

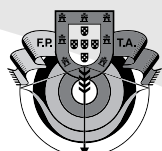
# Referenciais de FORMAÇÃO TIRO COM ARCO

Grau



# Referenciais de FORMAÇÃO TIRO COM ARCO

Grau I



**Edição:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.  
**Conteúdos:** Federação Portuguesa de Tiro com Arco  
**Data:** Novembro'13

**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. CONCEITOS BÁSICOS DE TIRO COM ARCO	8
2. MATERIAL E EQUIPAMENTOS PARA TIRO COM ARCO	12
3. POSIÇÃO CORPORAL E TÉCNICA DE TIRO	15
4. METODOLOGIA DE ENSINO DE TIRO COM ARCO E REGRAS DE SEGURANÇA	20
5. ACOMPANHAMENTO E SUPERVISÃO DE PRATICANTES DE TIRO COM ARCO	24



# 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 – Tiro com Arco Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. CONCEITOS BÁSICOS DE TIRO COM ARCO	4
2. MATERIAL E EQUIPAMENTOS PARA TIRO COM ARCO	4
3. POSIÇÃO CORPORAL E TÉCNICA DE TIRO	20
4. METODOLOGIA DE ENSINO DE TIRO COM ARCO E REGRAS DE SEGURANÇA	8
5. ACOMPANHAMENTO E SUPERVISÃO DE PRATICANTES DE TIRO COM ARCO	4
Total	40





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Conceitos básicos de Tiro com Arco

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O TIRO COM ARCO NAS SUAS MÚLTIPLAS VERTENTES. O QUE É O TIRO COM ARCO	1	1 / 0
2. O TIRO COM ARCO ATRAVÉS DO TEMPO	1,5	1,5 / 0
3. A PRÁTICA ATUAL DO TIRO COM ARCO NAS SUAS VERTENTES MAIS CORRENTES	1,5	1,5 / 0
Total	4	4 / 0



## CONCEITOS BÁSICOS DE TIRO COM ARCO

### SUBUNIDADE 1.

## O TIRO COM ARCO NAS SUAS MÚLTIPLAS VERTENTES

- 1.1. O que é o Tiro com Arco
  - 1.1.1. Conceitos e definições
    - 1.1.1.1. O Tiro com Arco enquanto Ciência Aplicada
    - 1.1.1.2. O Método Científico aplicado à ação base do Tiro com Arco
  - 1.1.2. A interpenetração científica nas diversas facetas do Tiro com Arco
    - 1.1.2.1. Pontos de contacto entre o Tiro com Arco e outras áreas do conhecimento científico
  - 1.1.3. Diversas áreas de saber aplicadas ao Tiro com Arco
    - 1.1.3.1. Os conhecimentos práticos
    - 1.1.3.2. Especialização
    - 1.1.3.3. Capacidades técnicas ou manuais
    - 1.1.3.4. Conhecimentos ou capacidades abstratas
- 1.2. “Tiro com Arco” vs. “Tiro com Arco”: o fator Desporto
  - 1.2.1. Distinção entre as diversas abordagens globais ao Tiro com Arco
    - 1.2.1.1. As abordagens modernas do Tiro com Arco
  - 1.2.2. As componentes não desportivas da prática de Tiro com Arco
    - 1.2.2.1. Abordagem venatória
    - 1.2.2.2. Abordagem militar
  - 1.2.3. As componentes desportivas da prática de Tiro com Arco
    - 1.2.3.1. A componente desportiva formal competitiva
    - 1.2.3.2. A componente desportiva formal não competitiva
    - 1.2.3.3. A componente desportiva informal regular
    - 1.2.3.4. A componente desportiva pontual
  - 1.2.4. A relevância da prática desportiva de Tiro com Arco dentro da Ciência global e multidisciplinar que é o Tiro com Arco
- 1.3. Epistemologia.
  - 1.3.1. Tipos de conhecimento
  - 1.3.2. Fontes de conhecimento
  - 1.3.3. A aplicação das técnicas científicas ao conhecimento e estudo do Tiro com Arco

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o que é o Tiro com Arco.
- Distinguir o Tiro com Arco enquanto conceito global da mera prática desportiva de Tiro com Arco.
- Identificar e relacionar o Tiro com Arco numa perspetiva científica multidisciplinar.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve o que é o Tiro com Arco.
- -Estabelece a relação entre o Tiro com Arco, enquanto conceito global e as meras formas de aplicar, exprimir ou evidenciar esse mesmo conceito.
- Identifica e descreve a interdisciplinaridade entre o Tiro com Arco e outros ramos do saber.



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (escolha múltipla).
- 

**SUBUNIDADE 2.**

## O TIRO COM ARCO ATRAVÉS DO TEMPO

**2.1. A evolução da forma de encarar e praticar o Tiro com Arco através dos tempos**

- 2.1.1. O arco como ferramenta
- 2.1.2. O arco como arma
- 2.1.3. O arco como instrumento desportivo
- 2.1.4. Outras vertentes da utilização do arco ao longo da História e no presente

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as diversas formas como a prática de Tiro com Arco foi encarada ao longo da história.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica, descreve, temporiza e relaciona as diversas perspetivas como o Tiro com Arco foi encarado pelo ser humano no decorrer da história.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste de escolha múltipla com 6 questões.
- 

**SUBUNIDADE 3.**

## A PRÁTICA ATUAL DO TIRO COM ARCO NAS SUAS VERTENTES MAIS CORRENTES

**3.1. As vertentes competitivas**

- 3.1.1. Competição de alto rendimento
- 3.1.2. Competição de nível intermédio
- 3.1.3. Competição de convívio ou lazer
- 3.1.4. Disciplinas e formatos competitivos

**3.2. As vertentes lúdicas**

- 3.2.1. Tiro com Arco em família
- 3.2.2. Vertentes não federadas ou externas à FPTA

**3.3. As vertentes utilitárias**

- 3.3.1. Caça
- 3.3.2. Arte
- 3.3.3. Religião
- 3.3.4. Cerimonial



---

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as diversas vertentes do Tiro com Arco.
- Reconhecer, descrever e identificar as várias utilizações possíveis do arco nos dias de hoje.
- Identificar e contextualizar as diversas abordagens competitivas ou não competitivas em que o Tiro com Arco pode se praticado.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, descreve e reconhece as várias formas de prática atual de Tiro com Arco.
- Identifica e encaminha o praticante para o tipo de vertente mais adaptado à filosofia e objetivos que o mesmo tem para a sua interação com o Tiro com Arco.

---

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (escolha múltipla).
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Material e Equipamentos para Tiro com Arco

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. DESCRIÇÃO E IDENTIFICAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS À PRÁTICA DE TIRO COM ARCO DESPORTIVO	2	2 / 0
2. A MONTAGEM DOS EQUIPAMENTOS E REGRAS BÁSICAS DE AFINAÇÃO	1	1 / 0
3. A CONSERVAÇÃO E REPARAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS	1	1 / 0
Total	4	4 / 0



## MATERIAL E EQUIPAMENTOS PARA TIRO COM ARCO

### SUBUNIDADE 1.

## DESCRIÇÃO E IDENTIFICAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS À PRÁTICA DE TIRO COM ARCO DESPORTIVO

### 1.1. Descrição e identificação

- 1.1.1. Os equipamentos do arqueiro
  - 1.1.1.1. Arcos
  - 1.1.1.2. Acessórios do arco
  - 1.1.1.3. Flechas e seus componentes
  - 1.1.1.4. Acessórios do arqueiro
- 1.1.2. Material de Campo
  - 1.1.2.1. Bastidores
  - 1.1.2.2. Alvos
  - 1.1.2.3. Outro material de campo
- 1.1.3. Vestuário e outros equipamentos
  - 1.1.3.1. Vestuário
  - 1.1.3.2. Acessórios, máquinas e ferramentas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os equipamentos do arqueiro, o material de campo, vestuário e equipamentos utilizados na prática de Tiro com Arco.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece os objetos utilizados para a prática de Tiro com Arco, bem como o material de campo, vestuário e outros equipamentos sendo capaz de transmitir a terceiros as informações apreendidas.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (escolha múltipla).

### SUBUNIDADE 2.

## A MONTAGEM DOS EQUIPAMENTOS E REGRAS BÁSICAS DE AFINAÇÃO

- 2.1. A montagem dos equipamentos
  - 2.1.1. Instalação de componentes
  - 2.1.2. Montagem do arco
  - 2.1.3. Montagem de acessórios
- 2.2. Regras básicas de afinação
  - 2.2.1. Trajetória da flecha
  - 2.2.2. Regulação da mira

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA



- Descrever e executar a montagem do equipamento e afinação da mira.

- Instala os componentes do arco.
- Executa a sequência de montagem do arco e seus acessórios.
- Executa a tarefa de regular a mira.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (escolha múltipla).
- Avaliação prática - executar a montagem dos equipamentos e a regulação da mira.

### SUBUNIDADE 3.

## A CONSERVAÇÃO E A REPARAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS

### 3.1. Conservação e reparação de flechas

#### 3.1.1. Corpo da flecha

#### 3.1.2. Ponta

#### 3.1.3. Penas

#### 3.1.4. Nocks

### 3.2. Conservação e reparação de cordas

### 3.3. Conservação e reparação de bastidores

### 3.4. Manutenção e cuidados com o equipamento

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e executar as ações de endireitar flechas, colar ou substituir pontas, penas e nocks.
- Descrever e executar as ações de verificar o estado das cordas, identificando as necessidades de reparação ou substituição.
- Descrever e executar as ações de verificar o estado dos bastidores, identificando as necessidades de reparação ou substituição.
- Descrever e executar as ações de acondicionar e transportar o equipamento.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Efetua as ações necessárias à reparação de equipamento, nomeadamente, a colagem de penas e outros componentes da flecha, a reparação de bastidores e demais equipamento utilizado na prática de Tiro com Arco.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (escolha múltipla).



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Posição Corporal e Técnica de Tiro

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ANATOMIA E CONCEITOS GERAIS	1	1 / 0
2. AQUECIMENTO	1	1 / 0
3. POSTURA CORPORAL	4	4 / 0
4. MOVIMENTO	6	6 / 0
5. PRÁTICA DE TIRO COM ARCO	8	0 / 8
Total	20	12 / 8





## POSIÇÃO CORPORAL E TÉCNICA DE TIRO

### SUBUNIDADE 1.

#### ANATOMIA E CONCEITOS GERAIS

- 1.1. Anatomia básica aplicada ao Tiro com Arco
- 1.2. Os sentidos (visão e tato)
- 1.3. Determinação da lateralidade
- 1.4. A técnica de tiro base

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os principais componentes anatómicos relacionados com a prática de Tiro com Arco.
- Relacionar os sentidos aplicáveis à técnica de tiro.
- Determinar a lateralidade dominante.
- Dominar o conceito de técnica de tiro

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as diversas partes do corpo com a sua aplicação para a prática de Tiro com Arco, incluindo os sentidos principais.
- Determina a lateralidade dominante.
- Descreve e domina o conceito teórico de técnica de tiro, sendo capaz de a exemplificar.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (escolha múltipla).

### SUBUNIDADE 2.

#### AQUECIMENTO

- 2.1. Princípios básicos
  - 2.1.1. Aquecimento geral
  - 2.1.2. Aquecimento específico
- 2.2. Exercícios de aquecimento
  - 2.2.1. Cabeça
  - 2.2.2. Tronco
  - 2.2.3. Membros superiores
  - 2.2.4. Tronco
  - 2.2.5. Membros inferiores
  - 2.2.6. Flexibilidade/Alongamentos
  - 2.2.7. Exercícios de alongamentos
  - 2.2.8. Exercícios físicos de simulação de tiro

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA



- |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Descrever e executar os exercícios e rotinas de aquecimento aplicáveis à modalidade.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Descreve, executa e exemplifica os exercícios e rotinas de aquecimento aplicáveis à modalidade.</li><li>• Prepara uma rotina de aquecimento.</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (escolha múltipla).
- Avaliação prática - executar uma rotina de aquecimento.

**SUBUNIDADE 3.****POSTURA CORPORAL****3.1. Teoria do posicionamento corporal**

3.1.1. Problemática das fases da sequência de tiro

3.1.2. Fatores prévios à sequência de tiro

3.1.3. Colocação da flecha no arco

3.1.3.1. Pés

3.1.3.2. Pernas

3.1.3.3. Corpo

3.1.3.4. Cabeça

3.1.3.5. Ombros

3.1.3.6. Braços

3.1.3.7. Mãos

**3.2. Pedagogia do posicionamento corporal**

3.2.1. Verificação do equilíbrio corporal

3.2.2. Colocação dos dedos da mão da corda

3.2.3. Colocação do cotovelo do braço de arco

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os processos de preparação para a execução do tiro.
- Identificar e descrever as posturas corporais corretas nas diversas fases da execução do tiro.
- Perspetivar a forma adequada de transmitir a informação sobre as matérias referentes ao posicionamento corporal.
- Aplicar as técnicas pedagógicas adequadas à transmissão da informação referente ao posicionamento corporal correto de acordo com a componente da postura que se pretende ensinar.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e descreve as posturas corporais corretas nas diversas fases da execução do tiro.
- Transmite de uma forma correta a informação sobre postura corporal.
- Simula, através da mímica, a postura corporal correta.
- Aplica as técnicas pedagógicas referentes a posicionamento corporal.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (escolha múltipla).
- Avaliação prática - executar em mímica a postura corporal correta.



## SUBUNIDADE 4.

**MOVIMENTO**

## 4.1. Teoria do movimento corporal

- 4.1.1. Eixos e planos
- 4.1.2. Braços e ombros
- 4.1.3. Colocação da flecha
- 4.1.4. Levantar
- 4.1.5. Armar
- 4.1.6. Ancorar
- 4.1.7. Largar
- 4.1.8. Seguimento da largada (“follow through”)
- 4.1.9. Sistematização do gesto da sequência de tiro

## 4.2. Pedagogia do movimento corporal

- 4.2.1. Exercício de verificação da tração nas costas
- 4.2.2. Exercício de verificação do alinhamento de puxada
- 4.2.3. Visualização de ancoragem e largada
- 4.2.4. Treino da velocidade de armar
- 4.2.5. Exercício de verificação dos movimentos de cabeça
- 4.2.6. Exercício de controlo do movimento do ombro de braço de arco
- 4.2.7. Exercício de largada e seguimento de largada
- 4.2.8. Exercício de autoverificação do movimento do cotovelo do braço de arco no momento da largada

## 4.3. Técnica global de tiro

- 4.3.1. Sistematização da sequência de tiro
- 4.3.2. Execução integrada de todos os submovimentos que compõem a técnica de tiro, num único movimento contínuo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever a forma correta de executar os movimentos, relacionando-os com a postura corporal correta nas diversas fases da execução do tiro.
- Perspetivar a forma correta de transmitir a informação sobre movimento corporal.
- Perspetivar a sequência de tiro enquanto um único movimento contínuo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e descreve a forma correta de executar os movimentos, relacionando-os com a postura corporal correta nas diversas fases da execução do tiro.
- Transmite de uma forma correta a informação sobre as matérias referentes ao movimento corporal.
- Simula através da mímica o movimento corporal correto.

Continua&gt;

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA****CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Aplica as técnicas pedagógicas referentes ao movimento



	<p>corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Executa corretamente a sequência de tiro num único movimento contínuo.</li></ul>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (escolha múltipla).
- Avaliação prática - executar em mímica o movimento corporal correto.

**SUBUNIDADE 5.****PRÁTICA DE TIRO COM ARCO**

- Execução das posturas de tiro
- Execução dos movimentos de tiro
- Execução do gesto global de tiro
- Exemplificar e transmitir as posturas, movimentos e gesto
- Utilização da corda de armar
- Recolha de flechas dos bastidores

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Execução dos diversos movimentos englobados na técnica de tiro, quer a nível individual, quer interligados, ao nível do gesto global do tiro.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Executa e exemplifica os diversos movimentos englobados na técnica de tiro, quer a nível individual, quer interligados, ao nível do gesto global do tiro.</li></ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação prática - executar, em temas práticos os gestos parciais, ou o gesto global.
- Avaliação prática - capacidade de transmitir a forma correta de executar os gestos parciais, ou o gesto global.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Metodologia de ensino de Tiro com Arco e regras de segurança

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O ENSINO DO TIRO COM ARCO	3	3 / 0
2. A EXPERIMENTAÇÃO E AS ANIMAÇÕES	1	1 / 0
3. REGRAS DE SEGURANÇA	1	1 / 0
4. NECESSIDADES ESPECIAIS E DESPORTO ADAPTADO	1	1 / 0
5. SESSÃO PRÁTICA	2	0 / 2
Total	8	6 / 2



## METODOLOGIA DE ENSINO DE TIRO COM ARCO E REGRAS DE SEGURANÇA

### SUBUNIDADE 1.

## O ENSINO DO TIRO COM ARCO

- 1.1. Técnicas de ensino
  - 1.1.1. Métodos de comunicação
  - 1.1.2. Exemplo e mímica
- 1.2. Manuseamento de pessoas
  - 1.2.1. Métodos e técnicas de corrigir posicionamentos
  - 1.2.2. Métodos e regras para contacto físico
- 1.3. Exemplos e práticas de comunicação e contacto

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Aplicar as técnicas de ensino da técnica de tiro.
- . Relacionar os conceitos teóricos sobre o gesto do tiro com a realidade prática através do exemplo.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Executa e aplica as técnicas de ensino.
- . Exemplifica e comunica a sequência de ações e movimentos que um treinador deve executar para transmitir os procedimentos da técnica de tiro aos praticantes.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito (escolha múltipla).

### SUBUNIDADE 2.

## A EXPERIMENTAÇÃO E AS ANIMAÇÕES

- 2.1. Conteúdos básicos adaptados ao participante
  - 2.1.1. Equipamento
  - 2.1.2. Transmissão de informação teórica
  - 2.1.3. Técnica de tiro adaptada
  - 2.1.4. Adaptação de conteúdos ao tipo de objetivo da ação
- 2.2. Instalações e gestão do espaço
  - 2.2.1. "Layout" espacial do local de prática
  - 2.2.2. Controle de acesso e circulação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Organizar as atividades.
- . Acompanhar e supervisionar os participantes.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Organiza as atividades e supervisiona os participantes.
- . Adapta os conteúdos da ação ao objetivo da mesma.



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (escolha múltipla).
- 

**SUBUNIDADE 3.****REGRAS DE SEGURANÇA**

- 3.1. Segurança dos espaços
  - 3.1.1. Organização e distribuição espacial
  - 3.1.2. Fatores de risco
  - 3.1.3. Precauções e prevenção
- 3.2. Segurança de pessoas
  - 3.2.1. Segurança do arqueiro
  - 3.2.2. Segurança de terceiros

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Avaliar a segurança e preparar os espaços para a realização das atividades.
- Garantir a realização das atividades em segurança para os participantes e para terceiros.

---

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Analisa e prepara os espaços onde se irá realizar a atividade, garantindo a existência de condições de segurança.
  - Garante a segurança dos participantes durante a duração do evento.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (escolha múltipla).
- 

**SUBUNIDADE 4.****NECESSIDADES ESPECIAIS E DESPORTO ADAPTADO**

- 4.1. Necessidades especiais
  - 4.1.1. Condicionais biométricos
  - 4.1.2. Condicionais médicos
- 4.2. Desporto adaptado

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar necessidades especiais, propor e adotar as medidas necessárias à minimização de impactos negativos.

---

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica, propõe e aplica medidas de adaptação técnica a necessidades específicas.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (escolha múltipla).
- 

**SUBUNIDADE 5.**



## SESSÃO PRÁTICA

### 5.1. Animação de Tiro com Arco

5.1.1. Simulação da organização e decorrer duma animação de atividade de Tiro com Arco que englobe nomeadamente os seguintes fatores:

- 5.1.1.1. Preparação da atividade
- 5.1.1.2. Verificações de segurança
- 5.1.1.3. Preleção aos participantes
- 5.1.1.4. Prática supervisionada de Tiro com Arco
- 5.1.1.5. Análise e “feed-back”

### 5.2. Treino de Tiro com Arco

5.2.1. Simulação do acompanhamento por parte de um treinador duma sessão de treino de Tiro com Arco que englobe nomeadamente os seguintes fatores:

- 5.2.1.1. Preparação do plano de trabalho do treino
- 5.2.1.2. Enumeração dos procedimentos à chegada e aquecimento
- 5.2.1.3. Simulação de diversas componentes duma sessão de treino
- 5.2.1.4. Análise e “feed-back”

### 5.3. Simulação Competitiva

5.3.1. Simulação da organização e decorrer duma competição simulada de Tiro com Arco que englobe nomeadamente os seguintes factores:

- 5.3.1.1. Preparação da competição
- 5.3.1.2. Simulação da competição
- 5.3.1.3. Análise e “feed-back”

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"><li>• Organizar e supervisionar atividades básicas de animação, treino e competição informal de Tiro com Arco.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Organiza e supervisiona um conjunto de atividades da sua competência, de acordo com o estipulado no perfil do seu grau de treinador.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Avaliação prática - organizar sessões de animação, treino e simulação competitiva.</li></ul>	





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Acompanhamento e supervisão de praticantes de Tiro com Arco

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. AMBIENTES E ESPAÇOS	3	3 / 0
2. O TIRO COM ARCO PARA CRIANÇAS E JOVENS	1	1 / 0
Total	4	4 / 0



## ACOMPANHAMENTO E SUPERVISÃO DE PRATICANTES DE TIRO COM ARCO

### SUBUNIDADE 1.

## AMBIENTES E ESPAÇOS

### 1.1. Ambientes

- 1.1.1. O ambiente “clube”
- 1.1.2. O ambiente “aula”
- 1.1.3. O ambiente “treino”
- 1.1.4. O ambiente “prova de treino”
- 1.1.5. O ambiente “competição”
- 1.1.6. A prática não acompanhada

### 1.2. Espaços

- 1.2.1. Espaço Sala
- 1.2.2. Espaço Campo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever e os diversos ambientes e espaços onde pode decorrer a prática de Tiro com Arco (TA).
- Diferenciar as realidades inerentes a cada um dos diversos ambientes e espaços onde pode decorrer a prática de TA.
- Distinguir entre o conceito de ambiente e de espaço.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Perspetiva e adapta a condução da atividade desportiva ao espaço e ambiente adequado.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (escolha múltipla).

### SUBUNIDADE 2.

## O TIRO COM ARCO PARA CRIANÇAS E JOVENS

### 2.1. Os escalões infantis

- 2.1.1. Necessidades específicas em Tiro com Arco
- 2.1.2. Pedagogia e comunicação adaptadas ao Tiro com Arco

### 2.2. Os escalões jovens

- 2.2.1. Necessidades específicas em Tiro com Arco
- 2.2.2. Pedagogia e comunicação adaptadas ao Tiro com Arco

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adaptar a forma de interagir com certos grupos de praticantes com base em critérios etários.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Perspetiva e adapta a condução da atividade desportiva às especificidades dos grupos etários de infantis e de juniores.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (escolha múltipla).



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.