

# Referenciais de FORMAÇÃO Golfe

Grau



# Referenciais de FORMAÇÃO Golfe

Grau



**Edição:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.  
**Conteúdos:** Federação Portuguesa de Golfe  
**Data:** Março'15

**Linguagem inclusiva:** Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

**Notas úteis:** Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



# Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. ESTRUTURA, REGULAMENTO E DESENVOLVIMENTO DO GOLFE	8
2. MODELO DE ENSINO DO GOLFE	15
3. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE TÉCNICA	20
4. PLANEAMENTO E TREINO ESPECÍFICO DO GOLFE	25
5. TECNOLOGIA, EQUIPAMENTO E CUSTOM FITTING	30
6. TÉCNICAS DE GOLFE	33
7. PRÁTICA PEDAGÓGICA, DEMONSTRAÇÃO E JOGO DE CAMPO	39



A.

# Preâmbulo



# Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.



# B. Unidades de Formação



## Unidades de Formação e Cargas Horárias – Golfe Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ESTRUTURA, REGULAMENTO E DESENVOLVIMENTO DO GOLFE	12
2. MODELO DE ENSINO DO GOLFE	4
3. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE TÉCNICA	9
4. PLANEAMENTO E TREINO ESPECÍFICO DO GOLFE	4
5. TECNOLOGIA, EQUIPAMENTO E CUSTOM FITTING	3
6. TÉCNICAS DE GOLFE	12
7. PRÁTICA PEDAGÓGICA, DEMONSTRAÇÃO E JOGO DE CAMPO	9
Total	53





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Estrutura, regulamento e desenvolvimento do Golfe

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. A HISTÓRIA DO GOLFE E A SUA EVOLUÇÃO	0,5	0,5 / 0
2. ELEMENTOS ESTRUTURANTES DO GOLFE	0,5	0,5 / 0
3. REGULAMENTO - ETIQUETA	0,5	0,5 / 0
4. REGULAMENTO - DEFINIÇÕES	0,5	0,5 / 0
5. REGULAMENTO - JOGO	0,5	0,5 / 0
6. REGULAMENTO – APENDICES	0,5	0,5 / 0
7. ESTRUTURA DO CAMPO DE GOLFE	0,5	0,5 / 0
8. SINALÉTICA E CARTÃO DE RESULTADOS	0,5	0,5 / 0
9. ORGANIZAÇÃO DE TORNEIOS E ARBITRAGEM	2	1 / 1
10. REGRAS E ARBITRAGEM	2	0 / 2
11. SISTEMA DE HANDICAPS, COURSE RATING E SLOPE	2	2 / 0
12. SISTEMA DE GESTÃO HANDICAPS - DATAGOLF	2	2 / 0
Total	12	9 / 3



## ESTRUTURA, REGULAMENTO E DESENVOLVIMENTO DO GOLFE

### SUBUNIDADE 1.

## A HISTÓRIA DO GOLFE E A SUA EVOLUÇÃO

- 1.1. A evolução do Golfe – da China em 300 AC a 1457 DC
- 1.2. Os primeiros Clubes
- 1.3. O “ROYAL AND ANCIENT GOLF CLUB OF ST. ANDREWS”
- 1.4. O Golfe em Portugal
- 1.5. A Estrutura Associativa do Golfe

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer a história e a evolução do Golfe.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Analisa com facilidade a história e evolução do Golfe nacional e internacional.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de resposta múltipla.

### SUBUNIDADE 2.

## ELEMENTOS ESTRUTURANTES DO GOLFE

- 2.1. O Praticante
- 2.2. O Clube
- 2.3. As Regras
- 2.4. O Equipamento
- 2.5. O Campo
- 2.6. As Formas de jogar e a organização de competições
- 2.7. O Handicap e a medida da dificuldade
- 2.8. Amadorismo e Profissionalismo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar a estrutura elementar da modalidade de Golfe.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve com clareza os elementos estruturais da modalidade de Golfe.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de resposta múltipla.



## SUBUNIDADE 3.

**REGULAMENTO - ETIQUETA**

- 3.1. Jogo Lento – “Não seja o jogador mais lento”
- 3.2. Comportamento - Controlar o “temperamento”
- 3.3. Respeitar o tempo dos outros
- 3.4. Reparar o terreno em que joga
- 3.5. Seja um parceiro de jogo “silencioso”
- 3.6. Tornar o seu trolley ou o buggie “invisível”
- 3.7. Colaborar com os companheiros de jogo
- 3.8. Cumprir o Código do Vestuário
- 3.9. Valorizar os pormenores do Regulamento

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever e caracterizar as regras de etiqueta aplicadas ao Golfe.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve com clareza as regras de etiqueta da modalidade de Golfe.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito de resposta múltipla.

## SUBUNIDADE 4.

**REGULAMENTO - DEFINIÇÕES**

- 4.1. Pode - opcional
- 4.2. Deve - Recomendação
- 4.3. Tem de - Instrução
- 4.4. Uma Bola – Pode substituir
- 4.5. A Bola – Não pode substituir

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Conhecer as definições aplicadas no Regulamento do Golfe.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve com clareza as diferentes definições aplicadas na modalidade de Golfe.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito de resposta múltipla.



## SUBUNIDADE 5.

**REGULAMENTO - JOGO**

- 5.1. Jogo – Regras 1,2,3
- 5.2. Tacos e Bolas – Regras 4,5
- 5.3. Jogadores – Regras 6,7,8,9
- 5.4. Ordem de Jogo – Regra 10
- 5.5. Ponto de Partida – Regra 11
- 5.6. Bater na Bola – Regras 12,13,14,15
- 5.7. Green – Regra 16
- 5.8. Bandeira – Regra 17
- 5.9. Bola movida ou desviada – Regras 18,19
- 5.10. Acertos e Procedimentos – Regras 20,21,22,23,24,25,26,27,28
- 5.11. Formas de Jogar – Regras 29,30,31,32
- 5.12. Administração – Regras 33,34

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as regras e a sua aplicação no Golfe.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve com clareza as regras da modalidade de Golfe.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito de resposta múltipla.

## SUBUNIDADE 6.

**REGULAMENTO – APÊNDICES**

- 6.1. Tacos
- 6.2. Drivers
- 6.3. Bolas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Conhecer os apêndices ao Regulamento do Golfe.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve com clareza as especificações aplicadas e previstas nos Apêndices ao regulamento da modalidade de Golfe.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito de resposta múltipla.



## SUBUNIDADE 7.

## ESTRUTURA DO CAMPO DE GOLFE

- 7.1. Ponto de Partida
- 7.2. Percurso
- 7.3. Obstáculos
- 7.4. Green
- 7.5. Buraco

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever e caracterizar a estrutura de um campo de Golfe.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve com clareza as estruturas de um campo de Golfe.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito de resposta múltipla.

## SUBUNIDADE 8.

## SINALÉTICA E CARTÃO DE RESULTADOS

- 8.1. Stroke Saver
- 8.2. Cartão de Resultados (Score Card)
- 8.3. Confirmação de Resultados

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar o Stroke Saver e o Score Card.
- Confirmar os Resultados do Jogo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Analisa com facilidade o Stroke Saver e preenche corretamente o Score Card.
- Cumpre as normas referentes à confirmação dos resultados.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito de resposta múltipla.

## SUBUNIDADE 9.

## ORGANIZAÇÃO DE TORNEIOS E ARBITRAGEM

- 9.1. Marcação do Campo
- 9.2. Regulamento da competição
- 9.3. Regras Locais
- 9.4. Inscrições e Draw de Saída
- 9.5. Arbitragem



## 9.6. Receção de Score Cards, Classificações e Prémios

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as operações necessárias à organização de um torneio.
- Conhecer as regras locais.
- Caracterizar a gestão de competições do DATAGolfe.
- Identificar as diferentes formas de classificações.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza e aplica a regras de marcação de campos, as regras locais e a logística necessária ao torneio.
- Discrimina as diferentes classificações dos torneios, face à respetiva forma de competição.

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de resposta múltipla.
- Aplicação prática de organização de um torneio de Clube.

## SUBUNIDADE 10.

# REGRAS E ARBITRAGEM

### 10.1. Regras de Golfe

### 10.2. Regras Locais

### 10.3. Arbitragem

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as regras de Golfe.
- Definir as regras locais a aplicar ao torneio.
- Identificar a aplicabilidade das regras de Golfe.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve com clareza as regras, a aplicar em cada torneio.
- Acompanha e intervém sempre que solicitado, para aplicação das regras de Golfe.

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de resposta múltipla.
- Aplicação prática de arbitragem, face a situações colocadas durante o jogo de Golfe.

## SUBUNIDADE 11.

# SISTEMA DE HANDICAPS, COURSE RATING E SLOPE

### 11.1. A história e o conceito de Handicap

### 11.2. Sistema Handicap EGA

### 11.3. Categorias de handicaps

### 11.4. Direitos e obrigações do praticante de Golfe

### 11.5. Handicap exato e handicap de jogo

### 11.6. Tabela de handicaps



- 11.7. Extra Day Score
- 11.8. Condições de handicap
- 11.9. Cálculo de Handicap
- 11.10. Course Rating
- 11.11. Slope Rating

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar o sistema de handicap EGA e conhecer a sua correlação com os resultados desportivos do praticante.
- . Identificar a Tabela de handicaps de cada campo de Golfe e a correlação entre eles.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Conhece e analisa o sistema de handicaps EGA, procedendo a cálculos de ajuste de handicaps, face ao resultado desportivo do praticante.
- . Compreende e aplica com clareza a tabela de handicaps de cada campo de Golfe.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Teste escrito de resposta múltipla.

**SUBUNIDADE 12.****SISTEMA DE GESTÃO HANDICAPS - DATAGOLF**

- 12.1. Arquitectura do Sistema
- 12.2. Conceitos básicos de operação
- 12.3. Gestão de Associados e de Federados
- 12.4. Gestão de Handicaps
- 12.5. Gestão de Competições
  - 12.5.1. Definição dos diferentes tipos de Torneios
  - 12.5.2. Inscrições de Jogadores
  - 12.5.3. Introdução de Resultados
  - 12.5.4. Classificações
  - 12.5.5. Cálculo de Handicaps
  - 12.5.6. Estatísticas
- 12.6. Gestão de Campeonatos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar o sistema de handicap EGA e conhecer a sua correlação com os resultados desportivos do praticante.
- . Identifica a tabela de handicaps de cada campo de Golfe e a correlação entre eles.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Conhece e analisa o sistema de handicaps EGA, procedendo a cálculos de ajuste de handicaps, face ao resultado desportivo do praticante.
- . Compreende com clareza a tabela de handicaps de cada campo de Golfe.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Teste escrito de resposta múltipla.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Modelo de ensino do Golfe

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. METODOLOGIA DE ENSINO DO GOLFE	0,5	0,5 / 0
2. CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE	0,5	0,5 / 0
3. MODELO DE ENSINO	1	1 / 0
4. "PUTTING GREEN"	0,5	0,5 / 0
5. O JOGO CURTO	1	1 / 0
6. SEGURANÇA	0,5	0,5 / 0
Total	4	4 / 0





## MODELO DE ENSINO DO GOLFE

### SUBUNIDADE 1.

## METODOLOGIA DE ENSINO DO GOLFE

- 1.1. Promoção do Sucesso – Do “Green para o Tee”
- 1.2. Fases da Aprendizagem
- 1.3. Etapas de Competição
- 1.4. Encadeamento dos elementos críticos
  - 1.4.1. Postura e Base de sustentação
  - 1.4.2. Pontaria e Pega
  - 1.4.3. Alinhamento e Posição da bola
  - 1.4.4. Equilíbrio

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar conceitos de sucesso desportivo e identificar as suas implicações no contexto específico da aprendizagem e prática do Golfe.
- Identificar as diferentes fases da aprendizagem, compreender a necessidade de diferentes formas adaptadas de competição de acordo com as etapas da aprendizagem.
- Identificar os elementos críticos do pré-swing e a sua correlação.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Especifica os meios a desenvolver com os praticantes para o sucesso desportivo. Identifica as diferentes fases da aprendizagem e as condições das diferentes etapas de competição.
- Descreve com clareza os elementos críticos do pré-swing.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de resposta múltipla.

### SUBUNIDADE 2.

## CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE

- 2.1. O Jogo
- 2.2. Os Campos
- 2.3. Equipamento
- 2.4. Tacos
- 2.5. Bolas
- 2.6. Acessórios
- 2.7. Regulamento
- 2.8. Sistema Handicaps

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer os elementos caracterizantes da modalidade de Golfe e a correlação entre eles e a sua influência no processo de ensino e treino do Golfe.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve e compara, para cada um dos itens, as suas especificações, técnicas e a forma como interferem na modalidade.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito de resposta múltipla.

**SUBUNIDADE 3.****MODELO DE ENSINO**

- Elementos Críticos do Pré-swing
- Sequência Pedagógica
- Níveis de Competências Funcionais
- Estrutura de uma Aula
  - Explicação
  - Demonstração
  - Aplicação
  - Avaliação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as diferentes fases da aprendizagem, níveis de competências funcionais e a sequência de ensino do Golfe.
- Caracterizar os elementos estruturais de uma lição de Golfe.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve com clareza as fases da aprendizagem, a sequência pedagógica e a estrutura de uma lição de Golfe.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito de resposta múltipla.

**SUBUNIDADE 4.****“PUTTING GREEN”**

- Elementos Críticos
- Precisão
- Pontaria
- Ritmo
- Leitura do Green



<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar e correlacionar os elementos críticos do “Putting”.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Descreve os elementos críticos do “Putting”.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Teste escrito de resposta múltipla.</li></ul>	

## SUBUNIDADE 5.

## O JOGO CURTO

- 5.1. O Chipping
- 5.2. O Pitching
- 5.3. O Sand Wedge

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar e correlacionar as diferentes técnicas do Jogo Curto.</li><li>Identificar os diferentes métodos de Chipping:<ul style="list-style-type: none"><li>Método de Troca de Taco (MTT).</li><li>Método de Troca de Amplitude (MTA).</li><li>Método de Troca da Posição da Bola (MTB).</li><li>Método de Troca da Posição da Pontaria (MTP).</li></ul></li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Descreve as diferentes características de cada técnica do Jogo Curto e a sua aplicabilidade em função da situação de jogo.</li><li>Descreve os diferentes métodos de Chipping:<ul style="list-style-type: none"><li>MTT; MTA; MTB; MTP.</li></ul></li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Teste escrito de resposta múltipla.</li></ul>	

## SUBUNIDADE 6.

## SEGURANÇA

- 6.1. Zonas de Segurança
- 6.2. Driving
- 6.3. Proteção

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Reconhecer os principais elementos críticos dos aspetos de segurança da prática do Golfe.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Descreve com clareza os principais elementos críticos e meios no que respeita à prevenção e manutenção da segurança da prática do Golfe, quer no campo, quer na zona de prática.</li></ul>
--	--



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito de resposta múltipla.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Observação e análise técnica

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ANÁLISE DE ERROS NO PRÉ-SWING	2	0 / 2
2. SEQUÊNCIA DE DETEÇÃO DE ERROS I - OBSERVAÇÃO DO PRATICANTE DE HCP >18	2	1 / 1
3. TRAJETÓRIAS DE BOLA I – PRATICANTE DE HCP >18	2	1 / 1
4. OBSERVAÇÃO CAMPO GOLFE - CARACTERÍSTICAS DOS BURACOS	1	1 / 0
5. OBSERVAÇÃO CAMPO GOLFE - CÁLCULO DE DISTÂNCIAS E VENTO	0,5	0,5 / 0
6. OBSERVAÇÃO CAMPO GOLFE - CONDIÇÕES DO TERRENO	0,5	0,5 / 0
7. OBSERVAÇÃO CAMPO GOLFE - DISTÂNCIAS DE ALCANCE DOS TACOS	0,5	0,5 / 0
8. OBSERVAÇÃO CAMPO GOLFE - ANÁLISE SWOT	0,5	0,5 / 0
Total	9	5 / 4



## OBSERVAÇÃO E ANÁLISE TÉCNICA

### SUBUNIDADE 1.

## ANÁLISE DE ERROS NO PRÉ-SWING

### 1.1. Análise dos elementos críticos do Pré-swing

1.1.1. Pontaria

1.1.2. Pega

1.1.3. Postura

1.1.4. Base de sustentação

1.1.5. Alinhamento

1.1.6. Posição da bola

1.1.7. Equilíbrio

1.1.8. Swing

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer cada um dos erros possíveis para cada elemento crítico do pré-swing, tendo em conta a trajetória da bola.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e seleciona os exercícios didáticos de correção do erro detetado para cada elemento crítico.
- Utiliza meios auxiliares de observação.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Detetar pelo menos três erros técnicos de um praticante de HCP >18, durante a execução de dez "pancadas".

### SUBUNIDADE 2.

## SEQUÊNCIA DE DETEÇÃO DE ERROS I - OBSERVAÇÃO DO PRATICANTE DE HCP >18

2.1. Observação da trajetória da bola

2.2. Posição da face do taco (Pontaria)

2.3. Pega

2.4. Posição da Bola

2.5. Postura

2.6. Base Sustentação

2.7. Alinhamento

2.8. Equilíbrio

2.9. Swing



<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Reconhecer a sequência de observação dos erros técnicos num praticante de Golfe e os erros técnicos associados.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica a correta sequência para observação dos erros técnicos num praticante de Golfe.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Teste escrito de resposta múltipla.</li></ul>	

## SUBUNIDADE 3.

## TRAJETÓRIAS DE A BOLA I – PRATICANTE DE HCP &gt;18

- 3.1. Fade
- 3.2. Draw
- 3.3. Slice
- 3.4. Hook
- 3.5. Pull/Pull Hook
- 3.6. Push/Push Slice
- 3.7. Top / Fluff / Shank

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Reconhecer as diferentes trajetórias de bola, as suas características e identificar os erros técnicos associados.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica as diferentes trajetórias de bola, face aos erros técnicos detetados no praticante principiante.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Teste escrito de resposta múltipla.</li><li>O formando é chamado a identificar a trajetória de bola do praticante e identificar os erros técnicos associados.</li></ul>	

## SUBUNIDADE 4.

## OBSERVAÇÃO CAMPO GOLFE - CARACTERÍSTICAS DOS BURACOS

- 4.1. Buraco Estratégico
- 4.2. Buraco Penalizante
- 4.3. Buraco Heróico

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar as características específicas de cada buraco de Golfe em função dos obstáculos e respectiva configuração.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Caracteriza os diferentes tipos de buracos de Golfe, analisa a condição de jogo e opta pela estratégia pretendida.</li></ul>
---	--



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Teste escrito de resposta múltipla.
- 

**SUBUNIDADE 5.****OBSERVAÇÃO CAMPO GOLFE - CÁLCULO DE DISTÂNCIAS E VENTO**

- 5.1. Laser; Stroke Saver; Pro Guide
- 5.2. Crescimento das árvores
- 5.3. Movimentação das nuvens
- 5.4. Pano da bandeira
- 5.5. Atirar relva ao ar
- 5.6. Rosa dos Ventos

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Reconhecer as diferentes condições existentes no momento da “pancada” desde o Tee ao green.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Analisa com clareza as distâncias a percorrer, tomando as devidas opções face às condições climatéricas de momento.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Teste escrito de resposta múltipla.
- 

**SUBUNIDADE 6.****OBSERVAÇÃO CAMPO GOLFE - CONDIÇÕES DO TERRENO**

- 6.1. Velocidade e firmeza dos greens
- 6.2. Corte do green
- 6.3. Brilho da relva
- 6.4. Altura do rough
- 6.5. Textura da areia dos bunkers

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Reconhecer as diferentes especificações do terreno de jogo desde o Tee ao green.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Analisa com clareza as características do terreno de jogo e toma as opções estratégicas convenientes a cada situação.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Teste escrito de resposta múltipla.
-





## SUBUNIDADE 7.

## OBSERVAÇÃO CAMPO GOLFE - DISTÂNCIAS DE ALCANCE DOS TACOS

## 7.1. Tabela de distâncias médias para cada Taco

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Reconhecer as distâncias médias de cada taco de Golfe e a organização de Tabelas.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Analisa e conhece a distância média de cada taco de um determinado praticante.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Teste escrito de resposta múltipla.</li></ul>	

## SUBUNIDADE 8.

## OBSERVAÇÃO CAMPO GOLFE - ANÁLISE SWOT

- 8.1. Forças
- 8.2. Fraquezas
- 8.3. Oportunidades
- 8.4. Problemas

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Reconhecer os factores da análise SWOT.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Analisa os diferentes factores SWOT para tomada de decisão da estratégia a utilizar para cada “pancada”.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Teste escrito de resposta múltipla.</li></ul>	



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Planeamento e treino específico do Golfe

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. COMPONENTES DO TREINO DE GOLFE	0,5	0,5 / 0
2. FUNDAMENTOS DO TREINO DE GOLFE	0,5	0,5 / 0
3. ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO	1	1 / 0
4. EXERCÍCIOS NÍVEL PRINCIPIANTE E INTERMÉDIO – PUTTING E CHIPPING	0,5	0 / 0,5
5. EXERCÍCIOS NÍVEL PRINCIPIANTE E INTERMÉDIO – PITCHING E BUNKER	0,5	0 / 0,5
6. EXERCÍCIOS NÍVEL PRINCIPIANTE E INTERMÉDIO – FULL SWING	1	0 / 1
Total	4	2 / 2



## PLANEAMENTO E TREINO ESPECÍFICO DO GOLFE

### SUBUNIDADE 1.

#### COMPONENTES DO TREINO DE GOLFE

- 1.1. Técnica
- 1.2. Física
- 1.3. Psicológica
- 1.4. Estratégica
- 1.5. Fitting
- 1.6. Nutrição

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as componentes do treino desportivo do Golfe e as suas especificações.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve com clareza as diferentes componentes do treino desportivo, bem como as suas subcomponentes.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de resposta múltipla.

### SUBUNIDADE 2.

#### FUNDAMENTOS DO TREINO DE GOLFE

- 2.1. Objetivos
- 2.2. Disponibilidade
- 2.3. Quadro Competitivo
- 2.4. Instalações de Golfe
- 2.5. Idade e Morfologia Corporal
- 2.6. Registo de Dados
- 2.7. Nível Técnico do Jogador

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os diferentes fundamentos do treino de Golfe e as suas características e especificações.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve com clareza os diferentes fundamentos do treino de Golfe e identifica os constrangimentos inerentes ao mesmo, assim como as especificações de cada um.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de resposta múltipla.



## SUBUNIDADE 3.

## ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO

- 3.1. Etapas de Desenvolvimento no Golfe
- 3.2. Etapas de Desenvolvimento / Handicaps

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as etapas de desenvolvimento no Golfe a longo prazo, assim como a possível correspondência ao Sistema de Handicap.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve com clareza as diferentes etapas de desenvolvimento no Golfe e a sua correlação com o Sistema de Handicap.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito de resposta múltipla.

## SUBUNIDADE 4.

## EXERCÍCIOS NÍVEL PRINCIPIANTE E MÉDIO (HCP &gt; 18) – PUTTING E CHIPPING

## 4.1. Putting

## 4.1.1. Exercícios para desenvolvimento das noções de:

- Rotinas
- Rolamento da Bola no Green
- Desvio Lateral
- Precisão
- Movimento Acelerado do Putt

## 4.2. Chipping

## 4.2.1. Exercícios para desenvolvimento das noções de:

- Rotinas
- Seleção do Taco
- Movimento Acelerado do Taco
- Trajetória e local de queda da Bola
- Rolamento da bola no green

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e explicar os diferentes exercícios para o Putt e Chipping para praticantes de HCP >18.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve e demonstra com clareza os objetivos dos exercícios específicos para o Putt e Chipping para praticantes de HCP >18.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Demonstra a aplicabilidade dos exercícios específicos para o Putt e Chipping.



## SUBUNIDADE 5.

**EXERCÍCIOS NÍVEL PRINCIPIANTE E MÉDIO (HCP >18) – PITCHING E BUNKER**

## 5.1. Pitching

## 5.1.1 Exercícios para desenvolvimento das noções de:

- Rotinas
- Seleção do Taco
- Movimento Acelerado do Taco
- Trajetória e precisão do local de queda da bola
- Rolamento da bola no green

## 5.2. Bunker

## 5.2.1 Exercícios para desenvolvimento das noções de:

- Rotinas
- Seleção do Taco
- Movimento Acelerado do Taco
- Impacto do Taco na Areia
- Trajetória da Bola
- Precisão do local de queda da bola
- Rolamento da bola no green

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e explicar exercícios para o Pitching para praticantes de HCP >18.
- Identificar e explicar exercícios específicos para o Bunker para praticantes de HCP >18.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve e demonstra com clareza os objetivos dos exercícios específicos para o Pitching e Bunker para praticantes de HCP >18.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Demonstra a aplicabilidade dos exercícios específicos para o Pitching.

## SUBUNIDADE 6.

**EXERCÍCIOS NÍVEL PRINCIPIANTE E MÉDIO (HCP >18) – FULL SWING**

## 6.1. Swing

## 6.1.1. Exercícios para desenvolvimento das noções de:

- Rotinas
- Seleção do Taco
- Noção de Distância
- Equilíbrio
- Impacto
- Movimento Acelerado do Taco



- Trajetória da Bola
- Precisão do local de queda da bola
- Alvos a atingir

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e explicar exercícios para o Full Swing para praticantes de HCP >18.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve e demonstra com clareza os objetivos dos exercícios específicos para o Full Swing para praticantes de HCP >18.

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Demonstra a aplicabilidade dos exercícios específicos para o Full Swing.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Tecnologia, equipamento e custom fitting

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PARÂMETROS DO "CLUB FITTING"	1	1 / 0
2. CARACTERIZAÇÃO DOS TACOS	2,5	1,5 / 0
3. BOLAS	0,5	0,5 / 0
Total	3	3 / 0



## TECNOLOGIA, EQUIPAMENTO E “CUSTOM FITTING”

### SUBUNIDADE 1.

#### PARÂMETROS DO “CLUB FITTING”

- 1.1. Características e Construção dos Tacos de Golfe
  - 1.1.1. Cabeça do Taco (formas, dimensões e materiais)
  - 1.1.2. Loft (escala dos ângulos da face dos diferentes tacos)
  - 1.1.3. Lie (escala dos ângulos da vareta dos diferentes tacos)
  - 1.1.4. Comprimento (escala do comprimento dos diferentes tacos)
  - 1.1.5. Pega (formas, dimensões e materiais)
  - 1.1.6. Peso (variabilidade, swing-height e velocidade do swing)
  - 1.1.7. Vareta (materiais e flexibilidade)

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, de forma clara, as diferentes características dos parâmetros de construção dos tacos de Golfe.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e identifica as diferentes especificações de cada um dos parâmetros do Club Fitting.
- Preenche com relativa facilidade uma ficha de observação de Club Fitting.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Observação e Preenchimento de Ficha de Club Fitting.
- Teste escrito de resposta múltipla.

### SUBUNIDADE 2.

#### CARACTERIZAÇÃO DOS TACOS

- 2.1. Cabeça do Taco
  - 2.1.1. Cavity Back
  - 2.1.2. Muscle Back
  - 2.1.3. Sole Weighted
  - 2.1.4. Low Profile
  - 2.1.5. Oversize
  - 2.1.6. Loft
  - 2.1.7. Bounce Sole
  - 2.1.8. Dig Sole
  - 2.1.9. Lie
  - 2.1.10. Offset
- 2.2. Loft
- 2.3. Lie
- 2.4. Comprimento
- 2.5. Pega





- 2.6. Peso
  - 2.6.1. Standard
  - 2.6.2. Leves
  - 2.6.3. Superleves
- 2.7. Peso Total
- 2.8. Swing Weight
- 2.9. Varetas
  - 2.9.1. Flexibilidade
  - 2.9.2. Peso
  - 2.9.3. Ponto de Flexão
  - 2.9.4. Torque

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as diferentes características da construção dos Tacos de Golfe.
- Identificar as componentes dos Tacos de Golfe desde a sua construção à utilização e respetivos efeitos diferenciados.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve com clareza as características dos tacos de Golfe e identifica as diferentes performances dos mesmos, face à sua construção.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito de resposta múltipla.

**SUBUNIDADE 3.****BOLAS**

- 3.1. Características e Construção das Bolas de Golfe
  - 3.1.1. 1 Peça
  - 3.1.2. 2 Peças
  - 3.1.3. 3 Peças

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os diferentes tipos de construção de bolas e a respetiva performance.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve e classifica as diferentes características das bolas de Golfe para diferentes situações de jogo.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito de resposta múltipla.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Técnicas de Golfe

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPONENTES DO SWING	3	3 / 0
2. CHIPPING	1	0 / 1
3. PITCHING	1	0 / 1
4. BUNKER (AREIAS)	1	0,5 / 0,5
5. TÉCNICAS BASE – FACE DO TACO – (JOGADOR DEXTRO)	1	0,5 / 0,5
6. TÉCNICAS BASE - PEGA	1	0,5 / 0,5
7. TÉCNICAS BASE - POSTURA	1	0,5 / 0,5
8. TÉCNICAS BASE - STANCE (BASE SUSTENTAÇÃO)	1	0,5 / 0,5
9. TÉCNICAS BASE - ALINHAMENTO	1	0,5 / 0,5
10. TÉCNICAS BASE - POSIÇÃO DA BOLA	1	0,5 / 0,5
Total	12	6,5 / 5,5



## TÉCNICAS DE GOLFE

### SUBUNIDADE 1.

## CARACTERIZAÇÃO DAS COMPONENTES DO SWING

- 1.1. Pré swing
- 1.2. Waggle
- 1.3. Take away
- 1.4. Back swing
- 1.5. Set do taco
- 1.6. Topo do backswing
- 1.7. Downswing
- 1.8. Ponto de impacto
- 1.9. Followthrough
- 1.10. Finish

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e reconhecer as diferentes componentes ou fases do swing, desde o início até ao final do movimento.
- Caracterizar cada um dos componentes do swing de um praticante de HCP >18.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve com clareza as fases do swing, a sua caracterização e a relação com as restantes para um praticante de HCP >18.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de resposta múltipla.

### SUBUNIDADE 2.

## CHIPPING

- 2.1. Chip"
  - 2.1.1. Definição da Técnica Base de Chip
  - 2.1.2. Trajetórias de bola
  - 2.1.3. Zona de Queda da Bola
  - 2.1.4. Rolamento da Bola no Green
  - 2.1.5. Método de Troca de Taco (MTT)

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer as características do Chipping e as condições de jogo em que deve ser utilizado para um praticante de HCP >18.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define com clareza a técnica e as características do Chipping e as diferentes trajetórias de bola para um praticante de HCP >18.



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática - demonstrar as diferentes situações em que deve ser utilizado o chipping para um praticante de HCP >18.
- 

**SUBUNIDADE 3.****PITCHING****3.1. "Pitching"**

- 3.1.1. Definição da Técnica de Pitching
- 3.1.2. Trajetória da bola
- 3.1.3. Zona de Queda da Bola
- 3.1.4. Rolamento da Bola no Green
- 3.1.5. Técnica 9/3

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer as características do Pitching e as condições de jogo em que deve ser utilizado para um praticante principiante.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Define com clareza a técnica e as características do Pitching para um praticante principiante.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática - demonstrar as diferentes situações em que deve ser utilizado o Pitching para um praticante principiante.
- 

**SUBUNIDADE 4.****BUNKER (AREIAS)****4.1. "Sand" (Areias)**

- 4.1.1. Definição da Técnica Base de Bunker Shot
- 4.2.1. Manipulação do Loft do taco
- 4.3.1. Trajetória da bola
- 4.4.1. Zona de Queda da Bola

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer as características do Bunker Shot e as condições de jogo em que deve ser utilizado para um praticante de HCP >18.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Define com clareza a técnica e as características do Bunker Shot para um praticante de HCP >18.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática - demonstrar as diferentes variantes do Bunker Shot para um praticante de HCP >18.
-



## SUBUNIDADE 5.

**TÉCNICAS BASE – FACE DO TACO – (JOGADOR DEXTRO)**

## 5.1. As diferentes posições da face do taco

5.1.1. Square

5.2.1. Aberta

5.3.1. Fechada

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

Identificar e reconhecer as diferentes posições da Face do Taco de Golfe para um praticante de HCP >18.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

· Define com clareza as diferentes posições da Face do Taco de Golfe para um praticante de HCP >18.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

· Prova prática - demonstrar as diferentes posições da Face do Taco de Golfe para um praticante de HCP >18.

## SUBUNIDADE 6.

**TÉCNICAS BASE - PEGA**

## 6.1. As diferentes pegas possíveis

6.1.1. A duas mãos

6.1.2. Entrelaçada

6.1.3. Sobreposta

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

· Identificar e reconhecer as diferentes posições da Pega do Taco de Golfe e quais os grupos etários a que se aplicam na generalidade para um praticante de HCP >18.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

· Define com clareza as diferentes posições da Pega do Taco de Golfe, para cada somatótipo na generalidade para um praticante de HCP >18.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

· Prova prática - demonstrar as diferentes posições da Pega do Taco de Golfe e a razão das mesmas para um praticante de HCP >18.

## SUBUNIDADE 7.

**TÉCNICAS BASE - POSTURA**

## 7.1. Definição do posicionamento de cada um dos segmentos da postura

7.1.1. Ângulo da Coluna

7.1.2. Posição dos Braços

7.1.3. Posição das Pernas

7.1.4. Equilíbrio global

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e reconhecer as diferentes posições da Postura do Tronco, Braços, Pernas e Cabeça para um praticante de HCP >18.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Define com clareza as diferentes posições da Postura do Tronco, Braços, Pernas e Cabeça para um praticante de HCP >18.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática - demonstrar as diferentes posições da Postura do Tronco, Braços, Pernas e Cabeça para um praticante principiante para um praticante de HCP >18.

## SUBUNIDADE 8.

**TÉCNICAS BASE - STANCE (BASE SUSTENTAÇÃO)**

## 8.1. As diferentes posições da base de sustentação

- 8.1.1. Standard
- 8.1.2. Estreita
- 8.1.3. Larga

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

Identificar e reconhecer as diferentes posições da base de sustentação do praticante de Golfe, face à amplitude do swing para um praticante de HCP >18.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Define com clareza as diferentes posições da base de sustentação do praticante de Golfe de HCP >18.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática - demonstrar as diferentes posições da base de sustentação do praticante de Golfe de HCP >18.

## SUBUNIDADE 9.

**TÉCNICAS BASE - ALINHAMENTO**

## 9.1. Os diferentes alinhamentos do plano do Swing

- 9.1.1. Square
- 9.1.2. Aberta
- 9.1.3. Fechada

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

Identificar e reconhecer as diferentes posições do Alinhamento do praticante de Golfe de HCP >18.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Define com clareza as diferentes posições do Alinhamento do praticante de Golfe de HCP >18.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática - demonstrar as diferentes posições do Alinhamento do praticante de Golfe de HCP >18.



## SUBUNIDADE 10.

**TÉCNICAS BASE - POSIÇÃO DA BOLA****10.1.** As diferentes posições da bola face ao “Stance” do jogador**10.1.1.** Método do pé em movimento**10.1.2.** Método da bola em movimento**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e reconhecer as diferentes posições da bola em função do Taco de Golfe.
- Identificar os dois métodos de ensino-aprendizagem para um praticante de HCP >18.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Define com clareza as diferentes posições da bola em função do taco de Golfe para um praticante de HCP >18.
- Caracteriza os dois métodos de ensino-aprendizagem, anotando as vantagens e desvantagens de cada um deles.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática - demonstrar as diferentes posições da bola em função do taco de Golfe, para os dois métodos de ensino-aprendizagem para um praticante de HCP >18.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Prática pedagógica, demonstração técnica e jogo de campo

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ORGANIZAÇÃO DO JOGO – TREINO I	3	1 / 2
2. PRÁTICA PEDAGÓGICA I	3	1 / 2
3. DEMONSTRAÇÃO TÉCNICA I	3	0 / 3
Total	9	2 / 7





## PRÁTICA PEDAGÓGICA, DEMONSTRAÇÃO TÉCNICA E JOGO DE CAMPO

### SUBUNIDADE 1.

#### ORGANIZAÇÃO DO JOGO – TREINO I - PRATICANTE DE HCP >18

- 1.1. Estratégia do jogo
- 1.2. Registo de dados estatísticos
- 1.3. Análise dos dados
- 1.4. Preparação do jogo-treino seguinte

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os parâmetros a ter em conta na preparação do jogo.
- Elaborar uma matriz de registo de dados.
- Analisar dados estatísticos.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Regista os dados do jogo treino.
- Regista corretamente os dados do jogo.
- Analisa os dados de forma neutra e define a estratégia do jogo-treino seguinte.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Execução de 4 x 9 buracos.

### SUBUNIDADE 2.

#### PRÁTICA PEDAGÓGICA I

- 2.1. Preparação de uma sessão prática
- 2.2. Observação de praticante de HCP >18
- 2.3. Identificação dos erros do pré-swing
- 2.4. Intervenção pedagógica – Feedbacks
- 2.5. Prescrição de exercícios
- 2.6. Avaliação

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Preparar adequadamente os espaços e materiais auxiliares de ensino e treino.
- Observar o praticante de HCP >18, utilizando a sequência da observação de deteção de erros, prevista no “Modelo de Ensino”.
- Dar Feedbacks adequados.
- Prescrever exercícios corretivos de acordo com os erros técnicos detetados.
- Proceder à avaliação dos resultados.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Prepara o espaço e materiais auxiliares de ensino e treino de acordo com a sessão prática.
- Observa o praticante de HCP >18, utilizando a sequência da observação de deteção de erros, segundo o “Modelo de Ensino”.
- Dá Feedbacks adequados e positivos.
- Prescreve exercícios corretivos de acordo com os erros técnicos detetados.
- Proceder à avaliação dos resultados conjuntamente com o praticante.



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- -Avaliação da intervenção do formando através de uma ficha de observação com os parâmetros pré-definidos.
- 

**SUBUNIDADE 3.****DEMONSTRAÇÃO TÉCNICA I**

- 3.1. Execução de uma trajetória de bola pré-definida
- 3.2. Controlo da Face do Taco de acordo com a respetiva trajetória
- 3.3. Controlo da Direção do Swing de acordo com a respetiva trajetória

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as características da trajetória de bola selecionada.
- Reconhecer as causas e efeitos técnicos da trajetória de bola selecionada.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica as características da trajetória de bola selecionada.
  - Explica as causas e os efeitos técnicos da trajetória de bola selecionada.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação da execução do Formando através de uma ficha de observação com os parâmetros pré-definidos.
-



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.