

FICHA RESUMO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente Federação Portuguesa de Tiro com Armas de Caça

Curso de Treinadores de Tiro com Armas de Caça

Grau I

Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Cumprir cumulativamente os requisitos:

- Titulares de Licença para Uso e Porte de Arma;
- Titulares de Licença Federativa E, emitida pela FPTAC.

Carga Horária Total

42

Unidades de Formação	Carga Horária			
	Componente Teórica	Componente Prática	Componente Teórico-Prática	Total de Horas
1. O Tiro com Armas de Caça	2	---	---	2
2. Regulamentação e Legislação aplicável	5	---	---	5
3. Equipamento desportivo aplicável	4	---	---	4
4. Normas de conduta e segurança com armas	4	---	---	4
5. Posição de tiro	---	---	12	12
6. Sessão prática: plano de sessão	2	---	8	10
7. Saúde, bem-estar e desempenho desportivo	5	---	---	5

Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores		
Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
<p>- A componente teórica do curso poderá ser lecionada em regime presencial e/ou à distância:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auditório ou sala de formação adequada ao número de formandos; <p>- A componente prática será lecionada em regime presencial, respeitando as normas de funcionamento dos campos e clube de tiro.</p>	<p>- Aquando da leção teórica em contexto presencial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Material audiovisual de apoio (projetor e tela de projeção), • Mesas e cadeiras. • Computador. • Projetor multimédia. • Flipchart ou Quadro branco. • Acesso à internet. <p>- Material desportivo inerente à modalidade, ficando o mesmo da responsabilidade do próprio praticante.</p>	N/A.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Tiro com Armas de Caça	CURSO DE TREINADORES DE	Tiro com Armas de Caça	GRAU	I
---------------------	--	-------------------------	------------------------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	1. O Tiro com Armas de Caça
---------------------	-----------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Tiro com Armas de Caça de Grau II, com prática efetiva de pelo menos 2 anos.
--------------------	---

COMPONENTE TEÓRICA:	2 horas	COMPONENTE PRÁTICA:	- horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	- horas	TOTAL DE HORAS:	2
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------------------	---------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	
1.1. Enquadramento histórico	DURAÇÃO		- Identificar e relacionar de forma cronológica, as diferentes fases da história do Tiro com Armas de Caça, assim como, os seus valores e princípios fundamentais.	- Identifica os valores do Tiro com Armas de Caça enquanto modalidade desportiva e, a sua aplicação no desporto e quotidiano moderno.
	CT	0,5		
1.1.1. As origens:		- Estabelecer relação cronológica do aparecimento e desenvolvimento do Tiro com Armas de Caça.	- Estabelece relação cronológica do aparecimento e desenvolvimento do Tiro com Armas de Caça.	
a) O aparecimento do Tiro com Armas de Caça b) Valores e princípios do Tiro com Armas de Caça				
1.2. Desenvolvimento e expansão da modalidade	DURAÇÃO		- Nomear as etapas da expansão do Tiro com Armas de Caça, quer a nível nacional quer internacional.	- Nomeia, contextualizando e dando exemplos, as distintas etapas da expansão do Tiro com Armas de Caça, quer a nível nacional quer internacional.
	CT	0,5		
1.2.1. Desenvolvimento do Tiro com Armas de Caça:		- Distinguir as diferentes etapas de desenvolvimento vivenciadas pelos praticantes do Tiro com Armas de Caça.	- Distingue as diferentes etapas de desenvolvimento vivenciadas pelos praticantes do Tiro com Armas de Caça.	
a) Expansão em Portugal b) Expansão Internacional c) Entidades e organizações (Nacionais/Internacionais)				
1.3. As etapas de desenvolvimento do praticante do Tiro com Armas de Caça	DURAÇÃO		- Relacionar as etapas de desenvolvimento do praticante com o grau de treinador exigido.	- Relaciona as etapas de desenvolvimento do praticante com o grau de treinador exigido.
	CT	1		
1.3.1. As etapas de desenvolvimento do praticante do Tiro com Armas de Caça:		- Distinguir as diferentes etapas de desenvolvimento vivenciadas pelos praticantes do Tiro com Armas de Caça.	- Distingue as diferentes etapas de desenvolvimento vivenciadas pelos praticantes do Tiro com Armas de Caça.	
a) Via Desporto de Participação b) Via Desporto de Competição				
1.3.2. Correspondência entre as etapas de desenvolvimento do praticante e				

os graus de treinador do Tiro com Armas de Caça.		
--	--	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Prova escrita.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Tiro com Armas de Caça	CURSO DE TREINADORES DE	Tiro com Armas de Caça	GRAU	I
---------------------	--	-------------------------	------------------------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	7. Saúde, bem-estar e desempenho desportivo
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Tiro com Armas de Caça de Grau II, com prática efetiva de pelo menos 2 anos.
--------------------	---

COMPONENTE TEÓRICA:	5 horas	COMPONENTE PRÁTICA:	- horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	- horas	TOTAL DE HORAS:	5
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------------------	---------	-----------------	---

		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	
7.1. Saúde e desempenho desportivo	DURAÇÃO		<ul style="list-style-type: none"> - Enquadrar a importância do período preparatório e final da sessão de treino, aquecimento e alongamento corporal, para potenciar o desempenho e a integridade física dos praticantes; - Demonstrar a importância funcional da respiração para a saúde e desempenho dos praticantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enquadra a importância do período preparatório e final da sessão de treino, aquecimento e alongamento corporal, para potenciar o desempenho e a integridade física dos praticantes; - Demonstra a forma como a respiração pode condicionar a saúde, desempenho e a integridade física dos praticantes.
	CT	1,5		
7.1.1. Aquecimento corporal		<ul style="list-style-type: none"> - Identificar e descrever os conceitos básicos sobre o metabolismo energético. - Descrever a composição nutricional das refeições que devem ser ingeridas nos dias antes de uma competição. - Relacionar a hidratação do atleta com a sua performance desportiva - Identificar o(s) momento(s) e a quantidade apropriados de água e/ou outras bebidas a ingerir antes, durante e após o treino/ competição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica e adequa as necessidades energéticas e de nutrientes e relaciona-as com a modalidade desportiva onde se insere. - Adequa as necessidades nutricionais ao planeamento de treino. - Elabora um plano adequado de hidratação e reconhece os sinais de desidratação 	
7.1.2. Relaxamento e alongamentos				
7.1.3. Respiração				
7.2. Nutrição e Hidratação	DURAÇÃO		<ul style="list-style-type: none"> - Identificar e descrever os conceitos básicos sobre o metabolismo energético. - Descrever a composição nutricional das refeições que devem ser ingeridas nos dias antes de uma competição. - Relacionar a hidratação do atleta com a sua performance desportiva - Identificar o(s) momento(s) e a quantidade apropriados de água e/ou outras bebidas a ingerir antes, durante e após o treino/ competição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica e adequa as necessidades energéticas e de nutrientes e relaciona-as com a modalidade desportiva onde se insere. - Adequa as necessidades nutricionais ao planeamento de treino. - Elabora um plano adequado de hidratação e reconhece os sinais de desidratação
	CT	1,5		
7.2.1. Metabolismo energético		<ul style="list-style-type: none"> - Identificar e descrever os conceitos básicos sobre o metabolismo energético. - Descrever a composição nutricional das refeições que devem ser ingeridas nos dias antes de uma competição. - Relacionar a hidratação do atleta com a sua performance desportiva - Identificar o(s) momento(s) e a quantidade apropriados de água e/ou outras bebidas a ingerir antes, durante e após o treino/ competição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica e adequa as necessidades energéticas e de nutrientes e relaciona-as com a modalidade desportiva onde se insere. - Adequa as necessidades nutricionais ao planeamento de treino. - Elabora um plano adequado de hidratação e reconhece os sinais de desidratação 	
7.2.2. Nutrição antes, durante e após o treino/competição				
7.2.3. Importância da hidratação				

7.3. Visão	DURAÇÃO						- Enquadrar corretamente a importância da visão no desempenho desportivo dos praticantes. - Demonstrar a acuidade e dominância ocular como aspetos que influenciam de forma preponderante a prestação desportiva do praticante. - Selecionar corretamente o tipo de óculos a ser utilizado, em função das características e tipos de lentes.	- Enquadra corretamente a importância da visão no desempenho desportivo dos praticantes. - Demonstra que a acuidade e dominância ocular são aspetos que influenciam de forma preponderante a prestação desportiva do praticante. - Seleciona corretamente o tipo de óculos a ser utilizado, em função das características e tipos de lentes.
	CT	2	CP		CTP			
7.3.1. Importância da visão 7.3.2. Acuidade visual e dominância ocular 7.3.3. Tipos de óculos: 7.3.3.1. Características das diferentes lentes coloridas 7.3.3.2. Escolha das lentes								

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Prova escrita.
- e
- Prova prática: Discussão e análise de casos práticos (apresentando as características do público-alvo, do contexto e dos objetivos a atingir), tendo como premissa o bom funcionamento do processo ensino-aprendizagem da modalidade e respetivas disciplinas.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Tiro com Armas de Caça	CURSO DE TREINADORES DE	Tiro com Armas de Caça	GRAU	I
---------------------	--	-------------------------	------------------------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	3. Equipamento desportivo aplicável
---------------------	-------------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Tiro com Armas de Caça de Grau II, com prática efetiva de pelo menos 2 anos.
--------------------	---

COMPONENTE TEÓRICA:	4 horas	COMPONENTE PRÁTICA:	- horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	- horas	TOTAL DE HORAS:	4
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------------------	---------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA				
3.1. Armas	DURAÇÃO					- Identificar e descrever as diferentes componentes e funções da Arma de Caça, adequadas à disciplina praticada. - Adequa a arma à especificidade da disciplina praticada, potenciando o desempenho desportivo do praticante.	- Identifica e descreve as diferentes componentes e funções da Arma de Caça, adequadas à disciplina praticada. - Adequa a arma à especificidade da disciplina praticada, potenciando o desempenho desportivo do praticante.
	CT	1	CP		CTP		
3.1.1. Armas - Componentes e suas funções, adequação à especificidade da disciplina							
3.2. Munições	DURAÇÃO					- Identificar e relacionar as várias munições e alvos, em função das diferentes disciplinas.	- Identifica e relaciona as diferentes gramagens das munições em função dos diferentes alvos.
	CT	1	CP		CTP		
3.2.1. Munições - Composição, gramagem, adequação à especificidade da disciplina							
3.3. Noções de Balística	DURAÇÃO					- Identificar e relacionar a combinação da arma e munição em função do objetivo pretendido.	- Identifica e relaciona a combinação da arma e munição em função do objetivo pretendido.
	CT	1	CP		CTP		
3.3.1. Combinação da arma e munição em função do objetivo pretendido, relativamente aos vários fatores: dispersão, densidade, alcance útil e velocidade.							

3.4. Equipamento	DURAÇÃO						- Enunciar e descrever o contexto e particularidades do equipamento aplicável ao Tiro com Armas de Caça.	- Demonstra conhecer, contextualizando com situações reais, o contexto e particularidades do equipamento aplicável ao Tiro com Armas de Caça.
	CT	1	CP		CTP			
3.4.1. Contexto e particularidades do equipamento aplicável								

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Prova escrita.

e

- Prova prática individual:

a) **Prática pedagógica:** Perante uma situação concreta (apresentando as características do público-alvo, do contexto e dos objetivos a atingir), manuseia o equipamento contemplando:

- Montar e desmontar uma arma;
- Descrição das suas componentes envolvidas;
- Adequação das munições a utilizar.

b) **Reflexão crítica** da abordagem pedagógica apresentada tendo em consideração:

- Enquadramento dos critérios de êxito e falhas técnicas existentes.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Tiro com Armas de Caça	CURSO DE TREINADORES DE	Tiro com Armas de Caça	GRAU	I
---------------------	--	-------------------------	------------------------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	4. Normas de conduta e segurança com armas
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Tiro com Armas de Caça de Grau II, com prática efetiva de pelo menos 2 anos.
--------------------	---

COMPONENTE TEÓRICA:	4 horas	COMPONENTE PRÁTICA:	- horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	- horas	TOTAL DE HORAS:	4
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------------------	---------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA										
4.1. Normas de conduta e segurança	<table border="1"> <tr> <th colspan="5">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <td>CT</td> <td>3</td> <td>CP</td> <td></td> <td>CTP</td> </tr> </table>	DURAÇÃO					CT	3	CP		CTP	- Contemplar nas suas planificações e implementar nas sessões de treino e de competição: <ul style="list-style-type: none"> Normas de conduta e de segurança no uso, porte, transporte e detenção de armas, tanto na circulação como na permanência em campos de tiro; Procedimentos da circulação e manuseamento das armas para o praticante e para terceiros. 	- Contempla nas planificações e na implementação nas sessões de treino e de competição as normas de conduta e de segurança no uso, porte, transporte e detenção de armas: <ul style="list-style-type: none"> Na circulação como na permanência em campos de tiro; Nos procedimentos da circulação e manuseamento das armas para o praticante e para terceiros, nas planificações e na implementação nas sessões de treino e de competição.
DURAÇÃO													
CT	3	CP		CTP									
4.1.1. Obrigações gerais													
4.1.2. Conduta e segurança no uso, porte, transporte e detenção de armas													
4.1.3. Conduta e segurança na circulação e permanência em campos de tiro													
4.1.4. Procedimentos na circulação e manuseamento das armas													
4.1.5. Procedimentos de segurança para o praticante e terceiros													

4.2. Segurança no recinto desportivo	<table border="1"> <tr> <th colspan="5">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <td>CT</td> <td>1</td> <td>CP</td> <td></td> <td>CTP</td> </tr> </table>	DURAÇÃO					CT	1	CP		CTP	- Distinguir as áreas de um campo de tiro e suas particularidades, adequando as mesmas aos objetivos e requisitos técnicos inerentes às planificações das sessões em contexto de treino e de competição.	- Distingue as áreas de um campo de tiro e suas particularidades, adequando as mesmas aos objetivos e requisitos técnicos inerentes às planificações das sessões em contexto de treino e de competição.
DURAÇÃO													
CT	1	CP		CTP									
4.2.1. Noção das diferentes áreas de um campo de tiro													

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Prova escrita.

e

- Prova prática individual e/ou grupo:

a) **Prática pedagógica:** Perante uma situação concreta (apresentando as características do público-alvo, do contexto e dos objetivos a atingir), apresenta comportamento e formas de atuação que contemplam:

- Normas de conduta e de segurança no uso, porte, transporte e detenção de armas, tanto na circulação como na permanência em campos de tiro.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Tiro com Armas de Caça	CURSO DE TREINADORES DE	Tiro com Armas de Caça	GRAU	I
---------------------	--	-------------------------	------------------------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	5. Posição de tiro
---------------------	--------------------

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Tiro com Armas de Caça de Grau II, com prática efetiva de pelo menos 2 anos.
--------------------	---

COMPONENTE TEÓRICA:	-	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	-	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	12	horas	TOTAL DE HORAS:	12
---------------------	---	-------	---------------------	---	-------	-----------------------------	----	-------	-----------------	----

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA		
5.1. Relevância da postura corporal e suas componentes		CT	CP	CTP	4	- Descrever e identificar as várias componentes da postura corporal, e evidenciar a sua relevância na posição de tiro, como fator elementar na obtenção da máxima performance desportiva.	- Descreve e identifica as várias componentes da postura corporal, evidenciando a sua relevância na posição de tiro, como fator elementar na obtenção da máxima performance desportiva.
5.1.1. Pés - A base							
5.1.2. Pernas, ancas, tronco, cabeça-olhos, braços e mãos							
5.1.3. Equilíbrio, estabilidade e consistência de movimento							
5.2. Princípios orientadores da prática		CT	CP	CTP	8	- Nomear, demonstrar e relacionar todos os elementos técnicos da postura corporal direcionada, para a correta construção da posição de tiro. - Distinguir a posição natural ou o ponto zero da postura corporal em função das diferentes disciplinas. - Demonstrar corretamente como assumir a posição natural ou ponto zero, através de uma correta postura corporal em função dos diferentes alvos.	- Nomeia, demonstra e relaciona todos os elementos técnicos da postura corporal direcionada, para a correta construção da posição de tiro. - Evidencia e distingue a posição natural ou o ponto zero da postura corporal, em função das diferentes disciplinas. - Demonstra corretamente como assumir a posição natural ou ponto zero, através de uma correta postura corporal em função dos diferentes alvos.
5.2.1. Especificidade das disciplinas:							
a) Fosso Olímpico;							
b) Skeet Olímpico;							
c) Double Trap;							
d) Fosso Universal-UT;							
e) Percurso de Caça;							
f) Compak Sporting;							
g) Trap ou Prancha;							
h) Trap 1;							

i) Tiro às Hélices; j) Tiro Combinado de Caça 5.2.2. Postura direcionada 5.2.3. Espera do alvo	- Distinguir as características das diferentes armas e munições, adequadas às várias disciplinas. - Empregar ações e conhecimentos técnicos da complexidade das trajetórias e dos alvos, na chamada zona de guarda e de tiro.	- Distingue as características das diferentes armas e munições, adequadas às várias disciplinas. - Emprega ações e conhecimentos técnicos da complexidade das trajetórias e dos alvos, na chamada zona de guarda e de tiro
---	--	---

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Prova escrita.

e

- Prova prática individual e/ou grupo:

a) **Prática pedagógica:** Perante uma situação concreta (apresentando as características do público-alvo, do contexto e dos objetivos a atingir), elabora uma planificação que contemple:

- A seleção e elaboração de exercícios e carga de treino apropriados para a correta construção da posição de tiro, em função da especificidade das disciplinas;
- A construção de tarefas específicas de treino, de acordo com as características das diferentes armas e munições, em função das várias disciplinas.

b) **Reflexão crítica** da abordagem pedagógica apresentada tendo em consideração:

- A postura corporal direcionada, para a correta construção da posição de tiro;
- Orientação em termos de instrução e correção de falhas técnicas detetadas.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Tiro com Armas de Caça	CURSO DE TREINADORES DE	Tiro com Armas de Caça	GRAU	I
---------------------	--	-------------------------	------------------------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	6. Sessão prática: plano de sessão
---------------------	------------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Tiro com Armas de Caça de Grau II, com prática efetiva de pelo menos 2 anos.
--------------------	---

COMPONENTE TEÓRICA:	2 horas	COMPONENTE PRÁTICA:	- horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	8 horas	TOTAL DE HORAS:	10
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------------------	---------	-----------------	----

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA				
6.1. Planeamento da sessão enquadrado no plano anual	DURAÇÃO					<ul style="list-style-type: none"> - Enquadrar a interligação entre a estrutura das sessões de treino e a estrutura do calendário competitivo, avaliando os timings de desenvolvimento prático. - Identificar os requisitos para o sucesso dos praticantes desportivos na modalidade, estando os mesmos presentes aquando das premissas pedagógicas de construção das sessões de treino. - Demonstrar a importância de objetivos gerais e específicos na orientação da organização das sessões de treino; - Distinguir as etapas de levantamento de recursos para o processo de treino, que potenciem o bom funcionamento do processo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Planifica e orienta a sessão de treino de acordo com a etapa de planeamento do calendário competitivo; - Identifica as características fisiológicas e técnicas relevantes para o desempenho da modalidade; - Organiza e planeia as sessões de treino em função dos objetivos gerais e específicos de cada etapa; - Executa o levantamento do material, espaço horário e número de praticantes, como condicionantes da estrutura da sessão.
	CT		CP		CTP		
6.1.1. Caracterização da modalidade							
6.1.2. Organização e estrutura do calendário desportivo – Implicações para a estrutura das sessões							
6.1.3. Estabelecimento de objetivos: Aspetos gerais e específicos							
6.1.4. Levantamento de recursos materiais e humanos para estruturação do processo de treino							
6.2. Estruturação da sessão de treino: Aspetos metodológicos no Tiro com Armas de Caça	DURAÇÃO					<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar os princípios metodológicos e biológicos subjacentes à estruturação das diferentes partes da sessão; - Aplicar corretamente, a relação entre o objetivo de sessão, e os exercícios de treino que figuram na 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplica adequadamente os conteúdos da sessão por cada uma das etapas; - Recolhe e regista o feedback junto dos praticantes, para apreciação dos efeitos da sessão; - Avalia o trabalho realizado na sessão de treino
	CT		CP		CTP		
6.2.1. Fases da sessão de treino							
6.2.2. Ficha de treino adaptada à realidade do Tiro com Armas de Caça							

6.2.3. Apreciação dos efeitos da sessão de treino, tendo como referência os objetivos definidos para as etapas do desenvolvimento dos praticantes do Tiro com Armas de Caça	sessão; - Planear e organizar a ficha de conteúdos de sessão, como elemento de apoio essencial à atividade do treinador.						relativamente ao alcance dos objetivos definidos.	
6.3. Organização e Gestão da sessão de treino	DURAÇÃO							
	CT		CP		CTP	2,5		
6.3.1. Organização dos grupos de treino 6.3.2. Orientação da sessão de treino – aspetos organizacionais para otimização do tempo de prática 6.3.3. Fornecimento de feedback e comunicação com os praticantes desportivos	- Adotar a necessidade de estruturar grupos de treino de acordo com as capacidades, procurando contribuir para ultrapassar as dificuldades e aumentar a eficácia pedagógica; - Aplicar as estratégias de comunicação e orientação da sessão, no sentido de potenciar o desenvolvimento de aprendizagens e capacidades pelos praticantes.						- Adequa e estrutura os grupos de prática, de acordo com o nível de aprendizagem dos praticantes; - Estabelece e orienta procedimentos logísticos para aumentar o tempo disponível para aprendizagem da modalidade; - Demonstra que se posiciona no espaço de prática corretamente, de forma a observar a execução dos praticantes desportivos; - Transmite a informação necessária e adota a estratégia de comunicação adequada para promover a melhoria da prestação dos praticantes.	
6.4. A relação treinador-atleta	DURAÇÃO							
	CT	2	CP		CTP			
6.4.1. Estilos de Liderança a adotar, face ao processo de evolução dos praticantes 6.4.2. Estratégias de comunicação no processo de treino 6.4.3. Dimensões a considerar, em função das etapas de desenvolvimento dos praticantes	- Identificar e descrever os estilos de liderança do treinador favoráveis à evolução dos jovens praticantes, tendo como referências as etapas de desenvolvimento definidas. - Descrever e adotar estratégias de comunicação no processo de treino e competição. - Adequar as dimensões instrumental e sócio emocional da intervenção, tendo como referências etapas de desenvolvimento dos praticantes.						- Adequa o estilo de liderança às características e necessidades do praticante e disciplina. - Emprega a forma de comunicação mais eficaz de acordo com praticantes, situação e contexto desportivo. - Adequa a dimensão instrumental e sócio emocional da intervenção em função das etapas de desenvolvimento dos praticantes.	
FORMAS DE AVALIAÇÃO								
<p>- Prova escrita.</p> <p>e</p> <p>- Prova prática individual:</p> <p>a) Prática pedagógica: Perante uma situação concreta (apresentando as características do público-alvo, do contexto e dos objetivos a atingir), elabora o planeamento de uma sessão de treino que contemple:</p>								

- Os objetivos, a fase da época desportiva, a dinâmica da carga e as características do grupo-alvo;
- A seleção e elaboração de exercícios e carga de treino apropriados para desenvolver as capacidades motoras;
- A construção de tarefas específicas de treino, de acordo com as características do praticante e dinâmica do processo de treino.

b) **Reflexão crítica** da abordagem pedagógica apresentada tendo em consideração:

- Os objetivos, individuais e/ou coletivos, na realidade do tiro com armas de caça;
- As estratégias para regulação da ansiedade e ativação em função do estado psicológico do praticante;
- Os princípios orientadores da intervenção e feedback durante a competição.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Tiro com Armas de Caça	CURSO DE TREINADORES DE	Tiro com Armas de Caça	GRAU	I
---------------------	--	-------------------------	------------------------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	7. Saúde, bem-estar e desempenho desportivo
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Tiro com Armas de Caça de Grau II, com prática efetiva de pelo menos 2 anos.
--------------------	---

COMPONENTE TEÓRICA:	5 horas	COMPONENTE PRÁTICA:	- horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	- horas	TOTAL DE HORAS:	5
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------------------	---------	-----------------	---

		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	
7.1. Saúde e desempenho desportivo	DURAÇÃO		<ul style="list-style-type: none"> - Enquadrar a importância do período preparatório e final da sessão de treino, aquecimento e alongamento corporal, para potenciar o desempenho e a integridade física dos praticantes; - Demonstrar a importância funcional da respiração para a saúde e desempenho dos praticantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enquadra a importância do período preparatório e final da sessão de treino, aquecimento e alongamento corporal, para potenciar o desempenho e a integridade física dos praticantes; - Demonstra a forma como a respiração pode condicionar a saúde, desempenho e a integridade física dos praticantes.
	CT	1,5		
7.1.1. Aquecimento corporal		<ul style="list-style-type: none"> - Identificar e descrever os conceitos básicos sobre o metabolismo energético. - Descrever a composição nutricional das refeições que devem ser ingeridas nos dias antes de uma competição. - Relacionar a hidratação do atleta com a sua performance desportiva - Identificar o(s) momento(s) e a quantidade apropriados de água e/ou outras bebidas a ingerir antes, durante e após o treino/ competição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica e adequa as necessidades energéticas e de nutrientes e relaciona-as com a modalidade desportiva onde se insere. - Adequa as necessidades nutricionais ao planeamento de treino. - Elabora um plano adequado de hidratação e reconhece os sinais de desidratação 	
7.1.2. Relaxamento e alongamentos				
7.1.3. Respiração				
7.2. Nutrição e Hidratação	DURAÇÃO		<ul style="list-style-type: none"> - Identificar e descrever os conceitos básicos sobre o metabolismo energético. - Descrever a composição nutricional das refeições que devem ser ingeridas nos dias antes de uma competição. - Relacionar a hidratação do atleta com a sua performance desportiva - Identificar o(s) momento(s) e a quantidade apropriados de água e/ou outras bebidas a ingerir antes, durante e após o treino/ competição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica e adequa as necessidades energéticas e de nutrientes e relaciona-as com a modalidade desportiva onde se insere. - Adequa as necessidades nutricionais ao planeamento de treino. - Elabora um plano adequado de hidratação e reconhece os sinais de desidratação
	CT	1,5		
7.2.1. Metabolismo energético		<ul style="list-style-type: none"> - Identificar e descrever os conceitos básicos sobre o metabolismo energético. - Descrever a composição nutricional das refeições que devem ser ingeridas nos dias antes de uma competição. - Relacionar a hidratação do atleta com a sua performance desportiva - Identificar o(s) momento(s) e a quantidade apropriados de água e/ou outras bebidas a ingerir antes, durante e após o treino/ competição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica e adequa as necessidades energéticas e de nutrientes e relaciona-as com a modalidade desportiva onde se insere. - Adequa as necessidades nutricionais ao planeamento de treino. - Elabora um plano adequado de hidratação e reconhece os sinais de desidratação 	
7.2.2. Nutrição antes, durante e após o treino/competição				
7.2.3. Importância da hidratação				

7.3. Visão	DURAÇÃO						- Enquadrar corretamente a importância da visão no desempenho desportivo dos praticantes. - Demonstrar a acuidade e dominância ocular como aspetos que influenciam de forma preponderante a prestação desportiva do praticante. - Selecionar corretamente o tipo de óculos a ser utilizado, em função das características e tipos de lentes.	- Enquadra corretamente a importância da visão no desempenho desportivo dos praticantes. - Demonstra que a acuidade e dominância ocular são aspetos que influenciam de forma preponderante a prestação desportiva do praticante. - Seleciona corretamente o tipo de óculos a ser utilizado, em função das características e tipos de lentes.
	CT	2	CP		CTP			
7.3.1. Importância da visão 7.3.2. Acuidade visual e dominância ocular 7.3.3. Tipos de óculos: 7.3.3.1. Características das diferentes lentes coloridas 7.3.3.2. Escolha das lentes								

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Prova escrita.

e

- Prova prática individual e/ou grupo:

a) **Prática pedagógica** através da discussão e análise de casos práticos (apresentando as características do público-alvo, do contexto e dos objetivos a atingir), tendo como premissa o bom funcionamento do processo ensino-aprendizagem da modalidade e respetivas disciplinas.