técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade e equilíbrio em aulas de Body & Mind
  - Técnicas para o desenvolvimento postural e para a consciencialização corporal
  - Técnicas de respiração, de relaxamento, de concentração e de meditação
  - Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal
- Estrutura e planeamento das aulas de Body & Mind
- Intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind

7245

**Atividade física em populações especiais**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Analisar as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde;
- Descrever os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais;
- Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida;
- Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose;
- Colaborar na conceção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais

**Conteúdos**

- Exercício e saúde:
  - Conceito de atividade física formal e informal
  - Exercício físico como estímulo metabólico e biomecânico
  - 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
  - Conceitos, princípios e pressupostos da avaliação e prescrição do exercício
  - Tipo dos instrumentos e técnicas de avaliação da condição física
  - Estratificação de risco de doença cardiovascular
- Exercício, desenvolvimento e envelhecimento:
  - Principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida: crianças, jovens e idosos
  - Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal
- Exercício como fator de intervenção primária e secundária:
  - Definição
  - Principais causas, fatores de risco e características da hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose
  - Principais características, capacidades e necessidades das populações com determinados problemas de saúde: hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose
  - Objetivos e benefícios do exercício para prevenção e controlo de hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose
  - Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal
- Programas de exercício para pessoas portadoras de deficiência:
  - Tipos de programas de exercício para populações portadoras de deficiência
  - Tipo de limitações e preocupações específicas adequadas ao tipo de deficiência
  - Estabelecimento de uma relação positiva com os praticantes e promoção da adesão ao exercício
  - Condições de higiene e segurança a adaptar ao tipo de programas
  - Técnicas de apoio, metodologias e recursos apropriados

9453

Step - a aula

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os passos básicos do step, exercícios, termos e definições.
- Explicar a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música.
- Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step.
- Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.

**Conteúdos**

- Step
  - História da modalidade
  - Investigações científicas realizadas na área do step
  - Montagem, desmontagem e transporte do step
  - Tipos de abordagem à técnica geral, técnica de execução e passos básicos, passos de liderança simples e de liderança alternada
- Estrutura da aula de step
  - Aquecimento
  - Fase principal (segmento aeróbio)
  - Retorno à calma e alongamento final
- Música
  - Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's)
  - Compasso quaternário
  - Oitos musicais
  - Frase musical

9454

Ginástica aeróbica - a aula

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições.
- Explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica.
- Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música.
- Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.

**Conteúdos**

- Ginástica aeróbica
  - História da modalidade
  - Passos básicos
  - Passos de liderança simples e de liderança alternada
- Estrutura da aula de ginástica aeróbica
  - Aquecimento
  - Fase principal (segmento aeróbio)
  - Retorno à calma e alongamento final
- Música na aula de ginástica aeróbica
  - Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's)
  - Compasso quaternário
  - Oitos musicais
  - Frase musical

9455

Step - montagem coreográfica

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica.
- Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música.
- Preparar equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor.
- Utilizar a correta colocação do professor na sala de aula de step e as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras.

**Conteúdos**

- Passos básicos e estrutura musical
- Características primárias de uma aula de step
  - Eficácia
  - Segurança
  - Acessibilidade
- Princípios orientadores na montagem coreográfica
  - Simetria
  - "Perna pronta"
  - Fluidez
- Sequências coreográficas
  - Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico
  - Regras básicas na construção de sequências coreográficas
- Métodos de montagem coreográfica
  - Associativo; pirâmide (pares e total); adição
  - Split (pares, trios e total); espelho
  - Tipologia de exercícios
- Estratégias de ensino
  - Adição / subtração
  - Insert; progressão
  - Tipologia de exercícios
- Frases cruzadas
  - Simples
  - Complexas
- Planos de aula
  - Normas de elaboração
  - Princípios de aplicação
  - Normas de correção

9456

**Ginástica aeróbica - montagem coreográfica**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) e a sua utilização nos exercícios com música.
- Preparar equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor.
- Aplicar as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura.

**Conteúdos**

- Passos básicos e estrutura musical
- Características primárias de uma aula de ginástica aeróbica
  - Eficácia
  - Segurança
  - Acessibilidade
- Princípios orientadores para a montagem coreográfica na aula de ginástica aeróbica
  - Simetria
  - "Perna pronta"
  - Fluidez
- Sequências coreográficas na ginástica aeróbica
  - Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico
  - Junção coreográfica
  - Liderança, dimensão e deslocamentos
- Métodos de montagem coreográfica na ginástica aeróbica
  - Associativo; pirâmide; adição
  - *Split*; espelho
  - Tipologia de exercícios
- Estratégias de ensino
  - Adição / subtração
  - *Insert*; progressão
  - Tipologia de exercícios
- Frases cruzadas na ginástica aeróbica
- Planos de aula
  - Normas de elaboração
  - Princípios de aplicação
  - Normas de correção

9457

**Ginástica localizada - a aula**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula.
- Explicar a estrutura de uma aula de ginástica localizada.
- Reconhecer os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada.
- Explicar quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.

**Conteúdos**

- Ginástica localizada
  - História da modalidade
  - Objetivos e benefícios da ginástica localizada
  - Materiais e formas de variar a aula de ginástica localizada
- Estrutura da aula de ginástica localizada
  - Aquecimento
  - Fase aeróbia
  - Fase localizada
  - Retorno à calma e alongamento
- Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada
- Normas de prevenção numa aula de ginástica localizada



9458

**Ginástica localizada - metodologia**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada.
- Planificar as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada.
- Aplicar os princípios do treino na aula de ginástica localizada.
- Definir os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.

**Conteúdos**

- Conceitos básicos
  - Duração, volume e intensidade
  - Carga, densidade e frequência
- Princípios do treino
  - Individualização - sobrecarga
  - Progressão / adaptação, especificidade
  - Continuidade, reversibilidade, ciclicidade
- Força e resistência muscular
  - Força dinâmica e força estática
  - Resistência muscular aeróbia e resistência muscular anaeróbia
- Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada
  - Planificação da aula em ginástica localizada
  - Escolha dos exercícios mais adequados à população alvo
- Formas de trabalho utilizadas na aula de ginástica localizada
  - Treino em circuito
  - Treino intervalado
  - Treino em uníssono

9459

**Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar e aplicar os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.
- Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.
- Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.

**Conteúdos**

- Atividade física
  - Benefícios cardiovasculares e musculares – redução do risco de doença
  - Promoção da saúde, bem-estar e aptidão física
- Equipamentos de cardiofitness
- Equipamentos de musculação
- Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação
  - Dinâmica da carga
  - Progressividade
  - Especificidade
  - Individualidade
  - Continuidade

9460

### Cardiofitness e musculação - o treino

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos.
- Aplicar os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.

#### Conteúdos

- Princípios básicos de metodologia do treino
  - Planeamento
  - Periodização
- Métodos de treino
  - Cardiovascular
  - Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento

9461

### Atletismo - planeamento e organização do treino

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Identificar os princípios básicos que estão subjacentes à organização da carreira desportiva.
- Descrever o princípio da multilateralidade.
- Organizar as provas múltiplas para os diferentes escalões etários.
- Adotar os protocolos de realização dos testes.
- Organizar uma sessão de treino para um grupo de atletas dos escalões jovens.

#### Conteúdos

- Organização da carreira desportiva no atletismo
  - Princípios básicos da organização da carreira desportiva
  - Definição da carreira desportiva no atletismo
  - Conteúdos e objetivos das várias etapas da carreira desportiva
- Importância das provas múltiplas com jovens
  - O princípio da multilateralidade
  - Especialização precoce no Atletismo e seus efeitos na carreira desportiva de um atleta
  - Benefícios da formação multidisciplinar no atletismo
  - Organização de provas múltiplas nos escalões jovens
- Controlo e avaliação do treino com jovens
  - Capacidades condicionais a avaliar nos escalões de formação e construção de uma bateria de testes
  - Momentos de avaliação ao longo da época
  - Bateria de testes para os escalões jovens
  - Protocolos e procedimentos
- Planeamento do treino com jovens
  - Caracterização e avaliação dos atletas
  - Planeamento anual do treino
  - Conteúdos do treino e sua distribuição ao longo da época
  - Princípios básicos do planeamento de um microciclo de treino
  - Planeamento de um microciclo de treino para atletas iniciados
- Sessão de treino com jovens
  - Preparação de uma sessão de treino com jovens
  - Transmissão de informação com atletas jovens

9462

**Atletismo - desenvolvimento da condição física nos escalões de formação**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Organizar uma sessão de treino de força geral, um treino de força rápida com exercícios de multissaltos e multilançamentos e um circuito de Preparação Física Geral (PFG).
- Organizar uma sessão para o treino da técnica de base nos escalões jovens.
- Descrever as regras básicas das provas de meio fundo e fundo.
- Identificar os métodos para o desenvolvimento da resistência em jovens atletas.
- Aplicar a programação do treino.

**Conteúdos**

- Treino da força com jovens
  - Importância do treino da força com jovens- a influência da força no desenvolvimento da velocidade e na aprendizagem das técnicas das diferentes disciplinas
  - Organização do treino da força nos escalões jovens
  - Desenvolvimento da força geral com jovens
  - Desenvolvimento da força rápida com jovens- multissaltos e multilançamentos
  - Organização de um circuito de PFG para jovens atletas
- Treino técnico de base com jovens atletas
  - Técnica de base da corrida no atletismo
  - Técnica de corrida- tipologia de exercícios
    - Colocação da bacia e de atitude postural
    - Apoio dinâmico
  - Organização das técnicas de corrida
- Treino de resistência com jovens
  - Regras básicas das provas de meio fundo e fundo
  - Desenvolvimento da resistência na formação de jovens atletas
  - Métodos de treino para o desenvolvimento da resistência em atletas jovens
  - Programação anual do treino da resistência com atletas jovens

9463

**Atletismo - corridas de velocidade e estafetas**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever as regras básicas das provas de velocidade e estafetas.
- Utilizar as estafetas como meio de dinamização do processo de treino do jovem atleta.
- Identificar os meios e métodos do treino para o desenvolvimento da velocidade nos escalões jovens.
- Organizar sessões para os treinos de velocidade e estafetas.

**Conteúdos**

- Treino de velocidade e estafetas com jovens
  - Regras básicas das provas de velocidade e estafetas
  - Transmissão visual e não visual
  - Importância do desenvolvimento da Velocidade nos escalões jovens
  - Estafetas como dinamização do treino com jovens
  - Métodos e meios de treino para o desenvolvimento da velocidade nos escalões de formação
  - Partida de blocos e capacidade de aceleração
  - Treino da velocidade com jovens

9464

**Atletismo - marcha atlética e corridas de barreiras**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever as regras básicas das provas de marcha e de barreiras.
- Adotar os princípios básicos para o ensino da marcha nos escalões jovens.
- Utilizar o treino de barreiras para o desenvolvimento da velocidade e da coordenação no processo de treino do jovem atleta.
- Identificar os principais aspetos técnicos da transposição da barreira.
- Organizar sessões para a iniciação ao treino de barreiras.

**Conteúdos**

- Marcha atlética
  - Regulamento das provas
  - Modelo técnico
  - Ensino da marcha
  - Progressão pedagógica do ensino da marcha atlética
- Barreiras
  - Regras básicas das provas
  - Aspetos técnicos da transposição de barreiras
  - Importância do treino de barreiras na formação dos jovens atletas
  - Iniciação ao treino de barreiras
  - Treino de ritmos variados com barreiras

9465

**Atletismo - salto em comprimento e salto com vara**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever as regras básicas do salto em comprimento e salto com vara.
- Identificar os principais aspetos técnicos do salto em comprimento e do salto com vara.
- Organizar sessões de treino de salto em comprimento e de iniciação ao salto com vara.

**Conteúdos**

- Salto em comprimento
  - Regras básicas
  - Aspetos técnicos
  - Sessão de treino
    - Saltos com balanço curto
    - Técnica da passada
    - Corrida de balanço
- Salto com vara
  - Regras básicas
  - Aspetos técnicos
  - Sessão de treino

9466

**Atletismo - lançamento do dardo e lançamentos em rotação**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever as regras básicas do lançamento do dardo.
- Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do dardo.
- Organizar sessões de treino do lançamento do dardo para jovens atletas.
- Identificar os principais aspetos técnicos dos lançamentos em rotação.
- Organizar sessões de treino dos lançamentos em rotação para jovens atletas.

**Conteúdos**

- Lançamento do dardo
  - Regras básicas
  - Aspetos técnicos
  - Iniciação ao lançamento com atletas jovens
- Lançamentos em rotação
  - Aspetos técnicos
    - Martelo
    - Disco
    - Peso

9467

**Natação - técnicas de crol e de costas**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever as técnicas de crol e de costas e critérios de êxito.
- Conduzir um programa tendo em vista a aprendizagem de cada uma das técnicas da Natação Pura Desportiva (NPD).
- Selecionar exercícios técnicos com vista à correção das mesmas.
- Aplicar os princípios mecânicos subjacentes ao desenvolvimento de eficácia de nado das diferentes técnicas.

**Conteúdos**

- Técnicas de crol e de costas
  - Condicionantes regulamentares
  - Posição do corpo
    - Alinhamento lateral e horizontal e erros mais comuns
    - Rolamento do corpo
    - Respiração
  - Ação dos membros superiores
  - Ação dos membros inferiores
  - Sincronização membros superiores / membros inferiores
  - Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório

9468

**Natação - técnicas de bruços e de mariposa**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever as técnicas de bruços e de mariposa e critérios de êxito.
- Dirigir um programa tendo em vista a aprendizagem de cada uma das técnicas da Natação Pura Desportiva.
- Selecionar exercícios técnicos com vista à correção das técnicas da Natação Pura Desportiva.
- Aplicar os princípios mecânicos subjacentes ao desenvolvimento de eficácia de nado das diferentes técnicas.

**Conteúdos**

- Técnicas de bruços e de mariposa
  - Condicionantes regulamentares
  - Posição do corpo
    - Alinhamento lateral e horizontal e erros mais comuns
    - Rolamento do corpo
    - Respiração
  - Ação dos membros superiores
  - Ação dos membros inferiores
  - Sincronização membros superiores/membros inferiores
  - Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório
- Viragens, partidas e chegadas
  - Condicionantes regulamentares
  - Viragens – aproximação, mudança de sentido, impulsão, deslize, reinício de nado
    - Crol e costas
    - Bruços e mariposa
    - Estilos
  - Saltos de partidas – posição inicial, impulsão, voo, entrada na água, deslize, início de nado
    - Provas ventrais
    - Chegadas

9469

**Natação sincronizada**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer as características e posicionamento da natação sincronizada a nível nacional e internacional.
- Reconhecer as características do programa Estrelas-do-Mar.
- Aplicar um programa tendo em vista a aprendizagem das diferentes técnicas de natação sincronizada.
- Selecionar os exercícios técnicos com vista à correção das técnicas de natação sincronizada.

**Conteúdos**

- Caracterização da disciplina
  - Caracterização da disciplina e enquadramento nacional e internacional
  - Panorâmica histórica da Natação Sincronizada nacional e internacional
- Técnicas de base de Natação Sincronizada (NS)
  - Regras técnicas da competição
  - Técnicas propulsivas
    - Adaptações das técnicas da Natação Pura Desportiva
    - Retropedalagem
    - Remadas
  - Posições e movimentos básicos
  - Esquemas
- Progradaptação ao meio aquático de desenvolvimento desportivo
  - Caracterização e enquadramento da NS no contexto do programa Estrelas do Mar
    - Atividades e regulamentação geral
    - Procedimentos de avaliação



9470

**Natação - polo aquático**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer as características e posicionamento da disciplina Polo Aquático a nível nacional e internacional.
- Aplicar as regras de jogo em situação de treino/aula.
- Enquadrar as principais alterações regulamentares.
- Descrever as formas de deslocamento e técnicas com bola.

**Conteúdos**

- Disciplina polo aquático
  - Caracterização da disciplina
  - Enquadramento nacional e internacional da disciplina
  - Panorâmica histórica nacional e internacional
- Regras do jogo
  - Regras básicas do jogo
  - Evolução do jogo
  - Principais alterações regulamentares
- Técnica específica
  - Formas de deslocamento
    - Crol, costas e mariposa polo
    - Nado lateral
    - Retropedalagem
    - Posição base vertical e horizontal
    - Saltos
  - Técnica com bola
    - Pega e elevação da bola
    - Recepção e passe
    - Condução da bola
- Jogos pré-desportivos
  - Formas jogadas
    - Rabia
    - Slalom com bola
    - Assalto
    - Râguebi polo
    - Baliza a baliza
    - Basquete polo
  - Jogo de passes
    - Vitória
    - Mini Polo

Este referencial já não  
se encontra em vigor

9471

**Natação - saltos para a água**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer as características e posicionamento dos saltos para a água a nível nacional e internacional.
- Aplicar um programa de aprendizagem dos saltos mais rudimentares, respeitando a progressão e coerência do plano.
- Descrever as técnicas e critérios de êxito dos saltos para a água.
- Selecionar os exercícios técnicos com vista à correção das técnicas dos saltos.

**Conteúdos**

- Caracterização da disciplina
  - Caracterização da disciplina e enquadramento nacional e internacional
    - Grupos de saltos – grupos 1 6
    - Panorâmica histórica nacional e internacional dos Saltos para a Água
- Técnica específica
  - Observação das componentes dos Saltos para a Água
  - Organização da aprendizagem
    - Rendimento e segurança
    - Estratégias
    - Análise técnica
  - Desenvolvimento técnico e processo de ensino – caracterização técnica, critérios de êxito e respetivas progressões pedagógicas
    - Saída (take off)
    - Trajetória aérea
    - Entrada na água
    - Saltos básicos
- Progradaptação ao meio aquático de desenvolvimento desportivo
  - Caracterização e enquadramento da Natação Sincronizada no contexto do programa Jovens Saltadores
    - Pontuação e ajuizamento
    - Regulamentação geral
    - Procedimentos de avaliação

9472

**Natação - salvamento aquático**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Indicar as regras de segurança nos espaços aquáticos.
- Descrever os procedimentos básicos de socorrismo.
- Aplicar as técnicas básicas de salvamento.

**Conteúdos**

- Segurança aquática
  - Princípios básicos de socorrismo
    - Cadeia de sobrevivência
  - Segurança na aula e procedimentos de emergência
    - Prevenção de acidentes
    - Acidentes mais comuns e respetivo procedimento
- Salvamento aquático
  - Técnicas básicas de salvamento
    - Sistemas de reboque
    - Pegas
    - Procedimentos de salvamento

9473

**Ténis - caracterização da modalidade**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as competências necessárias a um treinador de ténis.
- Relacionar os fatores de motivação com as reações perante o sucesso e insucesso.
- Diferenciar as habilidades e competências e as características dos comandos motores e suas implicações no ensino do ténis.
- Selecionar os exercícios adequados às diferentes etapas de desenvolvimento motor.
- Implementar as regras específicas do circuito Sub-10.

**Conteúdos**

- Elementos base do ténis
  - História do ténis
  - Estrutura do ténis mundial
- Elementos que definem o trabalho do treinador
  - Definição e funções
  - Papéis, atividades e tarefas
  - Competências e capacidades/habilidades
    - Comunicação
    - Relação interpessoal/ social
    - Comportamentos
    - Liderança
    - Técnicas do jogo
    - Conhecimento
  - Estilos de treinador
  - Desenvolvimento do treinador e formação contínua
- Elementos que caracterizam o jogador iniciante e intermédio
  - Motivação dos jovens
  - Perceção
  - *Burnout*
  - Retenção
- Elementos, estrutura e estratégias do treino específicas do ténis
  - Competências e habilidades técnicas
  - Aprendizagem e desempenho motor
  - Etapas e tipos de aprendizagem
  - Fatores que influenciam o processo de aprendizagem de competências no ténis
    - Processamento da informação
    - Contribuição sensorial
    - Antecipação
    - Ansiedade e excitação (atenção, precisão, inteligência)
  - Treino em ténis
    - Preparação
    - Estrutura
    - Técnicas de apresentação
    - Formas de treino
    - *Feedback*
- Regras e regulamentos do circuito Sub-10

9474

Ténis - gestos técnicos

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar os princípios básicos de desenvolvimento das pancadas no jogo de ténis.
- Planear uma bateria de exercícios para o desenvolvimento das diferentes pancadas utilizadas no jogo de ténis.
- Executar exercícios para o desenvolvimento das pancadas nas diferentes situações de jogo.

**Conteúdos**

- Princípios básicos dos gestos técnicos
  - Movimentação e posição corporal
    - Posições de atenção
    - Posições no impacto
    - Pegas
  - Fatores que influenciam o controlo da bola
    - Direção e altura
    - Distância / profundidade
    - Efeito / velocidade
    - Swing
  - Efeitos
    - Colocação da bola em jogo
    - Serviço
    - Resposta
  - Jogo de fundo
    - À direita
    - À esquerda
    - A uma mão
    - A duas mãos
  - Aproximação à rede
    - *Approach*
    - *Half vólei*
    - *Drive vólei*
    - *Split step*
    - Antecipação
  - Jogo à rede
    - *Smash*
    - Vóleis
    - *Passing shot*
    - *Lob*

Este referencial já não  
se encontra em vigor

9475

Ténis - análise técnica

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar os princípios biomecânicos no ensino de jogadores de ténis de iniciação e aperfeiçoamento.
- Organizar o processo de avaliação, diagnóstico e correção dos gestos técnicos básicos.
- Diferenciar os princípios básicos da análise da performance no ténis.
- Planificar exercícios para o desenvolvimento técnico e tático dos jogadores iniciantes e intermédios.

**Conteúdos**

- Princípios biomecânicos
  - Importância da biomecânica no ténis
  - BIOMECC
    - Balance
    - Inércia
    - Oposição de forças
    - Momento
    - Energia elástica
    - Cadeia de cinética
- Técnicas de correção
  - Erros táticos
    - Serviço e resposta
    - Jogo de fundo
    - Jogo na rede
  - Erros técnicos
    - A direita e a esquerda
    - O serviço
    - Vóleys
    - Smash
- Análise e correção das performances
  - Princípios da análise da performance de ténis
    - Táticos e técnicos
    - Físicos e mentais
  - Tipos de análise
    - Subjetiva ou qualitativa
    - Objetiva
    - Preditiva
  - Formas de intervenção
    - Palavras-chave
    - Manipulação de equipamento
    - Modelos de jogadores
    - Visualização de vídeo
    - Orientação manual
    - Manipulação do equipamento
    - Analogias
    - *Feeding* específico
    - Uso de gadgets
    - Uso de material adaptado
    - Definição de objetivos
    - Autocorreção ou auto-avaliação

9476

**Ténis - fisiologia específica**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever as implicações do esforço físico da modalidade no planeamento do treino de ténis.
- Aplicar os princípios básicos da preparação física no ténis.
- Relacionar as fases de maturação com as características específicas do ténis.
- Organizar diferentes abordagens para o desenvolvimento de habilidades técnicas.
- Estruturar as sessões de treino de Ténis de acordo adequadas às características físicas dos alunos.

**Conteúdos**

- Esforço específico do ténis
  - Características técnico-táticas
    - Tipos de jogador vs características físicas do jogador
    - Perfil temporal do esforço competitivo
    - Distribuição percentual dos gestos técnicos
  - Características da movimentação
    - Posição de atenção
    - Split step
    - Equilíbrio
    - Reação
    - Agilidade
    - Velocidade
    - Recuperação
  - Movimentação ao longo da linha de fundo
  - Movimentação para a rede
  - Características e prioridades do esforço físico em atletas de iniciação e aperfeiçoamento em ténis
    - Coordenação
    - Velocidade
    - Força
    - Flexibilidade
    - Resistência aeróbia
    - Resistência anaeróbia
  - Princípios gerais da preparação física no ténis
    - Warm-up e cool-down
    - Especificidade
    - Intensidade
    - Individualidade biológica
    - Descanso e recuperação
- Etapas de Maturação e ténis
  - Crescimento e desenvolvimento no ténis
    - Crescimento e maturação
    - Desenvolvimento físico
    - Desenvolvimento psicossocial
  - Abordagem para o desenvolvimento de habilidades e conhecimentos
    - Multilateralidade e variedade de habilidades
    - Especialização precoce
  - Fases sensíveis
- Treino das capacidades físicas em ténis
  - Coordenação
  - Resistência
  - Força
  - Potência
  - Velocidade
  - Flexibilidade



9477

Ténis - princípios táticos

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar as várias pegas nos diferentes gestos técnicos do jogo de ténis.
- Executar os gestos técnicos básicos e especiais da modalidade.
- Relacionar a diferença entre tática e estratégia nas situações de jogo de ténis.
- Identificar as características psicológicas essenciais a jogadores iniciantes e intermédios.

**Conteúdos**

- Base técnica das pancadas
  - Pegas
    - Continental
    - Oriental
    - Ocidental
  - Gestos técnicos básicos
    - Direita e esquerda
    - Vólei
    - Serviço
  - Gestos técnicos especiais
    - Lob
    - Smash
    - Amortie
    - Half vólei
    - Passing shot
    - Approach
- Princípios táticos básicos
  - Cinco situações de jogo
    - Serviço
    - Resposta
    - Jogo da linha de fundo
    - Aproximação da rede
    - Adversário na rede
  - Zonas de jogo e geometria do court
    - Fundo do court
    - Meio do court
    - Zona de rede
  - Fases do jogo
    - Ataque
    - Neutra
    - Defensiva
  - Intenções táticas
    - Acertar na bola
    - Recuperação para a próxima pancada
    - Escolha inteligente de pancadas em função da bola que recebe
    - Uso do ritmo com eficácia
  - Padrões-base de um jogo inteligente
    - Bola curta
    - Sequências de pancadas
  - Estilos de jogo
    - Jogador *all-court*
    - Jogador agressivo de fundo
    - Jogador de serviço / rede
    - Jogador de contra-ataque
- Desenvolvimento de jogadores iniciantes e intermédios
  - Planos de desenvolvimento
  - Princípios do treino mental no ténis

9478

Ténis - modelos de treino e de competição

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as diferentes fases do treino de ténis.
- Diferenciar os formatos e organizações de treinos de ténis.
- Identificar os princípios e características do jogo de pare.
- Identificar a importância da competição e todas as suas adaptações a jogadores de ténis iniciantes e intermédios.

**Conteúdos**

- Pais dos jogadores de ténis
  - Comportamentos
  - Relação treinador, pais e atleta
- Ensino adaptado (*Play and Stay*)
  - Estilos de ensino
  - Progressão no treino
  - Organização e planeamento de treinos
  - Estrutura do treino
  - Treino de adultos
  - *Cardio Tennis*
- Treino de pares
  - Características
  - Princípios táticos básicos
  - Comunicação
- Competição e atividades para jogadores iniciantes e intermédios
  - Ambiente competitivo
  - Formatos competitivos
  - Pontuação
  - Classificações e *ranking*

Este referencial já não  
se encontra em vigor

9479

**Ginástica - fundamentos**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Relacionar os diferentes padrões motores gímnicos com o tipo de movimentos em presença.
- Enumerar os diferentes princípios mecânicos comuns.
- Descrever as definições de Centro de Massa (CM) e as três subcategorias de estacionários e a relação do CM com a base de sustentação.
- Descrever os diversos exercícios para melhorar a mecânica e controlo dos saltos, receções e locomoções.
- Descrever os diversos exercícios para melhorar a mecânica e controlo das rotações e balanços.

**Conteúdos**

- Elementos técnicos com dois e três ginastas - aprofundamento
  - Situações de equilíbrio para pares e trios
  - Montes, desmontes e *catches*
  - Situações dinâmicas para pares e trios
- A Biomecânica e sua utilização na ginástica
- Conceitos fisiológicos e biomecânicos e a sua relação com os padrões motores gímnicos
- Metodologia dos padrões motores gímnicos
  - Aplicação a todas as disciplinas
  - Variação da análise do movimento
  - Ginasta estacionário/ginasta não estacionário
  - Do movimento para o estacionário
  - Princípios mecânicos comuns
  - Ginasta e aparelhos portáteis
- Padrões motores gímnicos – estacionários
  - Mecânica das posições estacionárias
  - Categorias das posições estacionárias
  - Estética das posições estacionárias
  - Posições de postura básicas
  - Apoios básicos
  - Equilíbrios básicos
  - Suspensões básicas
- Padrões motores gímnicos não estacionários /lineares
  - Saltos
  - Locomoções
- Padrões motores gímnicos - não estacionários / rotacionais
  - Rotações
  - Balanços
  - A mecânica da pega
- Padrões motores gímnicos - receções
  - Mecânica das receções
  - Receção nos pés
  - Receção nas mãos
  - Receção com rotação pelos ombros

9480

**A ginástica - origens, segurança e coreografia**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever as origens da Ginástica, os aparelhos de cada disciplina, a sua função e potencialidades de utilização.
- Caracterizar os principais conceitos, os termos e os símbolos utilizados na ginástica.
- Aplicar as diferentes formas de ajuda características da ginástica, os principais meios auxiliares de intervenção e a segurança do espaço.
- Identificar as principais lesões derivadas do esforço e lesões-tipo em ginástica, nas diferentes faixas etárias.
- Relacionar a música, a coreografia e a técnica gímnica.

**Conteúdos**

- Enquadramento da ginástica
  - Origens da ginástica
    - Histórico-militares
    - Educação
    - Medicina
    - Artes cénicas
  - As origens de cada disciplina da ginástica
    - Ginástica para todos
    - Ginástica artística

- Ginástica rítmica
- Ginástica de trampolins
- Ginástica acrobática
- Ginástica aeróbica
- Regulamentação
  - Objetivos da Federação de Ginástica de Portugal (FGP)
  - Plano Nacional de Formação de Treinadores do Instituto Português do Desporto e Juventude, IP (IPDJ)
  - Documentos gerais da organização da FGP
  - Documentos de organização específica por cada disciplina da FGP
  - Associações Territoriais de Ginástica
  - Noções básicas dos procedimentos de registo e filiação na FGP
- Noções básicas de ajuizamento
  - Objetivos do ajuizamento
  - Códigos de pontuação de cada disciplina
  - Códigos de pontuação adaptados
  - Manuais de disciplina anuais com as regras atualizadas
- Filosofia educacional da FGP
  - Aprendizagem na diversão (FUN)
  - Aptidão física (Fitness)
  - Fundamentos (FUNDAMENTALS)
  - A Árvore da Ginástica como estrutura organizacional global da ginástica
  - Tipologias de populações das várias faixas etárias
- Diversão e atividades jogadas
  - Princípios da diversão
  - Orientação sobre como jogar
- Características dos bons treinadores
  - Instrução – curta e clara; muitos e bons métodos; demonstração (conjugar o ver e o sentir); treino (organização do treino)
- Os aparelhos de ginástica
  - Os aparelhos gerais e específicos de cada disciplina da ginástica
  - Aparelhos de ginástica para todos e adaptados à prática
- Conceitos básicos
  - O corpo como meio de construção de movimento
  - Posições fundamentais dos 3 eixos do movimento e dos 3 planos de trabalho
  - Controlo motor e qualidade e amplitude de movimento
  - Execução baseada técnica nos padrões motores gímnicos
- Nomenclatura da ginástica
  - Métodos formativos da terminologia
  - Quadro sinótico da atividade gímica (QSAG) de Roland Carrasco
  - Desenvolvimento do QSAG por Jacques Leguet
- Componentes da segurança
  - Descrição das quatro áreas da segurança no ginásio
  - Ambiente ou contexto
  - Conteúdos do programa
  - Treinador e ginastas
  - Listas de segurança
- Ajudas em ginástica
  - Modelos de sistematização das ajudas em ginástica
  - Meios facilitadores de ensino
  - Ajuda material
- Sistematização da intervenção humana
  - Intervenção ativa
  - Intervenção passiva
  - Forma de executar ajuda
  - Objetivos da intervenção manual
- Abordagem às particularidades etárias e principais preocupações na prevenção de lesões
  - Preocupações e exemplos práticos de carga
  - Curvas de crescimento
  - Alguns factos relatados a nível mundial
- Prevenção de lesões
  - Fatores de risco
  - Níveis de prevenção de lesões desportivas
  - Lesões com maior incidência nos jovens
- Corpo e técnica corporal
  - Formações básicas espaciais
  - Aquecimento: concentração e preparação dos alunos
  - Picadeiro, corridas simples com e sem circunção dos braços
  - Movimentos auxiliares, ligações e combinações
  - Barra de chão
- Preparação música / movimento
  - Música - como ferramenta
  - Estrutura da música - ritmo; pulsação; tempo; síncopa; carácter; tema
  - Contagem métrica para análise musical de uma composição musical
- Coreografia e aspetos artísticos da construção de rotinas de ginástica
  - Coreografar ou juntar movimentos

- A contribuição das danças para a ginástica
  - A base coreográfica na execução da técnica gímnica
  - Dança criativa e improvisação
    - Desenvolvimento da ligação entre música e o movimento
    - Jogos criativos com acompanhamento musical
- 

Este referencial já não  
se encontra em vigor

9481

**Ginástica - planeamento e controlo do treino**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar os diferentes tipos de exercícios e atividades nas diversas partes do aquecimento da ginástica.
- Identificar as características do treino em Ginástica para Todos (GpT) baseadas na filosofia do *Long Term Athlete Development* (LTAD), bem como as características da preparação desportiva e os princípios do treino.
- Identificar as diferentes fases da sessão, os seus tipos de trabalho e objetivos.
- Identificar as diferentes fases de aprendizagem e a sua relação com o momento de aprendizagem.
- Reconhecer as diferentes formas de rentabilizar a aula de ginástica
- Associar os dados dos testes às fases de desenvolvimento motor e de aprendizagem.

**Conteúdos**

- Aquecimento e preparação física adaptada à ginástica
  - Componentes da aptidão física
    - Componentes físicas
    - Componentes motoras
- Metodologia do aquecimento em ginástica
  - Aquecimento, preparação da aula
  - Benefícios de um bom aquecimento
  - Estrutura do aquecimento
  - Fatores que influenciam o aquecimento
  - O aquecimento para jovens ginastas
  - O aquecimento para a sessão de treino
  - O aquecimento para competição
  - A importância dos alongamentos
  - Tipos de alongamentos
  - Dicas para o treinador
- Preparação física geral e específica adaptada à ginástica nos escalões iniciais
  - Funcionamento dos músculos
  - Treino de força
  - Treino de flexibilidade
  - Aspectos fisiológicos da resistência
  - Aspectos fisiológicos e neuronais do trabalho de velocidade
  - Aspectos fisiológicos do trabalho de potência (força e velocidade)
  - Aspectos fisiológicos e neuronais do trabalho de coordenação e agilidade
  - Aspectos fisiológicos e neuronais do trabalho de equilíbrio e orientação espacial
  - A integração das componentes físicas e motoras na técnica
  - Adaptação de exercícios a disciplinas específicas
- Caracterização geral da preparação desportiva
  - O programa de desenvolvimento do atleta a longo prazo (LTAD – *Long Term Athlete Development*)
  - O programa de desenvolvimento por grupo de idades (AGDP - *Age Group Development Program*) da Federação Internacional de Ginástica (FIG)
  - Caracterização geral da preparação desportiva
  - Os princípios do treino
- Diferentes níveis de planeamento
  - Apresentação do plano de preparação plurianual
  - Objetivos e estrutura da sessão de treino
- Aplicação dos conteúdos do treino
  - Tipos de aprendizagem e inquérito de avaliação
    - Visual, auditiva e quinestésica
    - Teste de despistagem
  - Ensino e aprendizagem
    - Processo de aprendizagem
    - As três fases da aprendizagem das habilidades físicas – cognitiva, intermédia e automática
    - Fatores facilitadores da aprendizagem de habilidades físicas
    - Processo de ensino: ajudar ou não ajudar
    - Ensino de padrões de movimento
    - Da teoria à prática
    - Gestão de turmas
  - Aumentar a participação na classe de ginástica
- Avaliação e controlo do treino
  - Metodologia dos testes de avaliação e controlo
  - Bateria de testes gerais
  - Bateria de testes FIG
  - Bateria de testes propostos pelo modelo LTAD



9482

**Ginástica acrobática**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar os conhecimentos pedagógicos e metodológicos inerentes ao processo de ensino-aprendizagem das técnicas da ginástica acrobática e aos processos de manutenção e elevação da forma desportiva.
- Desenvolver os aspetos básicos, práticos e específicos da ginástica acrobática, bem como, uma atitude de segurança para com o praticante e treinador.
- Aplicar, em termos básicos, a regulamentação nacional, bem como os aspetos principais do ajuizamento.

**Conteúdos**

- Características da ginástica acrobática
- Técnicas específicas
- Análise de tarefas
  - Descrição do movimento técnico
  - Componentes críticas/critérios de êxito
  - Progressões pedagógicas, pré-requisitos e ajudas manuais
- Formas de organização do treino
- Instalações, equipamento, segurança e higiene
- Quadro competitivo e regulamentação
- Ajuizamento
- Competição na ginástica acrobática
  - Elementos técnicos básicos individuais
  - Elementos técnicos básicos de pares/grupos
  - Exercícios de competição

9483

**Ginástica de trampolins**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar os conhecimentos pedagógicos e metodológicos inerentes ao processo de ensino-aprendizagem das técnicas da ginástica de trampolins e aos processos de manutenção e elevação da forma desportiva.
- Desenvolver os aspetos básicos, práticos e específicos desta especialidade, bem como, uma atitude de segurança para com o praticante e treinador.
- Aplicar, em termos básicos, a regulamentação nacional, bem como os aspetos principais do ajuizamento.

**Conteúdos**

- Características da ginástica de trampolins
- Mecanismos de segurança
- Rotações e posições do corpo
- Primeiro contacto com os aparelhos
- Análise de tarefas
  - Descrição do movimento técnico
  - Componentes críticas/critérios de êxito
  - Progressões pedagógicas, pré-requisitos e ajudas manuais
- Formas de organização do treino
- Instalações, material, segurança e higiene
- Quadro competitivo e regulamentação
- Ajuizamento
- Elementos técnicos básicos em cada um dos aparelhos
  - Mini trampolim (MT)
  - Duplo mini trampolim (DMT)
  - Trampolim (T)

9484

**Ginástica artística**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar os conhecimentos pedagógicos e metodológicos inerentes ao processo de ensino-aprendizagem das técnicas da ginástica artística e aos processos de manutenção e elevação da forma desportiva.
- Desenvolver os aspetos básicos, práticos e específicos desta especialidade em vários aparelhos, bem como, uma atitude de segurança para com o praticante e treinador.
- Aplicar, em termos básicos, a regulamentação nacional, bem como os aspetos principais do ajuizamento.

**Conteúdos**

- Características da ginástica artística
  - Ginástica Artística Masculina (GAM)
  - Ginástica Artística Feminina (GAF)
- Análise de tarefas
  - Descrição do movimento técnico
  - Componentes críticas/critérios de êxito
  - Progressões pedagógicas, pré-requisitos e ajudas
- Formas de organização do treino
- Instalações, material, segurança e higiene
- Quadro competitivo e regulamentação
- Ajuizamento
- Elementos técnicos básicos em cada um dos aparelhos
  - Solo
  - Saltos
  - Barra fixa
  - Paralelas assimétricas
  - Paralelas simétricas
  - Trave

Este referencial já não se encontra em vigor

9485

**Andebol – caracterização e regulamentos do jogo**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar a simbologia específica do andebol e adotar a terminologia.
- Caracterizar a etapa inicial e a etapa elementar.
- Identificar, distinguir e aplicar as regras de jogo.
- Adotar os regulamentos.

**Conteúdos**

- Simbologia
  - Ofensiva (trajetórias)
  - Defensiva (comuns)
- Terminologia
  - Situação, posição, orientação e postos específicos
  - Técnica individual defensiva e técnica individual ofensiva
  - Tática coletiva defensiva e tática coletiva ofensiva
  - Estratégia, sistema de jogo, sistema de jogo ofensivo, sistema de jogo defensivo
- ataque e defesa
- Caracterização da etapa inicial
  - Andebol de 5, jogo reduzido em campo reduzido, manipulação da bola
  - Remate, passe, drible
  - Desmarcação, defesa individual, treino integrado
- Caracterização da etapa elementar
  - Andebol de 5, jogo reduzido em campo reduzido, manipulação da bola
  - Jogo forma, remate, passe, drible, desmarcação, fintas, mudanças de trajetória
  - Defesa individual, ajudas, treino integrado
- Regras do jogo de Andebol
  - Sinal final e tempo de paragem, equipamento, jogadores lesionados
  - Instruções gerais para a execução de lançamentos (de saída, reposição em jogo, de baliza, livre e lançamento de 7 metros)
  - Os árbitros, o secretário e o cronometrista
  - Sinais manuais dos árbitros
  - Esclarecimentos
  - Regulamento da zona de substituições
- Regulamentos Específicos
  - Regulamentos dos escalões de formação

9486

**Andebol – jogos pré-desportivos e exercícios**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Caracterizar os jogos pré-desportivos gerais e sua utilidade na iniciação.
- Distinguir os jogos pré-desportivos gerais dos jogos pré-desportivos de andebol.
- Identificar a utilidade dos exercícios na etapa inicial e na etapa elementar do jogo de andebol.
- Caracterizar exercícios específicos na Etapa Maduro do jogo de andebol.

**Conteúdos**

- Jogos pré-desportivos
  - Gerais
    - Jogo da apanhada e variantes
    - Jogo do mata individual e variantes
    - Jogo do piolho e variantes
  - De Andebol
    - Bola ao capitão e variantes
- Exercícios
  - Princípios
    - Aumento do tempo útil de treino
    - Aumento do tempo disponível para a prática
    - Maximização do tempo potencial de aprendizagem
  - Caracterização
    - Exercícios gerais
    - Exercícios específicos
    - Exercícios específicos competitivos

9487

**Andebol – jogo e pedagogia do andebol**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar as regras do jogo reduzido em campo oficial.
- Identificar e caracterizar os princípios da instrução do Andebol de 7.
- Identificar e descrever as técnicas da intervenção pedagógica, as suas interdependências e as consequências práticas.

**Conteúdos**

- Jogo
  - Jogo reduzido; jogo condicionado; jogo formal
  - Jogo reduzido em campo oficial (40x20)
  - Jogo formal – andebol de 7
- Pedagogia do andebol
  - Técnicas de intervenção pedagógica
    - Feedback pedagógico
    - Instrução
    - Gestão

9488

**Andebol – componentes do jogo**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar e selecionar as ações individuais ofensivas consoante o nível dos atletas na Etapa Maduro.
- Caracterizar o treino de guarda-redes.
- Caracterizar as desmarcações, fintas e mudanças de trajetória.

**Conteúdos**

- Ações individuais ofensivas
  - Manipulação da bola (domínio da bola)
  - Remate (lançar a bola, lançar a bola à baliza, remate em suspensão - nível avançado, remate com oposição e em exercício critério)
  - Passe (passe de ombro, passe de pulso, passe com ressalto)
  - Recepção (recepção alta, média e baixa, recepção a uma mão)
  - Drible (drible de progressão, drible de proteção, drible associado às fintas)
- Ações individuais defensivas
  - Treino de guarda-redes (posição-base, técnicas de defesa)
- Tática individual
  - Desmarcação (em sistemas defensivos individuais)
  - Fintas (contra sistemas defensivos individuais)
  - Mudanças de trajetória (contra sistemas defensivos individuais)

9489

**Andebol – métodos e sistemas de jogo**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar e selecionar as ações coletivas ofensivas consoante o nível dos atletas na Etapa Maduro.
- Identificar e selecionar as ações coletivas defensivas consoante o nível dos atletas na Etapa Maduro.
- Identificar e selecionar os sistemas de jogo consoante o nível dos atletas na Etapa Maduro.

**Conteúdos**

- Ações coletivas ofensivas
  - Bloqueio
  - Construção de movimentações
  - Transição ataque / defesa
- Ações coletivas defensivas
  - Bloco, deslizamentos / trocas defensivas
  - Transição defesa / ataque
  - Trabalho conjunto entre a defesa e o guarda-redes
- Sistemas de jogo
  - Sistemas defensivos 5:1, 4:2, 3:3 e HxH
  - Sistemas atacantes contra os diversos sistemas defensivos
  - Atacar e defender em superioridade / inferioridade numérica

9490

**Andebol adaptado e de praia**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar a história das modalidades do andebol adaptado e do andebol de 7.
- Relacionar o andebol adaptado com o andebol de 7.
- Relacionar o andebol de praia com o andebol de 7.
- Aplicar as regras de jogo e os regulamentos específicos do andebol adaptado e de praia.

**Conteúdos**

- Andebol adaptado
  - Caracterização geral
    - História do andebol adaptado
    - Andebol em cadeira de rodas
    - Andebol para deficiência intelectual/mental
    - Andebol para deficiência auditiva
  - Regras de jogo
    - Tempo de Jogo
    - Campo
    - Cadeira de rodas
    - Sistema de classificação de jogadores
    - Violações específicas
  - Regulamento específico
- Andebol de praia
  - Caracterização geral
    - História do andebol de praia
    - Organização, implementação e desenvolvimento do andebol de praia
    - Articulação com o andebol de 7
  - Regras de jogo e regulamentos específicos
    - Terreno de jogo
    - Tempo de jogo
    - Bola
    - Equipa
    - Guarda-redes
    - Área da baliza
    - Jogar a abola, jogo passivo
    - Faltas e conduta antidesportiva
    - Sanções
    - Árbitros
    - Secretário e cronometrista
  - Regulamento específico

9491

## Basquetebol – metodologia do jogo

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Descrever os princípios do jogo e as suas regras oficiais, a terminologia e as sinaléticas específicas.
- Reconhecer os princípios das fases de transição, do ataque e da defesa de posição e os conceitos gerais a introduzir em cada fase de evolução do jogo de basquetebol e dos jogadores.
- Identificar as técnicas de manejo de bola e de trabalho de pés em basquetebol, assim como os exercícios adequados à sua aprendizagem.
- Aplicar os conceitos defensivos e ofensivos do jogo 3x3.

### Conteúdos

- Caracterização do jogo – conceitos e instrumentos de trabalho
  - Regras elementares do jogo (*Naismith*)
  - Fases do jogo de basquetebol e seus objetivos
  - Terminologia específica da modalidade (técnica individual / tática coletiva)
  - Simbologia específica da modalidade
  - Referências do campo de jogo
- Metodologia do treino
  - Sessão de treino - preparação e avaliação
  - Direção da equipa em treino e na competição
  - Relação com jogadores, pais, dirigentes e árbitros
  - Quadro orientador da intervenção do treinador
- Capacidades motoras específicas do basquetebol
  - Capacidades motoras - identificação
  - Orientações metodológicas para o desenvolvimento das capacidades motoras
  - Capacidades coordenativas
  - Situações de aprendizagem – seleção e direção
- Metodologia do jogo
  - Objetivo do jogo
  - Caracterização do jogo dos principiantes (jogo anárquico)
  - Princípios estruturantes do jogo
- Jogo 3x3
  - Importância do jogo 3x3 no desenvolvimento da modalidade
  - Regras do jogo 3x3
  - Princípios gerais do jogo 3x3
  - Conceitos ofensivos e defensivos do jogo 3x3

9492

## Basquetebol – minibasquete

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os objetivos do minibasquete.
- Aplicar formas jogadas de minibasquete para grupos alargados.
- Identificar as prioridades no ensino das técnicas base e no ensino do jogo.

### Conteúdos

- Metodologia do minibasquete
  - Filosofia do minibasquete
  - Objetivos
  - Quadro orientador da aprendizagem
  - Jogos de grupos alargados
  - Técnicas básicas: passe, lançamento, drible, paragens e rotações
  - Transição defesa-ataque
  - Jogo com conceitos e regras de aprendizagem



9493

**Basquetebol – técnica individual**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar as várias técnicas do drible, do passe, da receção e da desmarcação (abertura de linhas de passe), do lançamento na passada, em salto, em suspensão e de gancho.
- Intervir tecnicamente em situações de jogo.
- Aplicar os princípios de execução da posição defensiva básica, do deslizamento defensivo, da execução do bloqueio e ressalto defensivo.
- Planear e aplicar exercícios em função das situações ofensivas/defensivas.

**Conteúdos**

- Técnica individual ofensiva
  - Drible
  - Passe, receção e desmarcação
  - Metodologia dos tipos de passe, da receção e da desmarcação
  - Ações técnico-táticas de desmarcação
  - Lançamentos
  - Metodologia dos lançamentos
- Técnica individual defensiva
  - Defesa ao jogador com bola
  - Objetivos da defesa ao jogador com bola
  - Deslizamento defensivo
  - Bloqueio defensivo e ressalto defensivo

9494

**Basquetebol - tática individual**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diversas situações ofensivas.
- Explicar o repertório de soluções técnico-táticas do basquetebol para ganhar vantagem sobre o adversário direto, nas diversas situações ofensivas.
- Aplicar as técnicas de posição defensiva, deslocamento, bloqueio e ressalto defensivo em basquetebol.
- Identificar os objetivos dos defensores do jogador de basquetebol que corta ou aclara e as regras e técnicas de posicionamento, deslocamento nos diferentes tipos de corte.

**Conteúdos**

- Tática individual ofensiva (um contra um)
  - Metodologia 1x1
  - Aspectos gerais do um contra um
  - Repertório técnico individual
- Tática individual defensiva
  - Defesa ao jogador sem bola do lado da bola – sobremarcação
  - Defesa dos cortes e aclaramentos
  - Repertório técnico individual

9495

**Basquetebol - tática coletiva**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar os conceitos relativos às soluções adequadas na zona de ressalto e quanto ao primeiro passe, à ocupação de corredores, progressão da bola e soluções de finalização em basquetebol.
- Aplicar os princípios gerais do ataque de posição e os conceitos subjacentes ao ataque de posição - simétrico (5 aberto) e assimétrico (quatro jogadores exteriores e um interior) em basquetebol.
- Identificar os objetivos dos defensores do jogador de basquetebol sem bola do lado contrário da bola.
- Aplicar as regras e prioridades da transição ataque – defesa (recuperação defensiva) em basquetebol e os exercícios para o treino do mesmo.

**Conteúdos**

- Tática coletiva ofensiva
  - Contra-ataque
  - Metodologia do ataque
  - Importância da técnica individual
- Tática coletiva defensiva
  - Defesa do jogador sem bola do lado contrário da bola (ajuda defensiva)
  - Transição ataque - defesa (recuperação defensiva)
  - Importância da técnica individual

9496

**Basquetebol – orientação de exercícios e do jogo**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar e orientar exercícios de acordo com as normas do minibasquete.
- Transmitir informação de acordo com as situações e as necessidades dos praticantes de minibasquete.
- Aplicar exercícios no treino de minibasquete, diagnosticar erros e formas de os resolver.

**Conteúdos**

- Exercícios e jogo de minibasquete
  - Organização de grupos de trabalho para situações de intervenção prática numa sessão de treino com jogadores
  - Metodologia de intervenção para dirigir um exercício
    - Observação
    - Feedback
    - Demonstração
  - Exercícios em sessão de treino com jogadores - preparação e orientação
    - Técnica individual
    - Tática coletiva

9497

**Futebol – caracterização do esforço**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Caracterizar o esforço específico do jogador de futebol.
- Identificar as variáveis fundamentais na organização do treino de futebol.
- Utilizar os jogos reduzidos no condicionamento físico do futebolista.

**Conteúdos**

- Esforço específico no jogo de futebol
  - Características do esforço
    - Análise dos fatores externos
    - Distância percorrida
    - Tipo de deslocamento
    - Contacto com a bola
  - Impacto fisiológico
    - Análise dos fatores internos
    - Frequência cardíaca
    - Consumo máximo de oxigénio
    - Concentração de lactato sanguíneo
- Organização do treino em função do esforço específico
  - Carga
  - Volume
  - Intensidade
  - Complexidade
- Jogos reduzidos no condicionamento físico do treino do futebolista

9498

**Futebol – capacidades motoras**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Distinguir a componente condicional do rendimento e a sua importância no futebol.
- Diagnosticar as exigências físicas colocadas pelo jogo e treino de Futebol em função do estatuto posicional.
- Interpretar a influência das características morfofuncionais na escolha do estatuto posicional.
- Descrever os mecanismos básicos da adaptação funcional em função dos exercícios utilizados no treino de futebol.

**Conteúdos**

- Treino desportivo em futebol
- Potencial de treinabilidade em futebol
- Natureza multifactorial do rendimento em futebol
- Interdependência das componentes de rendimento na performance no jogo de futebol
- Importância da componente condicional do rendimento em futebol
- Fisiologia e treino com crianças e jovens no futebol
  - Padrão típico de atividade no jogo e no treino
  - Exigências físicas do Futebol em função do estatuto posicional
  - Influência das características morfofuncionais na escolha do estatuto posicional
- Fundamentação biológica do treino em futebol
  - Especificidades da adaptação funcional ao exercício e ao treino em futebol

9499

**Futebol – metodologia do treino**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Caracterizar o conceito de treino.
- Distinguir os aspetos que intervêm no processo de adaptação às exigências do jogo de futebol.
- Aplicar os métodos de aprendizagem da ação técnica/tática.
- Distinguir superação, principalmente nos jovens jogadores, no que se refere à sua evolução, ritmo e significado em diferentes contextos de treino e competição.

**Conteúdos**

- Conceito de treino
  - Treino versus níveis de especificidade
  - Treino versus fadiga
  - Treino versus destreino
- Metodologia específica do treino em futebol
  - Modelar a complexidade do jogo
  - Criar contextos do jogo
  - Direcionar numa dimensão coletiva
- Processo de adaptação ao esforço em futebol
  - Definição de adaptação
  - Natureza da adaptação
  - Objetivos da adaptação
  - Níveis de adaptação
  - Fatores dinâmicos da adaptação
  - Noções fundamentais da adaptação - transadaptação, desadaptação e readaptação
  - Modelo teórico da adaptação: síndrome geral de adaptação.
- Métodos de aprendizagem da ação técnica e tática
  - Ação como expressão pessoal e evolutiva
  - Inseparabilidade da ação técnica das intenções táticas
  - Método analítico e integral das situações de jogo
  - Fases da aprendizagem da ação técnica e tática
- Superação desportiva em futebol
  - Evolução, ritmo e futuro da superação
  - Significado da superação nos jovens

9500

**Futebol – técnico-tática**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Caracterizar as origens do jogo de Futebol, a sua evolução regulamentar e do processo de desenvolvimento do jogo.
- Aplicar os princípios específicos do jogo de Futebol ofensivo e defensivo.
- Descrever as características das diferentes ações técnico-táticas ofensivas e defensivas enquanto fatores do jogo de futebol.
- Caracterizar as ações individuais e coletivas específicas do jogo de futebol.
- Caracterizar as especificidades da intervenção do guarda-redes no quadro regulamentar e no âmbito da organização dinâmica da equipa.

**Conteúdos**

- História do jogo de futebol
  - Origens do jogo de futebol
  - Evolução do jogo de futebol
  - Desenvolvimento do jogo de futebol
- Fases do jogo de futebol
  - Processo ofensivo
    - Objetivos do processo ofensivo
    - Manutenção da posse de bola
    - Progressão no terreno
    - Finalização
    - Etapas do processo ofensivo
    - Construção do processo ofensivo
    - Situações de finalização
    - Finalização
  - Processo defensivo
    - Objetivos do processo defensivo
    - Defesa da baliza
    - Recuperação de bola

- Etapas do processo defensivo
    - Equilíbrio defensivo
    - Recuperação defensiva
    - Defesa (propriamente dita)
  - Princípios específicos do jogo de futebol
    - Bases racionais do jogo de futebol
    - Unidades estruturais fundamentais: estruturas de cooperação e oposição que derivam do centro do jogo
    - Princípios específicos do jogo ofensivo
    - Princípios específicos do jogo defensivo
  - Fatores do jogo de futebol
    - Ações individuais ofensivas
      - Simulação
      - Recepção da bola
      - Condução da bola
      - Proteção da bola
      - Drible
      - Passe
      - Cabeceamento
      - Remate
    - Ações individuais defensivas
      - Desarme
      - Interceção da bola
    - Ações coletivas ofensivas
      - Desmarcações
      - Combinações táticas
    - Ações coletivas defensivas
      - Marcações
      - Compensações
      - Dobras
  - Jogo de Futebol de 7
    - Etapas pedagógicas no ensino / aprendizagem no futebol de 7- das ações básicas ao trabalho coletivo
    - Colocação de base dos jogadores no terreno de jogo - análise dos diferentes sistemas táticos
    - Observação e análise - manipulação de meios de observação e análise do jogo
    - Observação - da análise ao processo de treino
  - Treinador de Futebol
    - Dimensões básicas
    - Competências técnicas
  - Construção e elaboração da sessão de treino de futebol
    - Operações de preparação e transcrição da sessão de treino
    - Construção de objetivos e conteúdos temáticos da sessão
    - Avaliação da sessão de treino
  - Aspetos da análise do jogo por parte do treinador durante a competição
    - Controlo da bola versus controlo do jogo
    - Organização de jogo no ataque e na defesa
    - Transições de fase - defesa / ataque e ataque / defesa
    - Tendências do jogo - utilização do espaço interior ou exterior
    - Jogadores predominantes no desenvolvimento da organização ofensiva e defensiva
    - Situações de bola parada - esquemas táticos a favor e contra
  - Treino do guarda-redes
    - Especificidade da posição de guarda-redes no quadro do regulamento do jogo de Futebol 7
    - Ação técnico-tática do guarda-redes no quadro da organização dinâmica da equipa
    - Métodos de ensino/treino das ações técnicas de base do guarda-redes no contexto do processo defensivo e ofensivo
    - Etapas na formação dos jovens guarda-redes
-

9501

**Futebol – psicologia aplicada**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Caracterizar os valores da carreira de treinador de Futebol e os limites éticos da intervenção.
- Aplicar estratégias de comunicação na relação com o jogador de futebol e outros agentes desportivos.
- Caracterizar os fatores motivacionais no futebol.
- Aplicar estratégias motivacionais em treino e competição de futebol.
- Identificar as técnicas de monitorização da eficácia e eficiência dos métodos de intervenção no futebol.

**Conteúdos**

- Motivação e filosofia do treinador de futebol
  - Motivos de participação e/ou abandono dos treinadores de futebol
  - Filosofia, valores e limites éticos do treinador de futebol
- Relação treinador - jogador de futebol
  - Competências comunicacionais do treinador de futebol
    - Processo de comunicação eficaz treinador-jogador de futebol
    - Especificidades na comunicação em função das características dos jogadores de Futebol (idade, género) e do objetivo da comunicação nos diferentes contextos do futebol
    - Papel e treino específico do guarda-redes de futebol na comunicação com a equipa
    - Estratégias de comunicação com diferentes públicos no âmbito do Futebol - pais, dirigentes, outros treinadores, público
  - Motivação dos jogadores de futebol
    - Importância e impacto da motivação dos jogadores de Futebol no progresso coletivo
    - Motivos de participação que mais influenciam o envolvimento no treino
    - Motivos de desinvestimento ou abandono do futebol
    - Motivação dos jogadores de futebol em contexto de treino e competição
- Técnicas de monitorização do treinador de futebol
  - Autoavaliação da eficácia e eficiência dos métodos de intervenção nos diferentes momentos/espacos do contexto do futebol
  - "Diário de Bordo" e sua importância para a autoavaliação

9502

**Futebol – leis de jogo e organização do futebol**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Caracterizar a missão, os papéis dos agentes da arbitragem de futebol, o seu quadro formativo e processo avaliativo.
- Caracterizar as diferentes leis de jogo de futebol.
- Aplicar os fundamentos e as condutas adequadas à atividade de futebol.
- Identificar os constrangimentos para a organização de atividades e os procedimentos administrativos associados.

**Conteúdos**

- Arbitragem
  - Árbitro de futebol
    - Missão e papel
    - Perfil do árbitro do quadro da Associação de Futebol (AF)
    - Relacionamento árbitro-treinador face às respetivas missões
  - Observador de árbitros - missão e papel
  - Formação e aperfeiçoamento dos árbitros da AF
    - Áreas formativas e de aperfeiçoamento
    - Tipo e perfil de formadores
  - Avaliação dos árbitros do quadro da AF
    - Avaliação informal e formal
    - Tipos e instrumentos de avaliação
  - Conselho de Arbitragem como órgão da AF
    - Constituição
    - Quadro de competências
    - Regulamentação
  - Organização vertical da arbitragem
- Leis de Jogo
  - Origem e evolução histórica
  - Introdução às 17 leis de jogo e às leis do jogo de futebol de 7
- Função social do clube de Futebol
  - Missão, visão e valores dum clube de Futebol - os fundamentos da intervenção social
  - Fundação, organização e gestão dum clube de futebol
    - Procedimentos organizativos
    - Estrutura e componentes da organização
    - Objetivos, coordenação, instrumentos e direção



- Cidadania ativa
  - Cidadania e participação ativa no clube
  - Participação democrática, lealdade, regras e disciplina
  - Envolvimento social e solidariedade - voluntariado e educação não-formal
- Capital humano
  - Conhecimentos específicos e interação profissional
  - Competências sociais e técnicas
  - Motivação, empenho e superação.
- Coesão económica e social- integração social de grupos vulneráveis
- Pertença, participação e diálogo intercultural
- Impacto económico e social
- Intervenção positiva na mobilidade - mobilidade social e mobilidade desportiva
- Raízes do Futebol
  - Missão e filosofia das raízes do Futebol- definição, princípios orientadores e objetivos gerais
  - Equidade e proteção de menores - normas e proatividade
  - Segurança das atividades - normas, procedimentos e materiais
  - Conduta dos praticantes - deveres e direitos
  - Responsabilidades dos pais ou encarregados de educação
  - Procedimentos relativos aos praticantes, agentes desportivos, clube e os outros espectadores
  - Atuação de treinadores e voluntários - proatividade, exemplaridade, fidedignidade, respeito e igualdade de oportunidades
  - Salvaguarda dos jogadores veteranos - adequação, dignidade e segurança das práticas
- Organização de atividades no quadro da Associação de Futebol
  - Tutela da Associação de Futebol
    - Enquadramento desportivo dos clubes - estrutura e orgânica associativa
    - Associações de Futebol no âmbito da Federação Portuguesa de Futebol
    - Papel do treinador de futebol
  - Organização de atividades em espaços próprios ou cedidos
    - Responsabilidade dos organizadores
    - Controlo antidopagem e realização de eventos
  - Atividades lúdicas e quadros competitivos - caracterização e organização
  - Particularidades dos escalões juniores
- Procedimentos administrativos associados à organização de atividades no quadro da Associação de Futebol
  - Processos de inscrição de equipas e jogadores
  - Planeamento da realização de um jogo - procedimentos organizativos e de segurança da competição e das equipas
  - Procedimentos consequentes ao jogo - questões organizativas e disciplinares

9503

**Hóquei em patins - caracterização da modalidade**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever as diferentes fases da evolução da história do hóquei em patins.
- Identificar a relação institucional entre os diferentes organismos que regulam a patinagem.
- Identificar as regras de jogo e o regulamento técnico do hóquei em patins de forma genérica.
- Identificar as normas de conduta dos treinadores perante os árbitros.
- Identificar as normas de conduta dos árbitros perante os treinadores.

**Conteúdos**

- História e evolução do hóquei em patins
  - Abordagem histórica ao hóquei em patins
  - Evolução tática do hóquei em patins
- Organização da modalidade
  - Os organismos internacionais
  - Federação de Patinagem de Portugal
  - Associações distritais, o Diretor Técnico Nacional (DTN) e os restantes Órgãos da Federação Portuguesa de Patinagem (FPP)
- Regras de jogo e regulamento técnico
  - Regras do jogo
  - Definição e enquadramento do jogo
  - Erros arbitrais
  - *Powerplay* – definição e enquadramento
  - Regulamento técnico
- Relação treinador – árbitro

9504

**Hóquei em patins - fundamentos técnico-táticos**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar a execução correta das diferentes ações técnico-táticas do hóquei em patins.
- Reconhecer as progressões pedagógicas para o ensino das várias ações técnico táticas do hóquei em patins.
- Identificar os erros mais comuns no hóquei em patins.
- Aplicar as melhores medidas para correção dos erros identificados no hóquei em patins.
- Executar as diferentes ações técnico-táticas do hóquei em patins.

**Conteúdos**

- Técnicas de base
  - Patinagem hoquista
    - Pega do stick
    - Manejo do stick
- Tática individual ofensiva com bola
  - Condução de bola
  - Passe/recepção
  - Remate
  - Drible/finta
- Tática individual ofensiva sem bola
  - Desmarcação
  - Aclaramento
  - Bloqueio
  - Cortina
  - Ecrã
- Tática individual defensiva
  - Marcação ao portador da bola e ao jogador sem bola
  - Pressão defensiva
  - Desarme

9505

**Hóquei em patins - metodologia do jogo**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Caracterizar os diferentes níveis do jogo de hóquei em patins.
- Reconhecer os princípios para estruturar o jogo no treino do jovem hoquista.
- Identificar os objetivos e as regras do mini hóquei em patins.
- Determinar fases e etapas do processo formativo de acordo com o momento evolutivo do atleta de hóquei em patins.
- Definir objetivos e conteúdos para a fase de formação do atleta de hóquei em patins.

**Conteúdos**

- Jogo
  - Jogo na fase inicial
    - Dificuldades técnicas dos jovens hoquistas
    - Níveis de jogo
  - Treino do jovem hoquista
    - Técnicas de base para jogar hóquei em patins
    - Metodologia do treino
  - Mini hóquei em patins
    - Fundamentos
    - Objetivos
    - Regras
- Planificação dos conteúdos técnico-táticos nas categorias de formação no hóquei em patins
  - Enquadramento dos escalões etários com o nível evolutivo do atleta
  - Conteúdos por escalão/nível de aprendizagem
  - Modelo formativo de um clube

9506

Hóquei em patins - tática grupal e treino do guarda-redes

Carga horária  
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer as situações de tática grupal nas várias zonas do campo de hóquei em patins.
- Distinguir ajuda e troca defensiva no hóquei em patins.
- Identificar as diferentes posições-base do guarda-redes.
- Selecionar as melhores técnicas de defesa de acordo com as características dos atletas de hóquei em patins.
- Identificar problemas que podem afetar atletas com menor disponibilidade para o lugar de guarda-redes de hóquei em patins.

Conteúdos

- Tática grupal ofensiva
  - Ações no corredor central
  - Ações nos corredores laterais
  - Ações nas diagonais
- Tática grupal defensiva
  - Apoio ao marcador da bola
  - Troca
  - Ajudas
- Treino do jovem guarda-redes
  - Equipamento
  - Patinagem específica do guarda-redes
  - Posição-base
  - Ações técnicas de defesa
  - Aspetos psicológicos do treino do guarda-redes

9507

Hóquei em patins - tática coletiva

Carga horária  
25 horas

Objetivo(s)

- Caracterizar os conceitos dos diferentes métodos de jogo ofensivo e dos sistemas defensivos no hóquei em patins.
- Aplicar os princípios do contra ataque e do ataque rápido em hóquei em patins.
- Aplicar as diferentes situações de *Powerplay* e *Underplay* no hóquei em patins.
- Relacionar as ações ofensivas de *Powerplay* e *Underplay* em relação à estratégia defensiva do adversário no hóquei em patins.

Conteúdos

- Método de jogo ofensivo nos escalões de formação
  - Princípios do ataque organizado
  - Princípios do contra ataque e ataque rápido
- Método de jogo defensivo nos escalões de formação
  - 2.1 Princípios da defesa ao ataque organizado
    - Defesa do contra ataque
- *Powerplay* e *Underplay*
  - Em situações de superioridade numérica (*Powerplay*)
  - Em situações de inferioridade numérica (*Underplay*)

9508

Hóquei em patins - prática pedagógica

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Organizar exercícios técnico-táticos do hóquei em patins com um grupo de jovens.
- Selecionar as tarefas e os meios de observação do jogo de hóquei em patins.
- Distinguir os esquemas de jogo de hóquei em patins da equipa adversária.
- Reconhecer os erros técnico-táticos no hóquei em patins.
- Relacionar as estratégias de jogo de hóquei em patins com a pista e restantes elementos.

**Conteúdos**

- Prática pedagógica com jovens praticantes
- Observação do jogo
  - *Scouting*
  - Estatística do Jogo
  - Aspetos táticos
  - Análise estatística
- Terminologia e simbologia no hóquei em patins
  - Campo/espço do jogo
  - Sistema defensivo
  - Modelo técnico
  - Patinagem hoquista
  - Componente tático-técnica
  - Simbologia

Este referencial já não  
se encontra em vigor

9509

**Rugby - jogar em pé e no chão**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar as técnicas de base do rugby em função dos princípios de jogo.
- Identificar os erros mais frequentes no jogo de rugby.
- Aplicar os procedimentos de segurança no jogo de rugby.
- Criar situações de aprendizagem com exercícios representativos do contexto do jogo de rugby.
- Adaptar as leis do jogo de rugby aos escalões Sub 8 a Sub 14 em função dos objetivos desejados.
- Adaptar o treino/jogo de rugby em função da análise do comportamento individual e coletivo dos jogadores.

**Conteúdos**

- Técnicas dominantes 1 – jogar em pé
  - Captação bola/solo com intervenção bilateral
  - Corrida com bola
  - Finta com intervenção bilateral
  - Blocação
  - Passe com intervenção bilateral
  - Receção com intervenção bilateral
  - Passe no contacto, passe nas costas, passe lateral, com intervenção bilateral
  - Cruzamento, com intervenção bilateral
  - Par de mãos
  - *Maul* – Noção do início e fim do *Maul* no ataque e defesa
  - Progressão pedagógica – técnicas individuais e coletivas
- Técnicas dominantes 2 – jogar no chão
  - Placagens lateral, frontal, por trás, com intervenção bilateral
  - Queda com bola
  - Passe do solo
  - Libertação de bola
  - Âncora, proteção da bola
  - *Ruck* – Noção do início do *Ruck*, portas de entrada e posição de segurança
  - O passe longo do chão, com intervenção bilateral
  - Progressão pedagógica – técnicas individuais e coletivas, atacantes e defensivas
- Técnicas dominantes 3
  - Jogo ao pé – ensino do pontapé de balão, pontapé rasteiro, pontapé de ressalto
  - Incidências sobre os fatores-chave – pega da bola, posição do tronco, posição da cabeça e olhos na bola, local do ponto de contacto da bola com o pé, movimento da perna, colocação do pé de apoio, movimento após pontapé, com intervenção bilateral
  - Receção da bola do ar e do solo
  - Incidência sobre os fatores-chave: posição do corpo, posição dos braços e das mãos, olhos na bola, receção parado e em movimento, paragem da bola com o pé
- Técnicas dominantes nas fases de começo e recomeço durante o jogo, de acordo com o regulamento próprio
- Conceito do jogo condicionado
- Jogos condicionados nos escalões Sub 8, Sub 10, Sub 12 e Sub 14
- Princípios do jogo
- Lógica do jogo

9510

**Rugby - formação ordenada e alinhamento**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar as técnicas dominantes de base para a formação ordenada e alinhamento no rugby.
- Identificar os erros mais frequentes na formação ordenada e alinhamento no rugby.
- Aplicar a metodologia de ensino das formações ordenadas e alinhamento, de acordo com as adaptações das leis do jogo de rugby para os escalões Sub 8 a Sub 14.

**Conteúdos**

- Metodologia da formação ordenada
  - Fase 1 – Normas de segurança
    - Estado do relvado
    - Equipamento
    - Plano de segurança com presença obrigatória do colar cervical
    - Procedimentos em caso de derrocada
  - Fase 2 – Posição de força
  - Fase 3 – Pegas, encaixe e talonagem
  - Fase 4 – Vozes do árbitro para encaixe
- Progressão pedagógica – técnicas individuais e coletivas
- Metodologia do alinhamento
  - Fase 1 – Normas de segurança
  - Fase 2 - Salto no local, lançamento, proteção e locais de queda da bola
- Técnicas dominantes de formação ordenada alinhamento de acordo com o regulamento adaptado para os escalões Sub 8 a Sub 14

9511

**Rugby - tática ofensiva e defensiva**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Orientar o jogo de rugby dos escalões Sub 14 de acordo com o regulamento adaptado às fases de pontapé de saída e recomeço de jogo.
- Identificar os fatores de sucesso para o pontapé de saída e recomeço do jogo de rugby.
- Aplicar as técnicas dominantes e táticas em situação de exercícios representativos do contexto do jogo de rugby.

**Conteúdos**

- Objetivos dos pontapés de saída e recomeço
- Organização coletiva ofensiva e defensiva
- Distribuição e funções dos jogadores em conformidade com os locais de queda da bola
- Comunicação - códigos
- Técnicas dominantes - receção, proteção, par de mãos, salto
- Jogo após pontapés de saída e recomeço no ataque e na defesa
- Princípios do jogo de rugby

9512

**Rugby - jogo após penalidades e pontapés livres**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Orientar o jogo de rugby dos escalões Sub 14 de acordo com o regulamento adaptado às fases de recomeço de jogo.
- Identificar os fatores de sucesso no jogo de rugby ao pé, para o ataque e para a defesa (i.e., para quem recebe).
- Aplicar as técnicas dominantes e táticas em situação de exercícios representativos do contexto do jogo de rugby.

**Conteúdos**

- Organização coletiva ofensiva e defensiva em função da zona do campo e do resultado
- Comunicação
- Técnicas Dominantes: Pontapé livre, pontapé de balão, pontapé rasteiro, passe longo
- Jogo após penalidades e pontapés livres
- Princípios do jogo de rugby



9513

**Rugby - a sessão de treino e o treino físico integrado**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Selecionar os exercícios e jogos modificados, de acordo com os princípios do jogo de rugby e progressões pedagógicas dos escalões Sub 8 a Sub 14.
- Organizar a sessão de treino de rugby integrando exercícios analíticos e jogos condicionados para o desenvolvimento das capacidades físicas e coordenativas dos jovens.
- Aplicar os procedimentos de segurança individual e coletiva dos jogadores de rugby.

**Conteúdos**

- Plano da sessão de treino
  - Princípios de organização do treino
    - Nível de desenvolvimento dos jogadores
    - Recursos humanos e materiais disponíveis
    - Condições de segurança e meteorológicas
- Conceito do treino físico integrado
- Técnicas dominantes valorizando a componente física próxima das exigências de jogo
- Exercícios selecionados para o treino físico adaptado ao desenvolvimento dos jovens dos Sub 8 aos Sub 14
- Técnicas e táticas adaptadas às fases sensíveis do desenvolvimento das capacidades físicas descritas no *Long Player Development* (LPD)
- Materiais e equipamentos didáticos para estações e circuitos de trabalho no exterior, no terreno de jogo
- Tipologia de exercícios de desenvolvimento de agilidade, velocidade, tração, luta, combate coletivo

9514

**Rugby - prática pedagógica**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Gerir o tempo e os recursos de uma sessão prática de Rugby, assegurando o seu ritmo e fluxo, de forma a criar um ambiente seguro e agradável adequado às necessidades do grupo.
- Explicar os exercícios ou as tarefas numa sessão prática de Rugby demonstrando variedade vocal, na frequência, ritmo, timbre e volume da voz de forma adequada à situação e conhecimento técnico e tático dos jogadores dos escalões Sub 8, Sub 10, Sub 12 e Sub 14.
- Aplicar técnicas de observação e comunicação de forma a fornecer feedback relevante, oportuno e específico durante as sessões práticas de rugby.
- Aplicar técnicas de colocação de questões.

**Conteúdos**

- Gestão do exercício
  - Objetivo do exercício
  - Jogadores
  - Técnica individual e coletiva
  - Material e condições meteorológicas
  - Etapa de desenvolvimento dos jogadores
  - Sinalizadores
  - Regras modificadas
- Comunicação e gestão do grupo
  - Posicionamento em função das condições da prática
    - Contacto visual com todo o grupo
    - De frente para o sol e direção do vento
    - De frente para os pontos de dispersão da atenção dos jogadores
  - Normas de colocação para gestão do grupo
  - Erros comuns na execução técnica dos jogadores
  - Rotações pelas estações de trabalho
  - Tipologia de questões
    - Fechadas
    - Abertas

9515

Voleibol - regulamentos e arbitragem

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever a organização institucional da Federação Portuguesa de Voleibol (FPV).
- Caracterizar os diversos regulamentos e o seu âmbito de aplicação.
- Descrever o contexto histórico da integração da modalidade de voleibol de praia no Programa Olímpico, distinguido as regras do voleibol de praia das da vertente de sala.

**Conteúdos**

- Organização da Federação Portuguesa de Voleibol (FPV)
  - Estrutura e competências dos órgãos sociais da FPV (Lei 248 B/2008)
  - Funcionamento da assembleia geral da FPV
  - Requisitos de candidatura a um órgão social
- Regulamentação do voleibol
  - Regulamentos federativos
  - Regulamento interno
  - Regulamento de provas
  - Regulamento da disciplina
  - Regulamento do controlo de dopagem
  - Regulamento de combate à violência
  - Protestos
- Arbitragem
- Conduta dos participantes
  - Tipos de conduta
  - Sanções disciplinares por conduta incorreta
- Voleibol de praia
  - Caracterização
  - Enquadramento histórico
  - Modelos competitivos
  - Cuidados específicos

Este referencial já não  
se encontra em vigor

9516

**Voleibol - a técnica no voleibol**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar exercícios de treino de voleibol segundo os pressupostos da formação na planificação da época e dos treinos.
- Descrever as determinantes para a execução técnica no voleibol.
- Aplicar as progressões pedagógicas.
- Identificar os gestos técnicos específicos do voleibol de praia bem como as dificuldades e limitações físicas e técnicas do escalão etário no voleibol de praia.
- Planificar progressões de abordagem dos gestos técnicos do voleibol de praia.

**Conteúdos**

- Enquadramento do treino técnico
  - O jogador como centro do processo de treino no Grau I
    - Educação física de base
    - Atletas com perfil adequado
    - Problema da matéria prima
    - Entrada na modalidade
  - O jogador e a bola no Grau I
    - 12.1. Padrões técnicos de execução
  - O jogador e a sua equipa
    - Noções básicas a desenvolver no Grau I
    - Relação técnico/tática com a equipa
  - O jogador e o adversário
    - Noções básicas a desenvolver no Grau I
    - Relação técnico tática com o adversário
- Paradigmas do treino da técnica
  - Treino decisional
    - Treino de técnicas sempre com oposição
    - Treino de exigência superior de competição
    - Treino técnico isolado só para correção da execução
    - Treino em contexto de competição
    - O modelo ou nível de jogo define a técnica a treinar
    - Treino individualizado em oposição a individual e diferente do específico
- Técnicas
  - Técnica assenta numa forte condição física funcional
  - Passe
  - Manchete
  - Serviço por baixo e por cima
  - Ataque
  - Bloco
- Técnica do Voleibol de Praia
  - Ações técnicas do jogo
    - Especificidade dos gestos técnicos
    - Principais diferenças e dificuldades na iniciação/adaptação técnica ao Voleibol de Praia
    - Prioridades na abordagem das dificuldades do jogo dos iniciantes

9517

**Voleibol – a tática coletiva**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Utilizar a terminologia específica da modalidade.
- Identificar as especificidades técnicas em cada fase do jogo de voleibol.
- Relacionar os princípios dos jogos reduzidos com o jogo 6x6.
- Utilizar os jogos reduzidos e o treino competitivo como principal fator de formação tática dos jogadores de voleibol, perspetivando a formação do jogador a longo prazo.
- Relacionar a lógica inerente à organização defensiva com ofensiva num jogo de duplas no voleibol de praia.
- Aplicar as regras didáticas que potenciem a aprendizagem do voleibol de praia.

**Conteúdos**

- Conceitos básicos
  - Postos específicos
  - Diagramas – representação
  - Terminologia
  - Zonas de campo
  - Zonas do campo
- Sistemas básicos de jogo
  - Parâmetros que definem o sistema de jogo
  - Sistemas básicos de jogo
  - Incorreções
  - Ligação entre o treino e o jogo
- Estrutura funcional do jogo de Voleibol
  - K I (Komplex 1)
  - K II (Komplex 2)
  - Transição K I e K II
- Estrutura orgânica do jogo de voleibol
  - K I primeira bola- permitir passar para K II
  - K II ponto – avançar no marcador, ganho
  - Ações pontuadoras
- Ciclos básicos de ações de treino tático com duas técnicas
  - Komplex I – de 1ª. Bola
  - Komplex II serviço / bloco
- Jogos Reduzidos – Iniciação
  - Jogo 1 x 1 O jogo individual
  - Jogo 2 x 2 – frente /trás – início do jogo coletivo
  - Jogo 3 x 3 – sem especialização
  - Jogo 2 x 2 – lado a lado – verdadeiro jogo coletivo
  - Jogo 3 x 3 – sem especialização
  - Jogo 3 x 3 – com especialização
  - Jogo 4 x 4 – treino da estrutura ofensiva e defensiva
- 6 x 6 – jogo formativo
  - Princípios a respeitar no jogo formativo
    - Sistema ofensivo K I
    - Sistema defensivo K II
- Treino tático - sistemas de jogo 6 jogadores – 6:0 e 3:3
  - Sistema de jogo – 6 : 0
  - Sistema de Jogo – 3 : 3
  - Treino de passes
  - Jogos reduzidos – para treino tático coletivo
- Treino tático - sistema de jogo 6 jogadores – 4:2 inicial
  - Sistema de Jogo – 4 : 2 – inicial
  - Treino de distribuição
  - Jogos reduzidos
- Treino tático - sistema de jogo 6 jogadores – 4:2 avançado
  - Sistema de Jogo – 4 : 2 – avançado
  - Treino de distribuição
  - Organização ofensiva simples
- Tática do voleibol de praia
  - Organização tática básica
  - Exercícios de treino adaptados ou condicionados

9518

**Voleibol - observação e orientação da equipa**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar o papel principal da estatística no jogo/treino de Voleibol bem como a diferente terminologia e o uso de cada método estatístico.
- Preparar um plano de jogo de Voleibol e os diferentes pontos a considerar na reunião antes do mesmo.
- Identificar os diferentes aspetos a considerar na orientação da equipa de voleibol em competição e após a mesma.
- Executar as diferentes tarefas do treinador durante e após a competição de voleibol.
- Adequar os critérios e as técnicas aos jogadores, aos exercícios e aos momentos do jogo de voleibol.

**Conteúdos**

- Estatística – problemas e ideias fundamentais
  - Definição de estatística e do seu papel
  - Principais problemas e características fundamentais
  - Principais conceitos usados na estatística
- Instrumentos de observação e análise
  - Avaliações quantitativas
  - Avaliações qualitativas simples
- Plano de jogo
  - Valores de referência
  - Diferentes momentos da estatística
  - Plano de jogo simples
- Pré-jogo
  - Preparação da reunião
  - Reunião
  - Aquecimento
  - Regulamentos
- No jogo
  - Seis base
  - Plano do Jogo
  - Tempos técnicos – os jogadores/treinadores no tempo
  - Substituições
- Após jogo
  - Reunião
  - Avaliação
  - Recolha de dados
- Técnicas do treinador - critérios a respeitar
  - Precisão
  - Consistência
  - Observação e intervenção
  - Dimensões espaço e tempo
- Técnicas de manipulação da bola
  - Receção de bola pelo treinador
  - Entrega da bola ao treinador
- Passar, lançar e bater a bola
  - Passar ou lançar a bola para ataque
  - Servir para treinar
  - Bater a bola para o bloco
  - Bater a bola para a defesa

9519

Voleibol - metodologia do treino

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Elaborar situações de aquecimento distintas, ajustáveis a contextos diferenciados.
- Elaborar módulos de trabalho de força que respeitem a articulação desta capacidade com o equilíbrio e a proprioção bem como a sua relação com a prevenção de lesões.
- Elaborar exercícios simples voltados para cada uma das três componentes de velocidade contextualizadas no voleibol.
- Identificar os princípios e os propósitos do retorno à calma.
- Aplicar meios simples de controlo do processo de treino.

**Conteúdos**

- Aquecimento
  - Princípios básicos
  - Problemática da quantidade de tempo para treinar e estratégias de rentabilização
  - Propostas diversificadas de aquecimento
  - Aquecimento tradicional
  - Aquecimento lúdico
  - Aquecimento com bola
  - Aquecimentos combinados
- Treino funcional e de força
  - Princípios básicos do treino funcional
  - Treino da força na perspetiva funcional
  - Meios de desenvolvimento da força
  - Propostas práticas de trabalho
- Treino da velocidade
  - Conceitos básicos de velocidade
  - Propostas de trabalho
- Circuitos de preparação física
- Retorno à calma
  - Princípios básicos do retorno à calma
  - Críticas aos modelos tradicionais baseados nos alongamentos
  - Propostas de trabalho
- Controlo do treino
  - Meios simples de controlo corrente do processo de preparação desportiva
  - Meios pontuais de controlo do processo



9520

Voleibol - didática específica

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Estruturar cada um dos géneros de exercícios explorando os conteúdos da sebenta do treinador, devidamente enquadrada no nível de prática do voleibol.
- Definir os parâmetros que constituem o exercício de voleibol.
- Aplicar e avaliar os exercícios de voleibol.
- Avaliar a unidade de treino de voleibol.

**Conteúdos**

- Conteúdos e exercícios específicos
  - Exercícios de aprendizagem motora específicos
  - Exercícios de apresentação e introdução ao jogo
  - Exercícios de formação
  - Sebenta do treinador
- Parâmetros que constituem o exercício
  - Esquema
  - Descrição
  - Objetivos comportamentais
  - Palavras-chave
  - Tempo ou número de repetições
  - Avaliação
- Exercícios
  - Elaboração
  - Aplicação e avaliação
    - 3.3. Sebenta do treinador
- Unidade de Treino (UT)
  - Forma – Ficha UT
  - Ficha de ciclo de trabalho
  - Elaboração
  - Aplicação
  - Reflexão e avaliação final da UT

Este referencial já não  
se encontra em vigor

9521

Atividades de deslize

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Identificar e caracterizar as várias modalidades e disciplinas que integram o *surfing*.
- Caracterizar o *surf* quanto à sua origem e desenvolvimento.
- Identificar os materiais e equipamentos respetivos das várias modalidades e disciplinas do *surfing*.
- Aplicar e descrever as situações técnicas base no *surfing*.
- Interpretar as condições do contexto para uma prática segura de *surfing*.

### Conteúdos

- Desportos de natureza
  - Desportos de deslize
  - *Surfing*
    - *Bodysurf*
    - *Bodyboard*
    - *Surf*
    - *Longboard*
    - *Skimboard*
    - *Stand up paddle*
- Materiais e equipamentos específicos do *surfing*
- Origens, tendências e evolução do *surf*
  - História internacional
  - História nacional
  - Regulamentação e arbitragem
- Contexto para uma prática segura de *surfing*
  - Ondas
    - Agitação marítima
    - Meteorologia
    - Ambiente
  - Hidrodinâmica das pranchas
- Movimentos técnicos
  - Descrição técnica
    - *Frontside*
    - *Backside*
  - Aspectos mecânicos
- Técnica no *surfing*
  - Treino em seco
    - Ginásio
    - *Skate* parque
  - Treino na água (mar)
- Aquecimento e capacidades motoras
  - Aquecimento
  - Treino complementar
- Regras de segurança na prática do *surfing*

Este referencial já não  
se encontra em vigor

9522

Canoagem

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever a metodologia para o ensino da canoagem.
- Identificar os riscos da prática das atividades náuticas.
- Aplicar as técnicas específicas numa atividade em ambiente aquático.

**Conteúdos**

- Canoagem
  - Enquadramento das atividades náuticas e da canoagem no contexto de formação
- Metodologia para o ensino da canoagem
  - Escolha e preparação de equipamentos
  - Locais de acesso ao mar
  - Entradas no plano de água
  - Informação para a gestão da atividade
  - Recuperação das embarcações
- Riscos da prática das náuticas
  - Mudança das condições atmosféricas
  - Verificação dos equipamentos
  - Perda de capacidades físicas devido à prática
- Atividades náuticas e canoagem
  - Técnicas para a utilização de embarcações na canoagem
  - Atividades de animação em ambiente náutico

7273

Qualidade de serviços e satisfação dos clientes

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância da satisfação dos clientes e da qualidade dos serviços de desporto, bem como da sua correlação
- Reconhecer a importância das expectativas do cliente quanto à sua satisfação e quanto à qualidade percebida do serviço
- Identificar as várias dimensões dos serviços desportivos sujeitas à avaliação dos clientes
- Efectuar recolha de dados de acordo com procedimentos metodológicos de aplicação de questionários de avaliação de programas, atividades e eventos desportivos
- Tratar e analisar os dados de avaliação recolhidos, elaborando relatórios identificando os aspetos mais relevantes
- Apresentar propostas que visem a melhoria do desempenho da organização e da qualidade do serviço

**Conteúdos**

- Serviços desportivos
  - Características
    - Serviço base
    - Serviços periféricos
  - Importância da satisfação dos clientes e da qualidade dos serviços
- Qualidade dos serviços
  - Conceito de qualidade
  - Perspectiva do cliente
  - Satisfação dos clientes
  - Fidelização dos clientes
  - Qualidade percebida, necessidades e desejos do consumidor e as expectativas dos clientes / participantes.
- Medição da satisfação dos clientes
  - Dimensões da satisfação dos clientes e satisfação global
  - Dimensões do modelo SERVQUAL
  - Instrumentos de avaliação da satisfação dos clientes
  - Questionários de avaliação da satisfação dos clientes
  - Técnicas de tratamento dos dados
  - Relatórios de comunicação dos resultados
- Tipos de ações para aumentar o nível de satisfação dos clientes
- Modos de relacionamento com os clientes

9523

Técnicas de relaxação e bem-estar

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever as técnicas de relaxamento características do yoga.
- Aplicar algumas técnicas do yoga.
- Aplicar as várias técnicas de massagem.

**Conteúdos**

- Yoga
  - Introdução à filosofia do yoga – *Astanga* Yoga de Pantanal
  - Introdução às técnicas de relaxamento e aos tipos de respiração
  - Introdução à saudação ao sol (em pé e de joelhos)
  - Saudação ao céu
  - Série de *Rishikesh*
  - Saudação à Terra
  - Posturas de equilíbrio
  - Postura de pé
  - Postura sentado
  - Posturas de cúbito dorsal
  - Posturas de cúbito ventral
  - Posturas de inversão e meia inversão
- Massagem
  - Introdução à massoterapia
  - Efeitos da massagem
  - Indicações e contra-indicações
  - Anatomia muscular
  - Fisiologia da pele
  - Aspectos práticos da massagem
    - O massagista e o paciente
    - Sequência da massagem
    - Técnicas da massagem: afluamentos, amassamentos/deslizamentos, rolamentos, estiramentos, vibrações, fricções e percussões
  - Decúbito dorsal - massagens aos pés e pernas
  - Massagens às costas
  - Massagens à mão e braço
  - Decúbito ventral - massagem às pernas
  - Massagem ao tronco
  - Massagem ao pescoço, rosto e cabeça
  - Treino da sequência total - pernas, costas, braços, pescoço, rosto e cabeça

8622

**Coaching e comunicação**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os princípios fundamentais do processo de Coaching.
- Reconhecer a importância da comunicação para a eficácia do processo de Coaching.
- Definir ou implementar as diversas etapas do processo de Coaching.
- Identificar e aplicar um conjunto de modelos e práticas estruturadas de Coaching.
- Identificar, situacionalmente, o modelo/técnica mais apropriada para facilitar o processo de Coaching.

**Conteúdos**

- Introdução ao Coaching
  - O processo de Coaching
  - As áreas do Coaching
  - Os papéis do Coach
- Coaching e comunicação
  - Escuta ativa
  - "Perguntas poderosas"
  - Feedback
  - Sistemas de representação
  - Estabelecimento do rapport
  - Comunicação humana integrada - verbal e não-verbal
- Necessidades humanas
  - Identificação e análise das necessidades humanas
  - O Coaching e a satisfação das necessidades humanas
- Princípios e práticas de Coaching
  - Princípios e deontologia
  - O processo de estabelecimento de objetivos
  - Modelo Roda da Vida
  - Modelo GROW
  - Outras práticas de Coaching

Este referencial já não  
se encontra em vigor

7852

**Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Explicar o conceito de empreendedorismo.
- Identificar as vantagens e os riscos de ser empreendedor.
- Aplicar instrumentos de diagnóstico e de autodiagnóstico de competências empreendedoras.
- Analisar o perfil pessoal e o potencial como empreendedor.
- Identificar as necessidades de desenvolvimento técnico e comportamental, de forma a favorecer o potencial empreendedor.

**Conteúdos**

- Empreendedorismo
  - Conceito de empreendedorismo
  - Vantagens de ser empreendedor
  - Espírito empreendedor versus espírito empresarial
- Autodiagnóstico de competências empreendedoras
  - Diagnóstico da experiência de vida
  - Diagnóstico de conhecimento das “realidades profissionais”
  - Determinação do “perfil próprio” e autoconhecimento
  - Autodiagnóstico das motivações pessoais para se tornar empreendedor
- Características e competências-chave do perfil empreendedor
  - Pessoais
    - Autoconfiança e automotivação
    - Capacidade de decisão e de assumir riscos
    - Persistência e resiliência
    - Persuasão
    - Concretização
  - Técnicas
    - Área de negócio e de orientação para o cliente
    - Planeamento, organização e domínio das TIC
    - Liderança e trabalho em equipa
- Fatores que inibem o empreendedorismo
- Diagnóstico de necessidades do empreendedor
  - Necessidades de carácter pessoal
  - Necessidades de carácter técnico
- Empreendedor - autoavaliação
  - Questionário de autoavaliação e respetiva verificação da sua adequação ao perfil comportamental do empreendedor

7853

**Ideias e oportunidades de negócio**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os desafios e problemas como oportunidades.
- Identificar ideias de criação de pequenos negócios, reconhecendo as necessidades do público-alvo e do mercado.
- Descrever, analisar e avaliar uma ideia de negócio capaz de satisfazer necessidades.
- Identificar e aplicar as diferentes formas de recolha de informação necessária à criação e orientação de um negócio.
- Reconhecer a viabilidade de uma proposta de negócio, identificando os diferentes fatores de sucesso e insucesso.
- Reconhecer as características de um negócio e as atividades inerentes à sua prossecução.
- Identificar os financiamentos, apoios e incentivos ao desenvolvimento de um negócio, em função da sua natureza e plano operacional.

**Conteúdos**

- Criação e desenvolvimento de ideias/opportunidades de negócio
  - Noção de negócio sustentável
  - Identificação e satisfação das necessidades
    - Formas de identificação de necessidades de produtos/serviços para potenciais clientes/consumidores
    - Formas de satisfação de necessidades de potenciais clientes/consumidores, tendo presente as normas de qualidade, ambiente e inovação
- Sistematização, análise e avaliação de ideias de negócio
  - Conceito básico de negócio
    - Como resposta às necessidades da sociedade
  - Das oportunidades às ideias de negócio
    - Estudo e análise de bancos/bolsas de ideias
    - Análise de uma ideia de negócio - potenciais clientes e mercado (target)

- Descrição de uma ideia de negócio
  - o Noção de oportunidade relacionada com o serviço a clientes
- Recolha de informação sobre ideias e oportunidades de negócio/mercado
  - o Formas de recolha de informação
    - Direta – junto de clientes, da concorrência, de eventuais parceiros ou promotores
    - Indireta – através de associações ou serviços especializados - públicos ou privados, com recurso a estudos de mercado/viabilidade e informação disponível on-line ou noutros suportes
  - o Tipo de informação a recolher
    - O negócio, o mercado (nacional, europeu e internacional) e a concorrência
    - Os produtos ou serviços
    - O local, as instalações e os equipamentos
    - A logística – transporte, armazenamento e gestão de stocks
    - Os meios de promoção e os clientes
    - O financiamento, os custos, as vendas, os lucros e os impostos
- Análise de experiências de criação de negócios
  - o Contacto com diferentes experiências de empreendedorismo
    - Por setor de atividade/mercado
    - Por negócio
  - o Modelos de negócio
    - Benchmarking
    - Criação/diferenciação de produto/serviço, conceito, marca e segmentação de clientes
    - Parceria de outsourcing
    - Franchising
    - Estruturação de raiz
    - Outras modalidades
- Definição do negócio e do target
  - o Definição sumária do negócio
  - o Descrição sumária das atividades
  - o Target a atingir
- Financiamento, apoios e incentivos à criação de negócios
  - o Meios e recursos de apoio à criação de negócios
  - o Serviços e apoios públicos – programas e medidas
  - o Banca, apoios privados e capitais próprios
  - o Parcerias
- Desenvolvimento e validação da ideia de negócio
  - o Análise do negócio a criar e sua validação prévia
  - o Análise crítica do mercado
    - Estudos de mercado
    - Segmentação de mercado
  - o Análise crítica do negócio e/ou produto
    - Vantagens e desvantagens
    - Mercado e concorrência
    - Potencial de desenvolvimento
    - Instalação de arranque
  - o Economia de mercado e economia social – empreendedorismo comercial e empreendedorismo social
- Tipos de negócio
  - o Natureza e constituição jurídica do negócio
    - Atividade liberal
    - Empresário em nome individual
    - Sociedade por quotas
- Contacto com entidades e recolha de informação no terreno
  - o Contactos com diferentes tipologias de entidades (municípios, entidades financiadoras, assessorias técnicas, parceiros, ...)
  - o Documentos a recolher (faturas pró-forma; plantas de localização e de instalações, catálogos técnicos, material de promoção de empresas ou de negócios, etc...)



7854

**Plano de negócio – criação de micronegócios**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os principais métodos e técnicas de gestão do tempo e do trabalho.
- Identificar fatores de êxito e de falência, pontos fortes e fracos de um negócio.
- Elaborar um plano de ação para a apresentação do projeto de negócio a desenvolver.
- Elaborar um orçamento para apoio à apresentação de um projeto com viabilidade económica/financeira.
- Elaborar um plano de negócio.

**Conteúdos**

- Planeamento e organização do trabalho
  - Organização pessoal do trabalho e gestão do tempo
  - Atitude, trabalho e orientação para os resultados
- Conceito de plano de ação e de negócio
  - Principais fatores de êxito e de risco nos negócios
  - Análise de experiências de negócio
    - Negócios de sucesso
    - Insucesso nos negócios
  - Análise SWOT do negócio
    - Pontos fortes e fracos
    - Oportunidades e ameaças ou riscos
  - Segmentação do mercado
    - Abordagem e estudo do mercado
    - Mercado concorrencial
    - Estratégias de penetração no mercado
    - Perspetivas futuras de mercado
- Plano de ação
  - Elaboração do plano individual de ação
    - Atividades necessárias à operacionalização do plano de negócio
    - Processo de angariação de clientes e negociação contratual
- Estratégia empresarial
  - Análise, formulação e posicionamento estratégico
  - Formulação estratégica
  - Planeamento, implementação e controlo de estratégias
  - Negócios de base tecnológica | Start-up
  - Políticas de gestão de parcerias | Alianças e joint-ventures
  - Estratégias de internacionalização
  - Qualidade e inovação na empresa
- Plano de negócio
  - Principais características de um plano de negócio
    - Objetivos
    - Mercado, interno e externo, e política comercial
    - Modelo de negócio e/ou constituição legal da empresa
    - Etapas e atividades
    - Recursos humanos
    - Recursos financeiros (entidades financiadoras, linhas de crédito e capitais próprios)
  - Formas de análise do próprio negócio de médio e longo prazo
    - Elaboração do plano de ação
    - Elaboração do plano de marketing
    - Desvios ao plano
  - Avaliação do potencial de rendimento do negócio
  - Elaboração do plano de aquisições e orçamento
  - Definição da necessidade de empréstimo financeiro
  - Acompanhamento do plano de negócio
- Negociação com os financiadores

7855

**Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os principais métodos e técnicas de gestão do tempo e do trabalho.
- Identificar fatores de êxito e de falência, pontos fortes e fracos de um negócio.
- Elaborar um plano de ação para a apresentação do projeto de negócio a desenvolver.
- Elaborar um orçamento para apoio à apresentação de um projeto com viabilidade económica/financeira.
- Reconhecer a estratégia geral e comercial de uma empresa.
- Reconhecer a estratégia de I&D de uma empresa.
- Reconhecer os tipos de financiamento e os produtos financeiros.
- Elaborar um plano de marketing, de acordo com a estratégia definida.
- Elaborar um plano de negócio.

## Conteúdos

- Planeamento e organização do trabalho
  - Organização pessoal do trabalho e gestão do tempo
  - Atitude, trabalho e orientação para os resultados
- Conceito de plano de ação e de negócio
  - Principais fatores de êxito e de risco nos negócios
  - Análise de experiências de negócio
    - Negócios de sucesso
    - Insucesso nos negócios
  - Análise SWOT do negócio
    - Pontos fortes e fracos
    - Oportunidades e ameaças ou riscos
  - Segmentação do mercado
    - Abordagem e estudo do mercado
    - Mercado concorrencial
    - Estratégias de penetração no mercado
    - Perspetivas futuras de mercado
- Plano de ação
  - Elaboração do plano individual de ação
    - Atividades necessárias à operacionalização do plano de negócio
    - Processo de angariação de clientes e negociação contratual
- Estratégia empresarial
  - Análise, formulação e posicionamento estratégico
  - Formulação estratégica
  - Planeamento, implementação e controlo de estratégias
  - Políticas de gestão de parcerias | Alianças e joint-ventures
  - Estratégias de internacionalização
  - Qualidade e inovação na empresa
- Estratégia comercial e planeamento de marketing
  - Planeamento estratégico de marketing
  - Planeamento operacional de marketing (marketing mix)
  - Meios tradicionais e meios de base tecnológica (e-marketing)
  - Marketing internacional | Plataformas multiculturais de negócio (da organização ao consumidor)
  - Contacto com os clientes | Hábitos de consumo
  - Elaboração do plano de marketing
    - Projeto de promoção e publicidade
    - Execução de materiais de promoção e divulgação
- Estratégia de I&D
  - Incubação de empresas
    - Estrutura de incubação
    - Tipologias de serviço
  - Negócios de base tecnológica | Start-up
  - Patentes internacionais
  - Transferência de tecnologia
- Financiamento
  - Tipos de abordagem ao financiador
  - Tipos de financiamento (capital próprio, capital de risco, crédito, incentivos nacionais e internacionais)
  - Produtos financeiros mais específicos (leasing, renting, factoring, ...)
- Plano de negócio
  - Principais características de um plano de negócio
    - Objetivos
    - Mercado, interno e externo, e política comercial
    - Modelo de negócio e/ou constituição legal da empresa
    - Etapas e atividades
    - Recursos humanos
    - Recursos financeiros (entidades financiadoras, linhas de crédito e capitais próprios)
  - Desenvolvimento do conceito de negócio
  - Proposta de valor
  - Processo de tomada de decisão
  - Reformulação do produto/serviço
  - Orientação estratégica (plano de médio e longo prazo)
    - Desenvolvimento estratégico de comercialização
  - Estratégia de controlo de negócio
  - Planeamento financeiro
    - Elaboração do plano de aquisições e orçamento
    - Definição da necessidade de empréstimo financeiro
    - Estimativa dos juros e amortizações
    - Avaliação do potencial de rendimento do negócio
  - Acompanhamento da consecução do plano de negócio

8598

**Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Definir os conceitos de competência, transferibilidade e contextos de aprendizagem.
- Identificar competências adquiridas ao longo da vida.
- Explicar a importância da adoção de uma atitude empreendedora como estratégia de empregabilidade.
- Identificar as competências transversais valorizadas pelos empregadores.
- Reconhecer a importância das principais competências de desenvolvimento pessoal na procura e manutenção do emprego.
- Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego.
- Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae.
- Identificar e selecionar anúncios de emprego.
- Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas.
- Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.

**Conteúdos**

- Conceitos de competência, transferibilidade e contextos de aprendizagem (formal e informal) – aplicação destes conceitos na compreensão da sua história de vida, identificação e valorização das competências adquiridas
- Atitude empreendedora/proactiva
- Competências valorizadas pelos empregadores - transferíveis entre os diferentes contextos laborais
  - Competências relacionais
  - Competências criativas
  - Competências de gestão do tempo
  - Competências de gestão da informação
  - Competências de tomada de decisão
  - Competências de aprendizagem (aprendizagem ao longo da vida)
- Modalidades de trabalho
- Mercado de trabalho visível e encoberto
- Pesquisa de informação para procura de emprego
- Medidas ativas de emprego e formação
- Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
- Rede de contactos (sociais ou relacionais)
- Curriculum vitae
- Anúncios de emprego
- Candidatura espontânea
- Entrevista de emprego

8599

## Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Explicar o conceito de assertividade.
- Identificar e desenvolver tipos de comportamento assertivo.
- Aplicar técnicas de assertividade em contexto socioprofissional.
- Reconhecer as formas de conflito na relação interpessoal.
- Definir o conceito de inteligência emocional.
- Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego.
- Aplicar as principais estratégias de procura de emprego.
- Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae.
- Identificar e selecionar anúncios de emprego.
- Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas.
- Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.

### Conteúdos

- Comunicação assertiva
- Assertividade no relacionamento interpessoal
- Assertividade no contexto socioprofissional
- Técnicas de assertividade em contexto profissional
- Origens e fontes de conflito na empresa
- Impacto da comunicação no relacionamento humano
- Comportamentos que facilitam e dificultam a comunicação e o entendimento
- Atitude tranquila numa situação de conflito
- Inteligência emocional e gestão de comportamentos
- Modalidades de trabalho
- Mercado de trabalho visível e encoberto
- Pesquisa de informação para procura de emprego
- Medidas ativas de emprego e formação
- Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
- Rede de contactos
- Curriculum vitae
- Anúncios de emprego
- Candidatura espontânea
- Entrevista de emprego

8600

**Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Definir o conceito de empreendedorismo.
- Identificar as vantagens e os riscos de ser empreendedor.
- Identificar o perfil do empreendedor.
- Reconhecer a ideia de negócio.
- Definir as fases de um projeto.
- Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego.
- Aplicar as principais estratégias de procura de emprego.
- Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae.
- Identificar e selecionar anúncios de emprego.
- Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas.
- Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.

**Conteúdos**

- Conceito de empreendedorismo – múltiplos contextos e perfis de intervenção
- Perfil do empreendedor
- Fatores que inibem o empreendedorismo
- Ideia de negócio e projeto
- Coerência do projeto pessoal / projeto empresarial
- Fases da definição do projeto
- Modalidades de trabalho
- Mercado de trabalho visível e encoberto
- Pesquisa de informação para procura de emprego
- Medidas ativas de emprego e formação
- Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
- Rede de contactos
- Curriculum vitae
- Anúncios de emprego
- Candidatura espontânea
- Entrevista de emprego

Este referencial já não se encontra em vigor

9820

**Planeamento e gestão do orçamento familiar**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Elaborar um orçamento familiar, identificando rendimentos e despesas e apurando o respetivo saldo.
- Avaliar os riscos e a incerteza no plano financeiro ou identificar fatores de incerteza no rendimento e na despesa.
- Distinguir entre objetivos de curto prazo e objetivos de longo prazo.
- Utilizar a conta de depósito à ordem e os meios de pagamento.
- Distinguir entre despesas fixas e variáveis e entre despesas necessárias e supérfluas.

**Conteúdos**

- Orçamento familiar
  - Fontes de rendimento: salário, pensão, subsídios, juros e dividendos, rendas
    - Deduções ao rendimento: impostos e contribuições para a segurança social
    - Distinção entre rendimento bruto e rendimento líquido
  - Tipos de despesas
    - Despesas fixas (e.g. renda de casa, escola dos filhos, pagamento de empréstimos)
    - Despesas variáveis prioritárias (e.g.: alimentação)
    - Despesas variáveis não prioritárias
  - A noção de saldo como relação entre os rendimentos e as despesas
- Planeamento do orçamento
  - Distinção entre objetivos de curto e de longo prazo
  - Cálculo das necessidades de poupança para a satisfação de objetivos no longo prazo
  - A poupança
- Fatores de incerteza
  - No rendimento (e.g. desemprego, divórcio, redução salarial, promoção)
  - Nas despesas (e.g. doença, acidente)
- Precaução
  - Constituição de um 'fundo de emergência' para fazer face a imprevistos
  - Importância dos seguros (e.g. acidentes, saúde)
- Conta de depósitos à ordem
  - Abertura da conta à ordem: elementos de identificação
  - Tipo de conta: individual, solidária e conjunta
  - Movimentação e saldo da conta: saldo disponível, saldo contabilístico e saldo autorizado
  - Formas de controlar os movimentos e o saldo da conta à ordem
  - Custos de manutenção da conta de depósitos à ordem
  - Descobertos autorizados em conta à ordem: vantagens e custos
- Meios de pagamento
  - Notas e moedas
  - Cheques: tipos de cheques (e.g. cruzados, não à ordem), endosso
  - Débitos diretos: domiciliação de pagamentos, cancelamento
  - Transferências interbancárias
  - Cartões de débito
  - Cartões de crédito

9821

Produtos financeiros básicos

Carga horária  
50 horas

Objetivo(s)

- Distinguir entre depósitos à ordem e depósitos a prazo.
- Caracterizar a diferença entre cartões de débito e de crédito.
- Caracterizar os principais tipos de empréstimos comercializados pelas instituições de crédito para clientes particulares.
- Caracterizar os principais tipos de seguros.
- Identificar os direitos e deveres do consumidor financeiro.
- Caracterizar diversos tipos de fraude.

Conteúdos

- Depósitos à ordem vs. depósito a prazo
  - Remuneração e liquidez
  - Características dos depósitos a prazo: remuneração (conceitos de TANB, TANL, TANB média), reforços e mobilização
  - O fundo de garantia de depósito
- Cartões bancários: cartões de débito, cartões de crédito, cartões de débito diferido, cartões mistos
- Tipos de crédito bancário: crédito à habitação, crédito pessoal, crédito automóvel (clássico vs *leasing*), cartões de crédito, descobertos bancários
  - Principais características: regime de prestações, regime de taxa, crédito *revolving*
  - Conceitos: montante do crédito, prestação, taxa de juro (TAN), TAE e TAEG
  - Custos do crédito: juros, comissões, despesas, seguros e impostos
- Tipos de seguros: automóvel (responsabilidade civil vs. danos próprios), acidentes de trabalho, incêndio, vida, saúde
  - Principais características: seguros obrigatórios vs seguros facultativos, coberturas, prémio, declaração do risco, participação do sinistro, regularização do sinistro (seguro automóvel), cessação do contrato
  - Conceitos: apólice, prémio, capital seguro, multirriscos, tomador do seguro vs segurado, franquias, período de carência, princípio indemnizatório, resgate, estorno; e no âmbito do seguro automóvel: carta verde, declaração amigável, certificado de tarificação, indemnização direta ao segurado
- Tipos de produtos de investimento: ações, obrigações, fundos de investimento e fundos de pensões
  - Receção e execução de ordens
  - Registo e depósito de Valores Mobiliários
  - Consultoria para investimento
- Contratação de serviços financeiros à distância: internet, telefone
- Direitos e deveres do consumidor financeiro
  - Entidades reguladoras das instituições financeiras
  - Legislação de protecção dos consumidores de produtos e serviços financeiros
  - Direito a reclamar e formas de o fazer
  - Direito à informação pré-contratual, contratual e durante a vigência do contrato (e.g. Preçários, Fichas de Informação Normalizadas, minutas de contratos, cópias do contrato e extratos)
  - Dever de prestação de informação verdadeira e completa
- A aquisição de produtos financeiros como um contrato entre a instituição financeira e o consumidor
- Precaução contra a fraude
  - Instituições autorizadas a exercer a atividade
  - Fraudes mais comuns com produtos financeiros (e.g. phishing, notas falsas, utilização indevida de cheques e cartões) e sinais a que deve estar atento
  - Protecção de dados pessoais e códigos
  - Entidades a que deve recorrer em caso de fraude ou de suspeita de fraude



9822

**Poupança – conceitos básicos**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância da poupança relacionando-a com os objetivos da vida.
- Utilizar um conjunto de noções básicas de matemática financeira que apoiem a tomada de decisões financeiras.
- Relacionar remuneração e risco utilizando essa relação como ferramenta de auxílio nas decisões de aplicações de poupança.
- Identificar as características de alguns produtos financeiros onde a poupança pode ser aplicada.
- Identificar elementos de comparação dos produtos financeiros.

**Conteúdos**

- Poupança
  - A importância da poupança no ciclo de vida: mais para acomodar oscilações de rendimento e de despesas, para fazer face a imprevistos, para concretizar objetivos de longo prazo e para acumular património
  - Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)
- Noções básicas sobre juros
  - Regime de juros simples e de juros compostos
  - Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real
  - Taxa de juro nominal vs. taxa de juro efetiva
- Relação entre remuneração e o risco
  - A rentabilidade esperada, o risco e a liquidez
- Características de alguns produtos financeiros
  - Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)
  - Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)
  - Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
  - Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
  - Ações
    - O valor de uma ação e o valor de uma empresa
    - Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)
    - Aspectos a ter em conta no investimento em ações
- Fundos de Investimento: conceito e noções básicas
- Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)
- Fundos de pensões
  - Fundos de pensões vs. - Planos de pensões
  - Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E
- Outros ativos: moeda, ouro, etc.

9823

**Crédito e endividamento**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Definir o conceito de dívida e de taxa de esforço.
- Avaliar os custos do crédito.
- Comparar propostas alternativas de crédito.
- Caracterizar os direitos e deveres associados ao recurso ao crédito.

**Conteúdos**

- Recurso ao crédito: vantagens e desvantagens do endividamento
- Necessidades financeiras e finalidade do crédito (e.g. casa, carro, saúde, educação)
- Encargos com os empréstimos: juros, comissões, despesas, seguros e impostos
  - Conceito de taxa de juro anual nominal (TAN), TAE e TAEG
  - Principais tipos de comissões: iniciais, mensais, amortização antecipada, incumprimento
  - Seguros de vida e de proteção do crédito
- Reembolso do empréstimo
  - O prazo do empréstimo: fixo, revolving, curto prazo, longo prazo
  - Modalidades de reembolso e conceito de prestação mensal
  - Carência e diferimento de capital
- Empréstimos em regime de taxa fixa e em regime de taxa variável
  - Vantagens e desvantagens e relação entre o regime e o valor da taxa de juro
  - O indexante (taxa de juro de referência) e o spread
  - Fatores que influenciam o comportamento das taxas de juro de referência e a fixação do spread
- Elementos do empréstimo
  - Relação entre o valor da prestação, a taxa de juro e o prazo
  - Relação entre o montante do crédito, o prazo e total de juros a pagar
  - Relação entre variação da taxa de juro e a variação da prestação mensal
- Crédito à habitação e crédito aos consumidores (crédito pessoal, crédito automóvel, cartões de crédito, linhas de crédito e descobertos bancários)
  - Principais características
  - Informação pré-contratual, contratual e durante a vigência do contrato
  - Amortização antecipada dos empréstimos
  - Livre revogação no crédito aos consumidores
- Crédito automóvel clássico vs. em leasing: regime de propriedade e seguros obrigatórios
- Crédito *revolving*: cartões de crédito, linhas de crédito e descobertos bancários
  - Formas de utilização, modalidades de pagamento e custos associados
- Critérios relevantes para a comparação de diferentes propostas de crédito
  - Avaliação da solvabilidade: conceito de risco de crédito
  - Rendimento disponível, despesas fixas e taxa de esforço dos compromissos financeiros
  - Valor e tipo de garantias (e.g. hipoteca e penhor, fiança e aval, seguros)
  - Mapa de responsabilidades de crédito
- Tipos de instituições que concedem crédito e intermediários de crédito (e.g. o crédito no ponto de venda)
- O papel do fiador e as responsabilidades assumidas
- Regime de responsabilidade no pagamento de empréstimos conjuntos
- Consequências do incumprimento: juros de mora, histórico de crédito, penhora de bens, execução de hipotecas e insolvência
- O sobre-endividamento: como evitar e onde procurar ajuda

9824

Funcionamento do sistema financeiro

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Caracterizar o papel dos bancos na intermediação financeira.
- Identificar as funções de um banco central.
- Identificar as funções do mercado de capitais.
- Identificar as funções dos seguros.
- Explicar o funcionamento do sistema financeiro.

**Conteúdos**

- O papel dos bancos na intermediação financeira (i.e. enquanto recetores de depósitos e financiadores da economia)
- O papel dos Bancos Centrais
  - O papel do Banco Central Europeu e a sua missão de estabilidade de preços: taxa de juro e taxa de inflação
  - As funções da moeda
  - Taxas de juro de referência (e.g. Euribor, taxa de juro de referência do Banco Central Europeu)
  - Moedas estrangeiras e taxa de câmbio
- As funções do mercado de capitais
  - O mercado de capitais enquanto alternativa ao financiamento bancário
  - O mercado de capitais na oferta de produtos de investimento (ações, obrigações e fundos de investimento)
  - Tipos de serviços financeiros: receção e execução de ordens; registo e depósito de Valores Mobiliários; consultoria para investimento; plataformas de negociação
  - Noções de gestão de carteira
- As funções dos seguros
  - Indemnização de perdas
  - Prevenção de riscos
  - Formação de poupança
  - Garantia
- Tipo de instituições financeiras autorizadas (e.g. bancos, instituições financeiras de crédito, empresas de seguros, mediadores de seguros, sociedades gestoras de fundos de pensões, sociedades gestoras de fundos de investimento, sociedades financeiras de corretagem e sociedades corretoras)
- O papel do sistema financeiro no progresso tecnológico e no financiamento do investimento

Este referencial já não se encontra em vigor

9825

**Poupança e suas aplicações**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância de planejar a poupança
- Distinguir critérios de avaliação de produtos financeiros.
- Comparar produtos financeiros em função de objetivos.
- Selecionar aplicações de poupança em função de objetivos.

**Conteúdos**

- Poupança
  - A importância da poupança no ciclo de vida: meio para acomodar oscilações de rendimento e de despesas, para fazer face a imprevistos, para concretizar objetivos de longo prazo e para acumular património
  - Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)
- Noções básicas de matemática financeira
  - Regime de juros simples e de juros compostos
  - Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real
  - Taxas de juro nominais, efetivas e equivalentes
  - Rendimentos financeiros
- Relação entre remuneração e o risco
  - A rentabilidade esperada, o risco e a liquidez
  - As tipologias de risco e a sua gestão
- Características de alguns produtos financeiros
  - Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)
  - Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)
  - Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
  - Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
  - Ações
    - O valor de uma ação e o valor de uma empresa
    - Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)
    - Aspectos a ter em conta no investimento em ações
    - Fundos de Investimento
    - Fundos harmonizados vs. fundos não harmonizados; fundos fechados vs fundos abertos
    - Tipologias dos fundos de investimento: fundos especiais de investimento; fundos poupança reforma; fundos de fundos; fundos de obrigações; fundos poupança ações; fundos de tesouraria; fundos do mercado monetário; fundos mistos; fundos flexíveis
    - Outros organismos de investimento coletivo: fundos de investimento imobiliário; fundos de titularização de créditos; fundos de capital de risco
    - Encargos na subscrição de fundos de investimento (comissões de subscrição, comissões de resgate, comissões de gestão)
  - Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)
  - Fundos de pensões
    - Fundos de pensões vs. Planos de pensões
    - Classificações dos fundos de pensões/planos de pensões: fechados vs. abertos; adesões coletivas (contributivas vs. não contributivas) vs. adesões individuais; de contribuição definida vs de benefício definido
    - Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E.
    - Benefícios: pensão vs. capital, diferimento, transferibilidade, previsão de direitos adquiridos
    - Outros ativos: moeda, ouro, etc.
    - Produtos financeiros
    - Poupar de acordo com objetivos
    - Liquidez, rentabilidade e risco
    - Remuneração bruta vs. remuneração líquida
    - Medidas de avaliação de performance
    - O papel do *research*

10746

**Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar o papel e funções do responsável na empresa/organização pelo apoio aos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na gestão de riscos profissionais em situações de epidemias/pandemias no local de trabalho.
- Reconhecer a importância das diretrizes internacionais, nacionais e regionais no quadro da prevenção e mitigação de epidemias/pandemias no local de trabalho e a necessidade do seu cumprimento legal.
- Apoiar os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na implementação do Plano de Contingência da organização/empresa, em articulação com as entidades e estruturas envolvidas e de acordo com o respetivo protocolo interno, assegurando a sua atualização e implementação.
- Apoiar na gestão das medidas de prevenção e proteção dos trabalhadores, clientes e/ou fornecedores, garantindo o seu cumprimento em todas as fases de implementação do Plano de Contingência, designadamente na reabertura das atividades económicas.

**Conteúdos**

- Papel do responsável pelo apoio aos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na gestão de riscos profissionais em cenários de exceção
  - Deveres e direitos dos empregadores e trabalhadores na prevenção da epidemia/pandemia
  - Funções e competências – planeamento, organização, execução, avaliação
  - Cooperação interna e externa – diferentes atores e equipas
  - Medidas de intervenção e prevenção para trabalhadores e clientes e/ou fornecedores – Plano de Contingência da empresa/organização (procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em articulação com os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho da empresa, trabalhadores e respetivas estruturas representativas, quando aplicável)
  - Comunicação e Informação (diversos canais) – participação dos trabalhadores e seus representantes
  - Auditorias periódicas às atividades económicas, incluindo a componente comportamental (manutenção do comportamento seguro dos trabalhadores)
  - Recolha de dados, reporte e melhoria contínua
- Plano de Contingência
  - Legislação e diretrizes internacionais, nacionais e regionais
  - Articulação com diferentes estruturas – do sistema de saúde, do trabalho e da economia e Autoridades Competentes
  - Comunicação interna, diálogo social e participação na tomada de decisões
  - Responsabilidade e aprovação do Plano
  - Disponibilização, divulgação e atualização do Plano (diversos canais)
  - Política, planeamento e organização
  - Procedimentos a adotar para casos suspeitos e confirmados de doença infecciosa (isolamento, contacto com assistência médica, limpeza e desinfeção, descontaminação e armazenamento de resíduos, vigilância de saúde de pessoas que estiveram em estreito contacto com trabalhadores/as infetados/as)
  - Avaliação de riscos
  - Controlo de riscos – medidas de prevenção e proteção
    - Higiene, ventilação e limpeza do local de trabalho
    - Higiene das mãos e etiqueta respiratória no local de trabalho ou outra, em função da tipologia da doença e via(s) de transmissão
    - Viagens de carácter profissional, utilização de veículos da empresa, deslocações de/e para o trabalho
    - Realização de reuniões de trabalho, visitas e outros eventos
    - Detecção de temperatura corporal e auto monitorização dos sintomas
    - Equipamento de Proteção Individual (EPI) e Coletivo (EPC) – utilização, conservação, higienização e descarte
    - Distanciamento físico entre pessoas, reorganização dos locais e horários de trabalho
    - Formação e informação
    - Trabalho presencial e teletrabalho
  - Proteção dos trabalhadores mais vulneráveis e grupos de risco – adequação da vigilância
- Revisão do Plano de Contingência, adaptação das medidas e verificação das ações de melhoria
- Manual de Reabertura das atividades económicas
  - Diretrizes organizacionais – modelo informativo, fases de intervenção, formação e comunicação
  - Indicações operacionais – precauções básicas de prevenção e controlo de infeção, condições de proteção antes do regresso ao trabalho presencial e requisitos de segurança e saúde no local de trabalho
  - Gestão de riscos profissionais – fatores de risco psicossocial, riscos biomecânicos, riscos profissionais associados à utilização prolongada de EPI, riscos biológicos, químicos, físicos e ergonómicos
  - Condições de proteção e segurança para os consumidores/clientes
  - Qualidade e segurança na prestação do serviço e/ou entrega do produto – operação segura, disponibilização de EPI, material de limpeza de uso único, entre outros, descontaminação
  - Qualidade e segurança no manuseamento, dispensa e pagamento de produtos e serviços
  - Sensibilização e promoção da saúde – capacitação e combate à desinformação, saúde pública e SST
  - Transformação digital – novas formas de trabalho e de consumo

## 5. Sugestão de Recursos Didáticos

- Pedagogia do desporto
- Piéron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-desportivas. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Rodrigues, J. (2003). A Pedagogia do Desporto e as Ciências do Desporto. Desporto, Investigação & Ciência, N° 2, Junho.
- Rosado, A. & Mesquita, I. (2009). Pedagogia do Desporto. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Sarmiento, P. & Ferreira, V. (2004). Formação Desportiva - Perspectivas de estudo nos contextos escolar e desportivo. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Didática do desporto
- Curado, J. (2002). Organização do treino nos desportos coletivos: pontos de partida. Lisboa: Editorial Caminho.
- Janeira, M. (2001). Métodos de treino. Treino Desportivo. Especial IV, Novembro.
- Silva, M. (1998). Periodização e planeamento do treino em desportos individuais e coletivos. Revista Horizonte. Vol.VI,n.º31.
- Castelo, J. et al. (1996). O exercício de treino desportivo. Lisboa: Ed. FMH.
- Psicologia do Desporto - Aprendizagem e Desenvolvimento Humano
- Brito, P. (1994). Psicologia do desporto – Noções gerais. Revista Horizonte. 59, 173-178.
- Jesuíno, J. C. (1987). Processos de liderança. Ed. Livros Horizonte. Lisboa.
- Roberts, G. & Treasure, D. (2012). Advances in Motivation in Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Serpa, S. & Araújo, D. (2002). Psicologia do Desporto e do Exercício. Compreensão e Aplicações. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Wrinberg, R. S. & Gould, D. (2008). Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. Porto Alegre: ARTMED.
- O Corpo Humano - Nutrição e Doping
- Astrand, P; Rodhal, K.; Dahl, H. & Strømme, S. Artmed (2006). Tratado de fisiologia do trabalho: bases fisiológicas do exercício. São Paulo: Artmed.
- Fox, Edward L. et al. (1991). Bases fisiológicas da educação física e dos desportos. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- McArdle, W et al. (2003). Fisiologia do exercício – energia, nutrição e desempenho humano. 5.ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan
- Pezarat, P.; Pascoal, A.; Cabri, J.; Armada da Silva, P. & Espanha, M. (1995). Aparelho Locomotor e Análise do Movimento. Edição: Faculdade de Motricidade Humana.
- Ética e Deontologia no Desporto
- Associação Portuguesa de Gestão do Desporto (2005). Proposta de código de ética e deontologia do gestor do desporto. Porto: Apogesd.
- Etxeberria, X. (1996). Ética básica. Bilbao: Ed. Universidade de Deusto.
- Gonçalves, C. (2006). Ética e fairplay: novas perspectivas, novas exigências. Lisboa: Confederação do Desporto de Portugal.
- Kant, E. (sem data). Fundamentação da metafísica dos costumes. Lisboa: Atlântida.
- Marivoet, M. (2000). A emergência de uma nova ética para o desporto do séc. XXI. Lisboa: Desporto, Educação & Saúde
- Orlando, L. (2002). Psicologia do desenvolvimento moral. Coimbra: Editora Almedina.
- Rego, A. et al. (2006). Gestão ética e socialmente responsável: teoria e prática. Lisboa: Editora RH, Lda.
- Savater, F. (2002). Ética para um jovem. Lisboa: Editorial Presença.
- Sotomayor Cardia, M. (1992). Ética I. Estrutura da moralidade. Lisboa: Editorial Presença.
- Vatino, G. (1975). Introdução a Nietzsche. Lisboa: Editorial Presença.
- Ténis de Mesa
- ITTF-PTT. (2007 - Sixth Revised Edition English). Coaching Manual – Level 1. Internacional Table Tennis Federation.
- Federação Portuguesa de Ténis de Mesa. (2013). O Ténis de Mesa vai à Escola. Edição: Porto Editora
- Federação Portuguesa de Ténis de Mesa - www.fptm.pt
- Escalada e Manobras de Cordas
- Orientação Aplicada
- Remo
- O Jogo
- Metodologia das Atividades de Body & Mind
- Atividades Físicas em Populações Especiais
- Atividades de Deslize
- Canoagem
- Qualidade de Serviços e Satisfação do Cliente
- Técnicas de Relaxação e Bem Estar
- Coaching e Comunicação
- Carvalho, A. Melo (1985). Corrida de orientação desporto e aventura na natureza. Horizonte. Vol. I, n.º5, Jan/Fev, 152-



155.

- Fleming, J. (1994). Orientación. Todo sobre el mapa y la brújula. Espanha: Ediciones Desnivel.
- Fortes, L. (1989). A organização de provas de orientação. Horizonte. Vol. IV, n.º 31, Maio/Junho.
- GarcíaYébenes, J.; Carceller, S. (1998). Créditos variables de actividades en la naturaleza (la orientación y la escalada). Espanha: Editorial Paidotribo.
- Instituto Geográfico do Exército. (2002). Manual de leitura de cartas. Lisboa: Edições do Instituto Geográfico do Exército.
- Madeira, M.; Vidal, J. (1994). A Orientação na Escola. Horizonte. Vol. X, n.º 55, Maio/Junho.
- Mendonça, C. (1987). Orientação – Desporto na natureza. Coleção desporto e sociedade, n.º 1. Lisboa: DGD.
- Mendonça, C. (1987) Corrida de orientação na escola. Horizonte. Vol. III, n.º 17, Janeiro/Fevereiro.
- Belo, P. (1994). Montanhismo na escola. Horizonte. Vol. X, n.º 60, 218-223.
- Belo, P. (1995). Escalada na escola. Horizonte. Vol. XII, n.º 67.
- Constantino, M. (2001). Manual de nós. Lisboa: Estampa.
- Guinda Polo, F. (2000). Manual de equipamiento de vías de escalada. Madrid: Ediciones Desnivel.
- Hepp, T. (1997). La escalada deportiva, un libro didáctico de teoría y práctica. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Nuñez, T. (2005). Segurança em parede. Lisboa: EuropaAmérica.
- Winter, S. (2000). Escalada deportiva com ninos y adolescentes. Madrid: Ediciones Desnivel.
- Benett, J. (2001). Manual de kayakista de águas bravas. Espanha: Editorial Paidotribo.
- Byde, A. (1984). ABC da canoagem. Lisboa: Editorial Presença.
- Cervantes, E. (1997). Iniciación al piraguismo. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva, S.L.
- Hernández, J. (1993). Piraguismo I. Madrid: Colección do El Corte Inglés, Comité Olímpico Español.
- Hernández, J. (1993). Piraguismo II. Madrid: Colección do El Corte Inglés, Comité Olímpico Español.
- Jiménez, A.; Rodríguez, J. (2005). Piraguismo recreativo. Sevilla: Editorial Wanceulen Editorial Deportiva.
- Lutz, J.; Feullette, A. (1987). Canoa e caiaque em 10 lições. Lisboa: Publicações EuropaAmérica.
- Correia, P., Espanha, M. & Barreiros, J. (1999). (Editores). Envelhecer melhor com a atividade 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.
- SantosRocha, 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).
- Teixeira, P., Sardinha, L. & Barata, T. (2008). Nutrição exercício e saúde. Lisboa: Lidel.
- Correia, A. et al. (2000). Serviços de qualidade no desporto, polidesportivos e ginásios. Lisboa: Ministério da Juventude e do Desporto. Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Fernandes, A. (2000). Qualidade de serviço. Lisboa: Ed. Pergaminho.
- Gerson, R. F. (1998). Medir a qualidade e a satisfação do cliente um guia para gerir um serviço de qualidade. Lisboa: Monitor.
- Lendrevie, J. et al. (2004). Mercator XXI teoria e prática do marketing. Lisboa: Dom Quixote.
- Santos, A. P. & Pires, A. (1996). Satisfação dos clientes um objectivo estratégico de gestão. Lisboa: Texto Editores.
- Soares, P. M. et al. (2007). MEDE: Modelo de excelência no desporto – gestão da qualidade e da excelência na gestão do desporto. Vila Nova de Gaia: APOGESD.
- Butt, T. & Russell, P. (2002). Surf science. An introduction to waves for surfing. Cornwall: Alison Hodge.
- Moreira, M. (2009). Surf: da ciência à prática. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Orbelian, G. (1987). Essential surfing. San Francisco, California: Orbelian Arts.
- Warshaw, M. (2003). Encyclopedia of surfing. Orlando: Hartcourt, Inc.
- Boal, A. (2004). Jogos para actores e não actores. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Bragada, J. (2002). Jogos Tradicionais e o Desenvolvimento das Capacidades Motoras na Escola. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Brandes, D e H. Phillips (1997),. Manual de Jogos Educativos, 140 jogos para Professores e Animadores de Grupos. Lisboa: Moraes Editores.
- Gil, J. (2001). Movimento total O corpo e a Dança. Lisboa: Relógio d'água.
- Reis, L. (2001). Historia do Circo. Santarém: Teatrinho de Santarém.
- Gallagher, S. P. & Kryzanowska, R. (1999). The Pilates Method of Body Conditioning. Philadelphia: Trans-Atlantic.
- Isacowits, R. (2006). Pilates. Champaign, Il: Human Kinetics.
- King, M. (2003). Corepilates: Discover your Longest, Leanest Body with Pilates on the Ball. Sydney: ABC Books.
- Moffat, M. & Vickery, S. (2002). Manual de Manutenção e Reeducação Postural da American Physical Therapy Association. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Robinson, L.; Fisher, H.; Knox, J. & Thomson, G. (2000). The Official Body Control Pilates Manual: The Ultimate Pilates Guide: For Fitness, Family Health, Sport and at Work. London: Pan Macmillan.
- Rodrigues, J. (2006). Pilates. Lisboa: Plátano Editora.



- Carriço, M. (2000). Fitness Yoga – ACE's group Fitness Speciality Series. San Diego, CA: American Council on Exercise.
- DeRose, M. (2003). Faça Yoga Antes que Você Precise. Porto: Edições Afrontamento.
- Hurtado, S. (2006). Ioga. Lisboa: Plátano Editora.
- Karninof, L. (2007). Yoga Anatomy. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lança, R. (2013). Coach do coach: Motivar, liderar, gerir equipas. Prime Books.
- Penim, A. T. & Catalão G. A. (2013). Ferramentas de coaching (7ª Ed.). Lidel.
- Whitmore, J. (2009). Coaching for performance: Growing human potencial and purpose – the principles and practice of high-performance coaching.
- AFFA (2010). Fitness Theory and Practice. Edição: AFFA
- Akiau, P. (1995). Aeróbica: Fundamentação Metodológica, Produção Coreográfica e Desenvolvimento de Ensino. Edição: Coleção Fitness Brasil.
- Conti, A. (1995). Step Training. Edição do autor.
- Franco, S. & Santos, R. (1999). A Essência da Ginástica Aeróbica. Edição: Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- Joaquim, T. (revisto 2014). Metodologia da Ginástica Localizada. Edição: Centro de Estudos de Fitness.
- Kennedy, C. A. & Yoke, M. M. (2005). Methods of Group Exercise Instruction. Edição: Human Kinetics.
- Rodrigues, M. & André, H. (revisto 2014). Metodologia da Ginástica Aeróbica. Edição: Centro de Estudos de Fitness.
- Sanches, D. (1999). Bases Elementares del Aerobic, Aspectos y Recursos Didacticos en el Proceso de Enseñanza. Edição: Gymnos Editorial.
- Stone, M. & Sands, W. A. (2007). Principles and Practice of Resistance Training. Edição: Human Kinetics.
- Baecle, T. & Groove, B. (1998). Weight training – steps to success. Edição: Human Kinetics.
- Brooks, D. (2001). Effective strength training. Edição: Human Kinetics.
- Frédéric, D. (2ª edição revista e aumentada). Guia dos Movimentos de Musculação – Abordagem Anatômica. Edição: Manole.
- Step - a Aula
- Ginástica Aeróbica - a Aula
- Step - Montagem Coreográfica
- Ginástica Aeróbica - Montagem Coreográfica
- Ginástica Localizada - a Aula
- Ginástica Localizada - Metodologia
- Cardiofitness e Musculação - Equipamentos e Exercícios
- Cardiofitness e Musculação - o Treino
- AFFA. (2010). Fitness Theory and Practice. Edição: AFFA
- Akiau, P. (1995). Aeróbica: Fundamentação Metodológica, Produção Coreográfica e Desenvolvimento de Ensino. Edição: Coleção Fitness Brasil.
- Conti, A. (1995). Step Training. Edição do autor.
- Franco, S. & Santos, R. (1999). A Essência da Ginástica Aeróbica. Edição: Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- Joaquim, T. (revisto 2014). Metodologia da Ginástica Localizada. Edição: Centro de Estudos de Fitness.
- Kennedy, C. A. & Yoke, M. M. (2005). Methods of Group Exercise Instruction. Edição: Human Kinetics.
- Rodrigues, M. & André, H. (revisto 2014). Metodologia da Ginástica Aeróbica. Edição: Centro de Estudos de Fitness.
- Sanches, D. (1999). Bases Elementares del Aerobic, Aspectos y Recursos Didacticos en el Proceso de Enseñanza. Edição: Gymnos Editorial.
- Stone, M. & Sands, W. A. (2007). Principles and Practice of Resistance Training. Edição: Human Kinetics.
- Baecle, T. & Groove, B. (1998). Weight training – steps to success. Edição: Human Kinetics.
- Brooks, D. (2001). Effective strength training. Edição: Human Kinetics.
- Frédéric, D. (2ª edição revista e aumentada). Guia dos Movimentos de Musculação – Abordagem Anatômica. Edição: Manole.
- Atletismo - Iniciação
- Atletismo - Planeamento e Organização do Treino
- Atletismo - Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação
- Atletismo - Corridas de Velocidade e Estafetas
- Atletismo - Marcha Atlética e Corridas de Barreiras
- Atletismo - Salto em Comprimento e Salto com Vara
- Atletismo - Lançamento do Dardo e Lançamentos em Rotação
- Bravo, J., Garcia, M., Gil, F., Landa L., Marín, J., Pascua, M. (1996). Atletismo I – carreras y marcha. Madrid: Ed. Real Federacion Española de Atletismo.
- Bravo, J., López, F., Ruf, H., Seirullo, F. (1992). Atletismo II – saltos. Madrid: Ed. Comité Olímpico Español.
- Bravo, J., Martínez, J., Durán, J., Campos, J. (1995). Atletismo III – lanzamientos. Madrid: Ed. Comité Olímpico Español.
- Federação Portuguesa de Atletismo - <http://fpatletismo.sapo.pt/>.

- Ginástica - Elementos Técnicos Gerais
- Ginástica - Fundamentos
- Ginástica - Origens, Segurança e Coreografia
- Ginástica - Planeamento e Controlo do Treino
- Ginástica Acrobática
- Ginástica de Trampolins
- Ginástica Artística
- Eurotramp Trampoline, Education Programme – [www.eurotramp.com](http://www.eurotramp.com)
- Apparatus in Gymnastics for All. FIG. Gymnastics for All Committee
- Rookie Coaches Gymnastics USAF (United States of Gymnastics Federation). Human Kinetics Publishing 1992 - Apparatus Norms. Fédération Internationale de Gymnastique. Apparatus Commission (2009/2012) Edition 2011
- Abrantes, J. (2002). Ginástica. Coimbra. Edição de autor.
- Russell, Keith. (2010). BasicGYM Fundamentos da Ginástica e da Literacia Motora. FGP
- Russell, Keith. (2010). Dossier do Treinador de BasicGYM Fundamentos da Ginástica e da Literacia Motora. FGP
- Russell, Keith. (2011). 20 Lições possíveis... BasicGYM Fundamento da Ginástica e da Literacia Motora. FGP
- Coulton, J. (1981). Sports Acrobatics. Ep Publishing limited, Yorkshire.
- Pozzo, T. & Studeny, C. (1987). Théorie et pratique des sports acrobatiques. Editions Vigot, 1987.
- Federação de Ginástica de Portugal – [www.fgp-ginastica.pt](http://www.fgp-ginastica.pt).
- Natação - Adaptação ao Meio Aquático
- Natação - Técnicas de Crol e Costas
- Natação - Técnicas de Bruços e Mariposa
- Natação Sincronizada
- Natação - Pólo Aquático
- Natação - Saltos para a Água
- Natação - Salvamento Aquático
- Campaniço, J. (1989). A escola de natação. Lisboa: MEDGD.
- Catteau, R.; Garrof, G. (1990). O ensino da natação. São Paulo: Manole.
- Filho, P. (2003). A psicomotricidade relacional em meio aquático. São Paulo: Manole.
- Pereira, F. (2001). Manual do nadador salvador. Faculdade de Motricidade Humana-Instituto de Socorros a Náufragos. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Raposo, A. V. (2006). Formar nadadores. Lisboa: Ed. Caminho.
- Sacadura, J.; Raposo, V. (1988). Metodologia do ensino das técnicas de nadar, partir e virar. Lisboa: MEDGD.
- Sarmiento, P. et al. (1982). Aprendizagem motora e natação. Lisboa. Universidade Técnica de Lisboa, ISEF.
- Sarmiento, P. (2000). A experiência motora no meio aquático. Lisboa. Omniserviços.
- Silva, A.; Castro, L.; Martins, B.; Silva, S.; Garrido, N.; Louro, H. e Moreira, A. (2004). Pólo aquático, descrição técnica, modelo de ensino e regulamento desportivo. Série Didáctica, Vila Real.
- Federação Portuguesa de Natação - [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt).
- Ténis - Iniciação
- Ténis - Caracterização da Modalidade
- Ténis - Gestos Técnicos
- Ténis - Análise Técnica
- Ténis - Fisiologia Específica
- Ténis - Princípios Táticos
- Ténis - Modelos de Treino e de Competição
- Alfonsi, S. (2007). Manual de ténis. Lisboa: Arte Plural Edições.
- Allen, J. (1991). Aprenda a jogar ténis. Lisboa: Compendium.
- Bezault, I. (2001). O ténis, a técnica a tática a prática. Lisboa: Editorial Estampa.
- Coutinho, C. (2008). Sucesso no ténis a ciência por trás dos resultados. Edição de autor.
- Flichtbeil, R. (2006). Aprenda ténis. Porto: Civilização Editora.
- Ishizaki, M. T.; Castro, M. S. (2008). Tênis: aprendizagem e treinamento. São Paulo. Phorte Editora.
- Marques, M. C.; Caoyolla, R. R. (2001). O ténis. Lisboa: Didáctica Editora.
- Rolo, C.; Haan, D. (2009). Treino mental no ténis. estratégias práticas para o sucesso. Edição Rolo Mental Coaching.
- Federação Portuguesa de Ténis - <http://www.tenis.pt/>.
- Andebol - Iniciação
- Andebol - Caracterização e Regulamentos do Jogo
- Andebol - Jogos Pré-Desportivos e Exercícios
- Andebol - Jogo e Pedagogia do Andebol
- Andebol - Componentes do Jogo
- Andebol - Métodos e Sistemas de Jogo

- Andebol Adaptado e de Praia
- Araújo, D. (2005). O contexto da decisão: a ação tática no desporto. Lisboa: Visão e Contextos.
- Curado, J. (2002). Organização do treino nos desportos coletivos: pontos de partida. Lisboa: Editorial Caminho.
- Federação de Andebol de Portugal (2010). Livro de regras de jogo. Andebol. Lisboa: Federação de Andebol de Portugal. <http://www.fpa.pt/>
- Garcia, J. (1991). Balonmano, Fundamentos y etapas de aprendizaje. Madrid: Editorial Gymnos.
- Garcia, J. (1994). Balonmano: Metodología y alto rendimiento. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Garcia, J. (2000). Balonmano. Perfeccionamento e investigacion. Barcelona: INDE.
- Gomes, F. (2005). Jogos desportivos coletivos. In <http://home.fmh.utl.pt/~cpeixoto/SADdocumentos/SADJogosDesportivos-Coletivos-2005.pdf>.
- Gonçalves, J. (2003). História do andebol em Portugal. Lisboa: Ed. CTT.
- Graça, A.; Oliveira, J. (1994). O Ensino dos Jogos Desportivos. Porto: FCDEFUP.
- Graça, A.; Oliveira, J. (1998). Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. In: O ensino dos jogos desportivos coletivos. 3 ed. Porto: Universidade do Porto.
- Janeira, M. (2001). Métodos de treino. Treino Desportivo. Especial IV, Novembro.
- Ribeiro, M. & Volossovitch, A. (2004). Andebol 1. O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos. Cruz Quebrada: FMH
- Ribeiro, M. & Volossovitch, A. (2008). Andebol 2. O ensino do Andebol dos 11 aos 14 anos. Cruz Quebrada: FMH
- Santos, F. (1992). Jogos de iniciação ao andebol. Oeiras: Câmara Municipal
- Serpa, S. (2003). Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. Horizonte. Vol. XIV, n.º1, 7582.
- Silva, M. (1998). Periodização e planeamento do treino em desportos individuais e coletivos. Horizonte. Vol. VI, n.º31.
- Basquetebol - Iniciação
- Basquetebol - Metodologia do Jogo
- Basquetebol - Minibasquete
- Basquetebol - Técnica Individual
- Basquetebol - Tática Individual
- Basquetebol - Tática Coletiva
- Basquetebol - Orientação de Exercícios e do Jogo
- Adelino, J. (1991). As coisas simples do basquetebol. Lisboa: Associação Nacional de Treinadores de Basquetebol
- Alves, J. & Araújo, D. (1996). Processamento da informação e tomadas de decisão no desporto. Manual de Psicologia do Desporto. José Fernando Cruz (Ed). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais Ltda.
- Araújo, D. (2005). O contexto da decisão: a ação tática no desporto. Lisboa: Visão e Contextos.
- Araújo, J. (1992). Basquetebol preparação técnica e tática. Lisboa: FPB.
- Curado, J. (2002). Organização do treino nos desportos coletivos: pontos de partida. Lisboa: Editorial Caminho.
- Del Rio, J.A. (1990). Metodologia del baloncesto. Barcelona: Paidotribo.
- Federação Portuguesa de Basquetebol (2010). Regras do Jogo – Basquetebol. FPB: [http://www.fpb.pt/fpb\\_portal/start\\_fpb](http://www.fpb.pt/fpb_portal/start_fpb)
- Fernandes, A. (1997). História do basquetebol em Portugal 1913-1977. Lisboa: Federação Portuguesa de Basquetebol
- Ferreira, A. (2004). Gostar de basquetebol: ensinar a jogar e aprender jogando. Cruz Quebrada: FMH.
- Graça, A.; Oliveira, J. (1994). O ensino dos jogos desportivos. Porto, FCDEFUP.
- Graça, A.; Oliveira, J. (1998). Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. In: O ensino dos jogos desportivos coletivos. 3.ª ed. Porto: Universidade do Porto.
- Janeira, M. (2001). Métodos de treino. Treino Desportivo. Especial IV, Novembro.
- Pinto, D. (2004). A intervenção pedagógica do treinador sobre conteúdo específico no treino e no jogo de basquetebol.
- Revista Treino Desportivo. Ed. especial 6, Novembro.
- Serpa, S. (2003). Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. Horizonte. Vol. XIV, n.º1, 7582.
- Silva, M. (1998). Periodização e planeamento do treino em desportos individuais e coletivos. Horizonte. Vol. VI, n.º31.
- Futebol - Iniciação
- Futebol - Caracterização do Esforço
- Futebol - Capacidades Motoras
- Futebol - Metodologia do Treino
- Futebol - Técnico-Tática
- Futebol - Psicologia Aplicada
- Futebol - Leis do Jogo e Organização do Futebol
- Bangsbo, J. (1997). Entrenamiento de la condición física en el fútbol. Barcelona: Paidotribo
- Castelo, J. (1993). Os princípios do jogo de futebol. Ludens. Vol. XIII, n.º 1, Jan/Mar, 4760.
- Castelo, J. (1994). Futebol "Modelo técnico-tático do jogo". Cruz Quebrada: FMH.
- Castelo, J. (1996). Futebol A organização do jogo. Lisboa: Edição do autor.
- Castelo, J. (2003). Guia prático de exercícios de treino. Lisboa: Edições Omniserviços.
- Federação Portuguesa de Futebol (2010). Regras de jogo. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol. [http://www.fpf.pt/portal/page/portal/PORTAL\\_FUTEBOL/FEDERACAO/ARBITRAGEM](http://www.fpf.pt/portal/page/portal/PORTAL_FUTEBOL/FEDERACAO/ARBITRAGEM).

- Jesualdo, F. (1983). Uma direcção programática na formação do praticante de futebol. Ludens. Vol. 8, 1, Out./Dez.
- Maças, B. & Brito, J. (2004). Futebol: ensinar a decidir no jogo. Revista Treino Desportivo, n.º 25, Agosto, 411.
- Mombaerts, E. (1998). Fútbol. Entrenamiento y rendimiento colectivo. Barcelona, Hispano Europea.
- Pacheco, R. (2000). O ensino do futebol de 7 Um jogo de iniciação ao futebol de 11. Lisboa: Ed. Autor.
- Queiroz, C. (1986). Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol. Lisboa: FPF.
- Sanz, J. (1996). Diferencia entre la metodología del entrenamiento tradicional y el entrenamiento globalizado en el fútbol. Training Fútbol. N.º 2, Abril.
- Federação Portuguesa de Futebol - [www.fpf.pt](http://www.fpf.pt).
- Hóquei em Patins - Metodologia da Patinagem
- Hóquei em Patins - Caracterização da Modalidade
- Hóquei em Patins - Fundamentos Técnico-Táticos
- Hóquei em Patins - Metodologia do Jogo
- Hóquei em Patins - Tática Grupal e Treino do Guarda-Redes
- Hóquei em Patins - Tática Coletiva
- Hóquei em Patins - Prática Pedagógica
- Araújo, D. (2005). O contexto da decisão: a ação tática no desporto. Lisboa: Visão e Contextos.
- Curado, J. (2002). Organização do treino nos desportos coletivos: pontos de partida. Lisboa: Editorial Caminho.
- Gomes, F. (2005). Jogos desportivos coletivos. In:
- <http://home.fmh.utl.pt/~cpeixoto/SADdocumentos/SADJogosDesportivos-Coletivos-2005.pdf>.
- Gouveia, L. (2002). História do Hóquei em Patins em Portugal. Edição: Clube do Coleccionador dos Correios.
- Graça, A.; Oliveira, J. (1998). Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. In: O ensino dos jogos desportivos coletivos. 3 ed. Porto: Universidade do Porto.
- Honório, E. (1988). Hóquei em Patins – Aspectos específicos da modalidade. Edição: DGD
- Martins, J. P. (1998). Definição de uma simbologia específica para o Hóquei em Patins. Horizonte – Vol. 14, nº 83 (Maio-Junho), p. 18-23.
- Moreira, H. A. (2003). Os primeiros passos no ensino da patinagem em meio escolar. Horizonte – Vol. 19, nº 110 (Novembro-Dezembro), p. I-VII.
- Federação Portuguesa de Patinagem - <http://www.fpp.pt/media/docs/09/RegTecnico.pdf>
- Federação Portuguesa de Patinagem - [http://www.fpp.pt/media/docs/09/RegrasJogo12\\_13.pdf](http://www.fpp.pt/media/docs/09/RegrasJogo12_13.pdf)
- Federação Portuguesa de Patinagem - [www.fpp.pt](http://www.fpp.pt).
- Rugby - Iniciação
- Rugby - Jogar em Pé e no Chão
- Rugby - Formação Ordenada e Alinhamento
- Rugby - Tática Ofensiva e Defensiva
- Rugby - Jogo após Penalidades e Pontapés Livres
- Rugby - A Sessão de Treino e Treino Físico Integrado
- Rugby - Prática Pedagógica
- Araújo, D. (2005). O contexto da decisão: a ação tática no desporto. Lisboa : Visão e Contextos.
- Borges, O. et al (2000). Bitoque rugby – Um jogo para pisos duros. In O. Coelho & J. Barata (eds.). Hoje há Educação Física – 5 e 6 anos (2533). Lisboa: Texto Editora.
- Cordovil, J. (1987). “O treino físico com jovens no rãguebi.” Vol. III, 17, 150153. Revista Horizonte.
- Cordovil, J. (1993). “O ensino do rãguebi.” Vol. IX, 54. Revista Horizonte.
- Federação Portuguesa de Rãguebi (2006). Historial & memória longa. [http://www.fpr.pt/a\\_fpr/historial\\_memoria.asp](http://www.fpr.pt/a_fpr/historial_memoria.asp), acedido a 13 de Janeiro, 2006.
- Federação Portuguesa de Rãguebi (2011). Regras e regulamentos. Lisboa: Federação Portuguesa de Rãguebi. [http://www.fpr.pt/a\\_fpr/regulamentos.asp](http://www.fpr.pt/a_fpr/regulamentos.asp)
- Graça, A. & Oliveira, J. (1994). O Ensino dos jogos desportivos. Porto: FCDEFUP.
- Lago, V. & Carlos, J. (2004). Iniciación al rugby. Gymnos Editorial.
- Passos, P. (2010). Rugby. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Rocha, H. & Cordovil, J. (1995). O ensino do rugby. In A. Graça & J. Oliveira (eds.). O ensino dos jogos desportivos. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física Universidade do Porto.
- Rocha, M. (2003). Saiba mais sobre a história do Rugby no mundo – Associação Brasileira de Rugby. [http://www.universia.com.br/html/materia/materia\\_dffj.html](http://www.universia.com.br/html/materia/materia_dffj.html), acedido a 18 de Maio, 2006.
- Saxton, C. K. (1995). O ABC do Rugby. Lisboa: Edições Compendium.
- Vassilica, I. & Fernandes, J. (1996). Metodologia do Desporto I Rugby. Vila Real: Universidade de TrásosMontes e Alto Douro.
- Federação Portuguesa de Rugby - [www.fpr.pt](http://www.fpr.pt).
- Voleibol - Iniciação
- Voleibol - Regulamentos e Arbitragem

- Voleibol - A Técnica do Voleibol
- Voleibol - A Tática Coletiva
- Voleibol - Observação e Orientação da Equipa
- Voleibol - Metodologia do Treino
- Voleibol - Didática Específica
- Aleix, J. (2011). Voleibol, entrenamiento por fases. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Alves, J. & Araújo, D. (1996). Processamento da informação e tomadas de decisão no desporto. Manual de Psicologia do Desporto. José Fernando Cruz (Ed). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais Ltda.
- Araújo, D. (2005). O contexto da decisão: a ação tática no desporto. Lisboa: Visão e Contextos.
- Barroso, C. (2006). O esforço aeróbio intermitente em voleibol. Cruz Quebrada: FMH.
- Curado, J. (2002). Organização do treino nos desportos coletivos: pontos de partida. Lisboa: Editorial Caminho.
- Federação Portuguesa de Voleibol (2010). Regras de jogo. Porto: Federação Portuguesa de Voleibol.  
<http://www.fpvoleibol.pt/>.
- Fraga, F. (1995). Conhecer o voleibol. Lisboa: Ed. Universitárias Lusófonas.
- Janeira, M. (2001). "Métodos de treino." Especial, 4, Novembro. Lisboa: IDP – Revista Treino Desportivo.
- Kantzner, J., Marques, N. (2001). Voleibol: biomecânica e musculação aplicadas. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport.
- Mesquita, I. (2002). Processo de formação do jovem jogador de voleibol. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva. ISBN 9789728460617
- Moreno, P. (2009). Manual de apoyo para la formacion de tecnicos y profesores de voleibol. Un planteamiento adaptado al espacio europeo de educacion superior. Wanceulen
- Moutinho, C. (1993). "A importância do distribuidor e variáveis para a observação da sua prestação competitiva." N.º 57,111-117. Revista Horizonte.
- Federação Portuguesa de Voleibol - [www.fpvoleibol.pt](http://www.fpvoleibol.pt).

Este referencial já não se encontra em vigor