

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	11
3. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE TÉCNICA	15
4. PLANEAMENTO E TREINO ESPECÍFICO DO GOLFE	19
5. TECNOLOGIA, EQUIPAMENTO E CUSTOM FITTING	23
6. TÉCNICAS DE GOLFE	26
7. PRÁTICA PEDAGÓGICA, DEMONSTRAÇÃO E JOGO DE CAMPO	32

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 II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ESTRUTURA, REGULAMENTO E DESENVOLVIMENTO DO GOLFE	6
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	6
6. TÉCNICAS DE GOLFE	16
7. PRÁTICA PEDAGÓGICA, DEMONSTRAÇÃO E JOGO DE CAMPO	15
Total	60



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Estrutura, Regulamento e Desenvolvimento do Golfe

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. A REGRA 20	2	0 / 2
2. APLICAÇÃO DA REGRA 20	2	0 / 2
3. CLASSIFICAÇÃO DE CAMPOS – COURSE RATING	2	2 / 0
Total	6	2 / 4



ESTRUTURA, REGULAMENTO E DESENVOLVIMENTO DO GOLFE

SUBUNIDADE 1.

A REGRA 20

- 1.1. Levantar e Marcar
- 1.2. Deixar cair e tornar a deixar cair
- 1.3. Colocar e Recolocar
- 1.4. Quando fica em jogo uma bola deixada cair ou colocada
- 1.5. Executar a “pancada” seguinte do local da “pancada” anterior
- 1.6. Levantar a bola incorretamente
- 1.7. Jogar de local errado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e conhecer as diferentes situações de aplicabilidade da regra, para cada situação prática.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece a regra a aplicar e exemplifica através da execução do exercício prático proposto.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Execução prática da aplicação das regras para cada situação tipo e respetiva penalização por infração à regra.

SUBUNIDADE 2.

APLICAÇÃO DA REGRA 20

- 2.1. Desenvolvimento de um conjunto de exercícios práticos a aplicar no “terreno” elucidativos das situações mais comuns de proporcionarem dúvidas sobre a aplicação da regra em causa.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e conhecer as diferentes situações de aplicabilidade da regra, para cada situação prática.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a regra a aplicar e exemplifica através da execução do exercício prático proposto.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Execução prática da aplicação das regras para cada situação tipo e respetiva penalização por infração à regra.

SUBUNIDADE 3.

CLASSIFICAÇÃO DE CAMPOS – COURSE RATING

- 3.1. Sistema de Course Rating
- 3.2. O Jogador Scratch
- 3.3. O Jogador Bogey
- 3.4. Ponto de partida - Marcas permanentes



3.5. Comprimento / Obstáculos

3.6. Fatores de correção

3.7. Tabela de Avaliação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e conhecer o Sistema de Course Rating e as suas características específicas para a classificação dos campos.
- Identificar e conhecer os fatores de correção determinantes para a classificação do campo de Golfe.
- Identificar e conhecer a Tabela de Classificação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as características do jogador scratch e bogey.
- Analisa os fatores de correção para o cálculo da classificação do campo de Golfe.
- Interpreta a tabela de classificação do campo de Golfe.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de resposta múltipla.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Modelo de Ensino do Golfe

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
4. ELEMENTOS CRÍTICOS DO SWING	0,5	0,5 / 0
5. ANÁLISE TÉCNICA DO SWING	0,5	0,5 / 0
1. "PANCADAS" ESPECIAIS	0,5	0,5 / 0
2. TRAJETÓRIAS DE BOLA	1	1 / 0
3. DETEÇÃO E IDENTIFICAÇÃO DE ERROS	1	1 / 0
4. MODELO COMPETIÇÃO	0,5	0,5 / 0
Total	4	4 / 0



MODELO DE ENSINO DO GOLFE

SUBUNIDADE 1.

ELEMENTOS CRÍTICOS DO SWING

- 1.1. Movimento inicial (take away)
- 1.2. Plano do movimento para trás
- 1.3. Topo do movimento para trás
- 1.4. Movimento de rotação para baixo
- 1.5. Impacto da face do taco com a bola
- 1.6. Movimento de rotação para a frente
- 1.7. Final do movimento de rotação (finish)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a sequência dos elementos críticos do Swing.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e analisa cada um dos elementos críticos do Swing, numa perspetiva de sequência e progressão pedagógica.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de resposta múltipla.

SUBUNIDADE 2.

ANÁLISE TÉCNICA DO SWING

- 2.1. Fase Colocação
- 2.2. Fase Principal
- 2.3. Fase Finalização
- 2.4. Dados Técnicos
- 2.5. Aspeto Rítmico
- 2.6. Dados Mecânicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer em cada uma das fases os dados Técnicos, Rítmicos e Mecânicos do Swing.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve com clareza cada uma das fases do movimento do Swing, reportando os principais dados técnicos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de resposta múltipla.



SUBUNIDADE 3.

“PANCADAS” ESPECIAIS

- 3.1. Bunkers
- 3.2. Lies Irregulares
- 3.3. Bola Enterrada
- 3.4. Bola em Relva Alta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer as características das “pancadas” especiais e em que circunstâncias se apresentam.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a forma técnica de executar uma “pancada” especial em cada uma das situações em causa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de resposta múltipla.

SUBUNIDADE 4.

TRAJETÓRIAS DE BOLA DE PRATICANTE DE HCP <18

- 4.1. Straight
- 4.2. Straight Fade
- 4.3. Straight Draw
- 4.4. Fade
- 4.5. Draw
- 4.6. Slice
- 4.7. Pull
- 4.8. Pull Hook
- 4.9. Hook
- 4.10. Push
- 4.11. Push Slice

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e reconhecer as diferentes trajetórias da bola de Golfe e a sua designação terminológica.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve com clareza as características de cada uma das trajetórias de bola, tendo em conta a trajetória inicial e final da bola e ainda os valores obtidos pelo Trackman.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de resposta múltipla.



SUBUNIDADE 5.

DETEÇÃO E IDENTIFICAÇÃO DE ERROS DE UM PRATICANTE DE HCP <18

- 5.1. Posição da face do taco
- 5.2. Pega
- 5.3. Posição da bola
- 5.4. Base de Sustentação
- 5.5. Alinhamento do corpo
- 5.6. Postura
- 5.7. Equilíbrio
- 5.8. Movimento inicial (take away)
- 5.9. Plano do backSwing
- 5.10. Transferência de peso
- 5.11. Posição do taco no final do backSwing
- 5.12. A trajetória do downSwing
- 5.13. Rotação do corpo (Swing)
- 5.14. Final do Swing

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e reconhecer os erros técnicos do praticante, face à trajetória de bola.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve com clareza as situações de erro, tendo em conta os elementos críticos do pré-Swing e do Swing do praticante de HCP <18.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de resposta múltipla.

SUBUNIDADE 6.

MODELO COMPETIÇÃO

- 6.1. 9 Buracos de Par 4
 - 6.1.1. Saídas – 50 M
 - 6.1.2. Saídas – 100 M
 - 6.1.3. Saídas – 150 M
 - 6.1.4. Saídas – 200 M
- 6.2. Vantagens de um modelo competitivo progressivo e adaptado às Etapas de Desenvolvimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e reconhecer as vantagens pedagógicas do modelo de competição para a formação face às etapas de aprendizagem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os meios necessários para a implementação do modelo de competição para a formação tendo em conta as Etapas de Desenvolvimento do praticante.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de resposta múltipla.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Observação e Análise Técnica

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. SEQUÊNCIA DE DETEÇÃO DE ERROS II – OBERVAÇÃO DE PRATICANTE DE HCP <18	1,5	0,5 / 1
2. TRAJETÓRIAS DE BOLA II – PRATICANTE DE HCP <18	1,5	0,5 / 1
3. ANÁLISE DE ERROS NO SWING	3	1 / 2
4. SOFTWARE V1	3	1 / 2
Total	9	3 / 6



OBSERVAÇÃO E ANÁLISE TÉCNICA

SUBUNIDADE 1.

SEQUÊNCIA DE DETEÇÃO DE ERROS II – OBSERVAÇÃO DE PRATICANTE DE HCP <18

- 1.1. Observação da trajetória da bola
- 1.2. Posição da face do taco (pontaria)
- 1.3. Pega
- 1.4. Posição da Bola
- 1.5. Postura
- 1.6. Base Sustentação
- 1.7. Alinhamento
- 1.8. Equilíbrio
- 1.9. Swing

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e reconhecer a sequência de observação dos erros técnicos num praticante de Golfe avançado e os erros técnicos associados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a correta sequência para observação dos erros técnicos num praticante de HCP <18.
- Observa uma execução, deteta os erros técnicos cometidos e posteriormente prescreve a técnica adequada à correção do erro detetado.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de resposta múltipla.

SUBUNIDADE 2.

TRAJETÓRIAS DE BOLA II – PRATICANTE DE HCP <18

- 2.1. Fade
- 2.2. Draw
- 2.3. Slice
- 2.4. Hook
- 2.5. Pull/Pull Hook
- 2.6. Push/Push Slice
- 2.7. Top / Fluff / Shank

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e conhecer as diferentes trajetórias de bola, as suas características e identificar os erros técnicos associados ao pré-Swing e ao Swing.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes trajetórias de bola, face aos erros técnicos detetados e ainda aos valores apresentados pelo Trackman.

Continua>



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Identifica a trajetória de bola do praticante de HCP <18, assim como os erros técnicos associados.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Teste escrito de resposta múltipla.	

SUBUNIDADE 3.**ANÁLISE DE ERROS NO SWING DE PRATICANTE DE HCP <18****3.1. Análise técnica dos elementos críticos do Swing**

- 3.1.1. Movimento inicial (take away)
- 3.1.2. Plano do movimento para trás
- 3.1.3. Topo do movimento para trás
- 3.1.4. Movimento de rotação para baixo
- 3.1.5. Impacto da face do taco com a bola
- 3.1.6. Movimento de rotação para a frente
- 3.1.7. Final do movimento de rotação (finish)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Reconhecer e identificar cada um dos erros possíveis em para cada elemento crítico do Swing, tendo em conta a trajetória da bola.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Descreve e seleciona os exercícios didáticos de correção do erro detetado para cada elemento crítico de um praticante de HCP <18.Utiliza meios auxiliares de observação.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Detetar pelo menos quatro erros técnicos de um praticante de HCP <18, durante a execução de dez “pancadas”.	

SUBUNIDADE 4.**SOFTWARE V1**

- 4.1 Captação e gravação de Imagens
- 4.2 Observação de imagens do Swing
- 4.3 Análise das imagens do Swing
- 4.4 Prescrição corretiva



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e conhecer as características do software V1 de análise do Swing.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Analisa e identifica os vetores referenciais do Swing no software V1 e prescreve devidas soluções corretivas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Ao formando é solicitado que proceda à gravação de imagens de um praticante de Golfe, introduza as mesmas no software V1 e proceda à sua análise.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Planeamento e Treino Específico do Golfe

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. EXERCÍCIOS NÍVEL MÉDIO/AVANÇADO – PUTTING	1	0 / 1
2. EXERCÍCIOS NÍVEL MÉDIO/AVANÇADO – CHIPPING	0,5	0 / 0,5
3. EXERCÍCIOS NÍVEL MÉDIO/AVANÇADO – PITCHING	1	0 / 1
4. EXERCÍCIOS NÍVEL MÉDIO/AVANÇADO – BUNKER	0,5	0 / 0,5
5. EXERCÍCIOS NÍVEL MÉDIO/AVANÇADO – FULL SWING	1	0 / 1
Total	4	0 / 4



PLANEAMENTO E TREINO ESPECÍFICO DO GOLFE

SUBUNIDADE 1.

EXERCÍCIOS NÍVEL MÉDIO/AVANÇADO – PUTTING

1.1. Putting

1.1.1. Exercícios para desenvolvimento das noções de:

- Rotinas
- Rolamento da Bola
- Putt Curto
- Putt Médio
- Putt Comprido
- Desvio Lateral
- Precisão
- Movimento Acelerado do Putt

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, explicar e demonstrar exercícios específicos para o Green, para jogadores de HCP <18.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve com clareza os objetivos dos exercícios específicos para o Putting, para jogadores de HCP <18.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Demonstra a aplicabilidade dos exercícios específicos para o Putting, para jogadores de HCP <18.

SUBUNIDADE 2.

EXERCÍCIOS NÍVEL MÉDIO/AVANÇADO - CHIPPING

2.1. Chipping

2.1.1. Exercícios para desenvolvimento das noções de:

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, explicar e demonstrar exercícios específicos para o Chipping, para jogadores de HCP <18.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve com clareza os objetivos dos exercícios específicos para o Chipping, para jogadores de HCP <18.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Demonstra a aplicabilidade dos exercícios específicos para o Chipping, para jogadores de HCP <18.
-

SUBUNIDADE 3.**EXERCÍCIOS NÍVEL MÉDIO/AVANÇADO – PITCHING****3.1. Pitching****3.1.1. Exercícios para desenvolvimento das noções de:**

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, explicar e demonstrar exercícios específicos para o Pitching, para jogadores de HCP <18.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve com clareza os objetivos dos exercícios específicos para o Pitching, para jogadores de HCP <18.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Demonstra a aplicabilidade dos exercícios específicos para o Pitching, para jogadores de HCP <18.
-

SUBUNIDADE 4.**EXERCÍCIOS NÍVEL MÉDIO/AVANÇADO – BUNKER****4.1. Bunker**

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, explicar e demonstrar exercícios específicos para o Bunker, para jogadores de HCP <18.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve com clareza os objetivos dos exercícios específicos para o Bunker para as diferentes pancadas e trajetórias a executar, para jogadores de HCP <18.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Demonstra a aplicabilidade dos exercícios específicos para o bunker para diferentes pancadas e diferentes trajetórias, para jogadores de HCP <18.
-



SUBUNIDADE 5.

EXERCÍCIOS NÍVEL MÉDIO/AVANÇADO – FULL SWING

5.1. Swing

5.1.1. Exercícios para desenvolvimento das noções de:

- Rotinas e Seleção do Taco
- Noção de Distância para pancadas longas
- Equilíbrio e Impacto
- Movimento Acelerado do Taco
- Trajetória e precisão de queda da bola
- Trajetórias diferenciadas
- Alvos a atingir

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, explicar e demonstrar exercícios específicos para o Full Swing, para jogadores de HCP <18.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve com clareza os objetivos dos exercícios específicos para o Full Swing, para jogadores de HCP <18.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Demonstra a aplicabilidade dos exercícios específicos para o Full Swing, para jogadores de HCP <18.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Tecnologia, Equipamento e Custom Fitting

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PARAMETRIZAÇÃO DO CLUB FITTING	3	1 / 2
2. PARÂMETROS DO CUSTOM FITTING	3	1 / 2
Total	6	2 / 4



TECNOLOGIA, EQUIPAMENTO E CUSTOM FITTING

SUBUNIDADE 1.

PARAMETRIZAÇÃO DO CLUB FITTING

- 1.1. Medição, Avaliação e Aplicação a um praticante de Golfe face a:
- 1.1.1. Características da Cabeça do Taco e suas aplicações
 - 1.1.2. As causas e efeitos dos diferentes Lofts
 - 1.1.3. A Influência do Comprimento do Taco
 - 1.1.4. A construção e aplicação das Pegas dos Tacos
 - 1.1.5. A Influência do Peso do Taco
 - 1.1.6. As diferentes características e aplicações das Varetas dos Tacos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer e adaptar os diferentes parâmetros dos tacos de Golfe ao praticante.
- Medir e avaliar os diferentes parâmetros do Club Fitting.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e identifica e prescreve as diferentes especificações de cada um dos parâmetros do Club Fitting para um praticante.
- Preenche com facilidade uma ficha de observação e respetiva proposta de Club Fitting para um praticante.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Preenchimento de Ficha de Club Fitting.
- Prática de medição e prescrição das características dos tacos para um determinado praticante.

SUBUNIDADE 2.

PARÂMETROS DO COSTUM FITTING

- 2.1. Aplicação e ou adaptação dos diferentes parâmetros da construção de Tacos:
- 2.1.1. Cabeça do Taco
 - 2.1.2. Loft
 - 2.1.3. Lie
 - 2.1.4. Comprimento
 - 2.1.5. Pega
 - 2.1.6. Peso
 - 2.1.7. Vareta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer os parâmetros do Custom Fitting.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e altera o Lie do Taco em função das características do praticante.

Continua>

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer as características possíveis de serem alteradas em função das especificações do praticante.
- Reconhecer as diferentes formas de alteração das características da construção do taco de Golfe.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e altera o loft do Taco em função das características do praticante.
- Identifica e altera o comprimento do Taco em função das características do praticante.
- Procede a alterações da Pega do Taco em função das características do praticante.
- Prescreve a flexibilidade da Vareta em função das características do praticante.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática - proceder às alterações do taco do praticante em função das suas características pessoais.
- Prova prática – realizar uma mudança de uma Pega (Grip).



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnicas de Golfe

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINUTOS)
1. POSTURA – JOGADOR DE HCP <18	2	0 / 2
2. STANCE (BASE SUSTENTAÇÃO)	1	0 / 1
3. POSIÇÃO DA BOLA	1	0 / 1
4. CHIPPING	2	0 / 2
5. PITCHING	2	0 / 2
6. LOB SHOT	1	0 / 1
7. BUNKER (AREIAS)	2	0 / 2
8. JOGAR DA RELVA ALTA	1	0 / 1
9. JOGAR A BOLA MAIS BAIXA QUE OS PÉS	1	0 / 1
10. JOGAR A BOLA MAIS ALTA QUE OS PÉS	1	0 / 1
11. PÉ DA FRENTE MAIS ALTO QUE O DE TRÁS	1	0 / 1
12. PÉ DA FRENTE MAIS BAIXO QUE O DE TRÁS	1	0 / 1
Total	16	0 / 16



TÉCNICAS DE GOLFE

SUBUNIDADE 1.

POSTURA

1.1. Definição do ângulo da coluna em função das características antropométricas do praticante de HCP <18

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e reconhecer as diferentes posições do ângulo da Coluna, face às características antropométricas do praticante de HCP <18.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Corrige o ângulo da Coluna de acordo com as características antropométricas do praticante de Golfe, definindo com clareza as diferentes posições da postura do Tronco, Braços, Pernas e Cabeça.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Prova prática - Intervenção junto de diferentes praticantes de Golfe, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados nas posições da Postura do Tronco, Braços, Pernas e Cabeça, face à característica antropométrica do praticante de HCP <18.	

SUBUNIDADE 2.

STANCE (BASE SUSTENTAÇÃO)

2.1. As diferentes posições da Base de Sustentação de acordo com cada tipo de trajetória de bola e técnica de Golfe a utilizar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e reconhecer as diferentes posições da base de sustentação do praticante de Golfe de HCP <18, face ao tipo de trajetória de bola e técnica de Golfe utilizada.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Corrige um praticante de Golfe de HCP <18, definindo com clareza as diferentes posições da base de sustentação de acordo com as diferentes trajetórias de bola e técnicas de Golfe.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Prova prática - intervir junto de um praticante de Golfe de HCP <18, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados nas posições da base de sustentação, de acordo com a trajetória de bola e técnica de Golfe a utilizar.	

SUBUNIDADE 3.

POSIÇÃO DA BOLA

3.1. As diferentes posições da bola face ao "Stance" do jogador de HCP <18, de acordo com a técnica de Golfe a utilizar ou da trajetória de bola



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e reconhecer as diferentes posições da bola em função da técnica de Golfe a utilizar ou da trajetória de bola.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Corrige um praticante de Golfe de HCP <18, definindo com clareza as diferentes posições da bola em função da técnica de Golfe a utilizar ou da trajetória de bola.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Prova prática - intervir junto de um praticante de Golfe de HCP <18, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados nas posições da bola em função da técnica de Golfe a utilizar ou da trajetória de bola.	

SUBUNIDADE 4.**CHIPPING****4.1. “Chipping”**

- 4.1.1. Definição da Técnica do Chipping em função do “lie” da bola
- 4.1.2. Posição da Bola (Situações Especiais)
- 4.1.3. Método de Troca de Amplitude (MTA)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e reconhecer as características da técnica do Chipping a utilizar face ao “lie” da bola.Identifica a correta posição da bola para “pancadas” especiais de chipping.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Corrige um praticante de Golfe de HCP <18, definindo com clareza as diferentes técnicas do Chipping a utilizar face ao “lie” da bola.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Prova prática – intervir junto de um praticante de HCP <18, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados na execução do Chipping a utilizar face ao “lie” da bola.	

SUBUNIDADE 5.**PITCHING****5.1. “Pitching”**

- 5.1.1. Definição da Técnica de Pitching em função da trajetória de bola pretendida ou do Rolamento da Bola no Green
- 5.1.2. Técnica 8/4 e 10/2
- 5.1.3. Posição da Bola (Situações Especiais)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e reconhecer as diferentes técnicas de Pitching e as condições de jogo em que deve ser utilizado, face à trajetória de bola pretendida ou do Rolamento da Bola no Green.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Corrige um praticante de Golfe de HCP <18, definindo com clareza as diferentes técnicas do Pitching e as condições de jogo em que devem ser utilizadas, face à trajetória de bola pretendida ou do Rolamento da Bola no Green.
---	---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática - intervir junto de um praticante de Golfe de HCP <18, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados na execução do Pitching, de acordo com as condições de jogo em que deve ser utilizado, face à trajetória de bola pretendida ou do Rolamento da Bola no Green.

SUBUNIDADE 6.**LOB SHOT****6.1. “Lob Shot”**

- 6.1.1. Definição da Técnica de Lob Shot, de acordo com os diferentes “lofts” do Wedge a utilizar
- 6.1.2. Lob Shot de “Relva Alta”
- 6.1.3. Rolar ou Parar a Bola

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e reconhecer as características do Lob Shot e as condições de jogo em que deve ser utilizado um determinado Wedge ou uma determinada trajetória de bola.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Corrige um praticante de Golfe de HCP <18, definindo com clareza as diferentes técnicas do Lob Shot para diferentes “lofts” dos Wedges.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática – intervir junto de um praticante de Golfe de HCP <18, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados na execução do Lob Shot, de acordo com as condições de jogo e ou trajetória de bola, em que deve ser utilizado um determinado Wedge.

SUBUNIDADE 7.**BUNKER (AREIAS)****7.1. “Sand” (Areias)**

- 7.1.1. Definição da Técnica de Bunker Shot de acordo com o rolamento da bola no green
- 7.1.2. Seleção do Taco
- 7.1.3. Posição da Bola (Situações Especiais)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e reconhecer as características do Bunker Shot e as condições de jogo em que deve ser utilizado, face ao Rolamento da Bola no Green.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Corrige um praticante de Golfe de HCP <18, definindo com clareza as diferentes técnicas do Bunker Shot, face ao Rolamento da Bola no Green.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática - intervir junto de um praticante de Golfe de HCP <18, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados na execução do Bunker Shot, face ao Rolamento da Bola no Green.



SUBUNIDADE 8.

JOGAR DA RELVA ALTA

- 8.1. Definição de Rough e as diferentes alturas do mesmo
- 8.2. Procedimentos a ter em conta na pancada
- 8.3. Posição da Bola (Situações Especiais)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e reconhecer as características da situação de bola posicionada em relva alta.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Corrige um praticante de Golfe de HCP <18, definindo com clareza as diferentes técnicas, características da situação de bola posicionada em relva alta.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática - intervir junto de um praticante de HCP <18, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados na execução da situação de bola posicionada em relva alta.

SUBUNIDADE 9.

JOGAR A BOLA MAIS BAIXA QUE OS PÉS

- 9.1. Definição das situação em que a bola está numa posição mais baixa que os pés
- 9.2. Procedimentos a ter em conta na pancada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e reconhecer as características da situação de bola posicionada, mais baixa que os pés.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Corrige um praticante de Golfe de HCP <18, definindo com clareza as diferentes técnicas características da situação de bola posicionada, mais baixa que os pés.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática - intervir junto de um praticante de HCP <18, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados na execução da situação de bola posicionada, mais baixa que os pés.

SUBUNIDADE 10.

JOGAR A BOLA MAIS ALTA QUE OS PÉS

- 10.1. Definição das situação em que a bola está numa posição mais alta que os pés
- 10.2. Procedimentos a ter em conta na pancada
- 10.3. Procedimentos para uma “pancada” contrária à situação normal



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e reconhecer as características da situação de bola posicionada, mais alta que os pés.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Corrige um praticante de Golfe de HCP <18, definindo com clareza as diferentes técnicas características da situação de bola posicionada, mais alta que os pés.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Prova prática - Intervir junto de um praticante de HCP <18, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados na execução da situação de bola posicionada, mais alta que os pés.	

SUBUNIDADE 11.**PÉ DA FRENTE MAIS ALTO QUE O DE TRÁS**

- 11.1. Definição das situação em que o pé da frente está numa posição mais alta que o pé de trás
- 11.2. Procedimentos a ter em conta na pancada
- 11.3. Procedimentos para uma “pancada” contrária à situação normal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e reconhecer as características da situação de bola, em que o pé da frente está mais alto que o de trás.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Corrige um praticante de Golfe de HCP <18, definindo com clareza as diferentes técnicas características da situação de bola em que o pé da frente está mais alto que o de trás.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Prova prática - intervir junto de um praticante de HCP <18, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados na execução da situação de bola em que o pé da frente está mais alto que o de trás.	

SUBUNIDADE 12.**PÉ DA FRENTE MAIS BAIXO QUE O DE TRÁS**

- 12.1. Definição das situação em que o pé da frente está numa posição mais baixa que os pé de trás
- 12.2. Procedimentos a ter em conta na pancada
- 12.3. Procedimentos para uma “pancada” contrária à situação normal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e conhecer as características da situação de bola em que o pé da frente está mais baixo que o de trás.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Corrige um praticante de Golfe de HCP <18, definindo com clareza as diferentes técnicas características da situação de bola em que o pé da frente está mais baixo que o de trás.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Prova prática - intervir junto de um praticante de HCP <18, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados na execução da situação de bola em que o pé da frente está mais baixo que o de trás.	



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Prática Pedagógica, Demonstração Técnica e Jogo de Campo

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ORGANIZAÇÃO DO JOGO – TREINO II	9	1 / 8
2. PRÁTICA PEDAGÓGICA II	3	1 / 2
3. DEMONSTRAÇÃO TÉCNICA II	3	0 / 3
Total	15	2 / 13



PRÁTICA PEDAGÓGICA, DEMONSTRAÇÃO TÉCNICA E JOGO DE CAMPO

SUBUNIDADE 1.

ORGANIZAÇÃO DO JOGO – TREINO II - 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
- 1.5. Plano de treino
- 1.6. Tabela de Distâncias Completas
- 1.7. Zonas Verdes e Zonas Vermelhas do Campo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e reconhecer os parâmetros a ter em conta na preparação do jogo.
- . Elaborar Matriz de registo de dados.
- . Analisar dados estatísticos.
- . Alterar procedimentos de Treino.
- . Identificar a Tabela de Distâncias Completas.

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.
- . Altera procedimentos de treino, face aos dados recolhidos.
- . Conhece as distâncias completas da Tabela.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Execução de 1 x 9 buracos.
- . Execução de 1 x 18 buracos.

SUBUNIDADE 2.

PRÁTICA PEDAGÓGICA II

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Preparar adequadamente espaços e os materiais auxiliares de ensino e treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Prepara o espaço e materiais auxiliares de ensino e treino de acordo com a sessão prática.

Continua>

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Observar um 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

- Observa um 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 II**

- 3.1. Execução de duas trajetórias de bola pré-definidas
- 3.2. Controlo da Face do Taco de acordo com a respetiva trajetória
- 3.3. Controlo do Plano de Swing de acordo com a respetiva trajetória

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características das diferentes trajetórias de bola selecionadas.
- Reconhecer as causas e efeitos técnicos das trajetórias de bola selecionadas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características das diferentes trajetórias de bola selecionadas.
- Explica com clareza as causas e os efeitos técnicos de cada 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.