

Técnico/a de Desporto

Nível QNQ/QEQ 4

Código 813353

Criada em 2016-05-29

Data da última alteração 2020-07-22

ÁREA DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO: 813 - Desporto

PONTOS DE CRÉDITO: 198,00

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

OBSERVAÇÕES: Esta qualificação permite o acesso a uma profissão/atividade profissional regulamentada

i

Perfil Profissional

O que faz?

1. Elaborar o plano anual de preparação em colaboração com os técnicos de grau superior responsáveis pela modalidade desportiva:
 - 1.1. Definir os objetivos de preparação em função da análise do nível de desenvolvimento dos praticantes.
 - 1.2. Definir os conteúdos das etapas de preparação e organizar programas elementares de treino.
2. Coadjuvar na preparação e organização das sessões de treino:
 - 2.1. Colaborar na definição dos objectivos da sessão de treino em função do plano de preparação e dos níveis de prática desportiva dos praticantes;
 - 2.2. Colaborar na seleção dos exercícios e dos meios necessários para a sessão de treino.
 - 2.3. Organizar e manter atualizados os dossiês de treino.
3. Orientar, com supervisão de um técnico de grau superior, as sessões de treino com vista ao aperfeiçoamento dos praticantes na modalidade desportiva, promovendo o cumprimento das regras da modalidade e das regras de disciplina:
 - 3.1. Definir os elementos técnicos e táticos da modalidade.
 - 3.2. Dar indicações sobre o funcionamento e manutenção do material e equipamento utilizado.
 - 3.3. Dirigir os exercícios estabelecidos para a sessão de treino.
4. Organizar a participação e orientar os praticantes em competição, com supervisão de um técnico de grau superior:
 - 4.1. Organizar competições não formais, criando condições de equidade de participação e valorizando o gosto pela modalidade e pelo espírito desportivo.



4.2. Organizar e orientar os praticantes na preparação e na realização da competição.

4.3. Avaliar os praticantes e a equipa em competição.

5. Colaborar na avaliação dos resultados das sessões de treino em função da sua adequação aos objectivos estabelecidos, sob supervisão de um técnico de grau superior:

5.1. Registar o desempenho dos praticantes de acordo com os critérios de êxito e indicadores de execução definidos.

5.2. Analisar a informação dos registos de avaliação efectuados tendo em conta os objectivos estabelecidos.

5.3. Propor ao técnico de grau superior eventuais ajustamentos aos programas de treino de acordo com a interpretação dos resultados da avaliação e visando a melhoria do desempenho dos praticantes.

6. Participar, sob supervisão de um técnico de grau superior, no planeamento e coadjuvar na implementação de actividades, individuais ou de grupo, de melhoria da aptidão física, no âmbito do treino desportivo:

6.1. Colaborar no diagnóstico das necessidades individuais relativamente à melhoria da aptidão física.

6.2. Colaborar na elaboração de planos de actividades.

6.3. Coadjuvar no acompanhamento e orientação de actividades de melhoria da aptidão física, individuais ou de grupo;

6.4. Colaborar na avaliação dos resultados.

6.5. Propor, ao treinador responsável, alterações aos planos de actividades de acordo com a avaliação dos resultados.

7. Participar na conceção e implementação de programas de actividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de tempos livres:

7.1. Colaborar no planeamento e organização de actividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de tempos livres.

7.2. Coadjuvar na dinamização das actividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de tempos livres.

7.3. Colaborar na avaliação da programação e das actividades desenvolvidas e propor os ajustamentos necessários, visando o cumprimento dos objectivos e a melhoria do serviço prestado.

8. Coadjuvar o técnico superior no aconselhamento aos praticantes na adopção de hábitos saudáveis e de cuidados de higiene na sua vida quotidiana.

8.1. Colaborar na definição dos objectivos para uma vida diária saudável no respeitante a uma alimentação equilibrada e ao repouso adequado, em função do praticante.

8.2. Colaborar na sistematização da informação aos praticantes no que concerne aos fatores de risco.

Que competências tem?

Conhecimentos

1. Noções de:

1.1. Psicologia do desporto e das actividades físicas.

1.2. Biomecânica.

1.3. Saúde e aptidão física.

- 1.4. Técnicas de relaxação e bem-estar.
- 1.5. Traumatologia do desporto.
- 1.6. Primeiros socorros.
- 1.7. Legislação aplicada à atividade profissional.
2. Conhecimentos de:
 - 2.1. Língua portuguesa.
 - 2.2. Língua estrangeira.
 - 2.3. Fisiologia do exercício.
 - 2.4. Nutrição e exercício.
 - 2.5. Técnicas de animação desportiva.
 - 2.6. Comunicação e relações interpessoais.
 - 2.7. Pedagogia do desporto
 - 2.8. Avaliação do treino.
 - 2.9. Proteção do ambiente, segurança e saúde aplicadas à actividade profissional.
 - 2.10. Tecnologias de informação e comunicação.
 - 2.11. Planeamento e desenvolvimento de actividades de melhoria da aptidão física.
3. Conhecimentos aprofundados de:
 - 3.1. Tipologia e caracterização das modalidades desportivas individuais e colectivas.
 - 3.2. Metodologia do treino desportivo.
 - 3.3. Metodologias e técnicas específicas das modalidades desportivas.
 - 3.4. Metodologias e técnicas das atividades para populações especiais
 - 3.5. Planeamento e organização do treino.
 - 3.6. Organização e dinamização de actividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de tempos livres.

Aptidões

1. Identificar e caracterizar as modalidades desportivas individuais e colectivas.
2. Aplicar as técnicas de planificação e métodos de elaboração das sessões de treino.
3. Adequar os temas e os conteúdos das sessões de treino ao nível de prática desportiva dos praticantes e aos meios disponíveis.
4. Identificar os exercícios a utilizar e os meios necessários para as sessões de treino.
5. Organizar os dossiês de treino, preencher as fichas relativas aos praticantes e à preparação e elaborar relatórios.
6. Aplicar as metodologias e as técnicas específicas da modalidade desportiva.
7. Identificar os elementos técnicos e táticos da modalidade.
8. Orientar os praticantes na execução dos exercícios na aplicação das regras e dos aspetos técnicos e táticos da modalidade, salvaguardando os valores éticos da prática desportiva.



9. Corrigir e reforçar os comportamentos dos praticantes de forma a melhorar o seu rendimento nas sessões de treino.
10. Elaborar um plano de atividades com material e equipamento adequado a diferentes grupos e contextos, bem como a definição dos espaços.
11. Dirigir os praticantes utilizando as metodologias pedagógicas assertivas, envolvendo o aquecimento muscular e articular, bem como a focalização nas tarefas a serem desenvolvidas pelos praticantes.
12. Utilizar os instrumentos elementares de avaliação nas sessões de treino e nas competições.
13. Interpretar a informação dos registos de avaliação em função dos objectivos estabelecidos.
14. Propor medidas de ajustamento aos conteúdos das sessões de treino.
15. Detetar necessidades individuais relativamente à melhoria da aptidão física, no âmbito do treino desportivo.
16. Elaborar planos de atividades, individuais ou de grupo, de melhoria da aptidão física, no âmbito do treino desportivo, definindo objetivos, o tipo de atividades a desenvolver e a sua frequência
17. Aplicar as metodologias e as técnicas de desenvolvimento de actividades, individuais ou de grupo, de melhoria da aptidão física, no âmbito do treino desportivo.
18. Orientar os praticantes no exercício de atividades de melhoria da aptidão física, dando indicações sobre a sua execução e o funcionamento dos equipamentos, corrigindo e reforçando o desempenho dos participantes, no âmbito do treino desportivo.
19. Identificar necessidades de ajustamento ao plano de atividades definido para a melhoria da aptidão física e forma a atingir os objetivos estabelecidos.
20. Elaborar programas de atividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de tempos livres, em função dos destinatários e dos objetivos estabelecidos, definindo conteúdos, meios e equipamentos necessários e calendarização dos programas.
21. Aplicar técnicas de animação desportiva na organização e no desenvolvimento das actividades físicas e desportivas.
22. Orientar os participantes no desempenho de actividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de tempos livres, corrigindo e reforçando os seus comportamentos.
23. Utilizar as técnicas e os instrumentos de avaliação dos resultados do desenvolvimento dos programas e das atividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de tempos livres, propondo eventuais adaptações.
24. Utilizar o equipamento e o material adequado às modalidades desportivas no âmbito do treino e às atividades de animação e lazer.
25. Expressar-se em língua portuguesa e numa língua estrangeira de forma a facilitar a comunicação com os praticantes e outros interlocutores.
26. Aplicar regras elementares de primeiros socorros.
27. Aplicar as normas de segurança, saúde e de proteção do ambiente respeitante à atividade profissional.
28. Elaborar um plano alimentar adequado à prática desportiva e faixa etária dos praticantes.
29. Detetar os níveis de fadiga acumulada.
30. Elaborar informação relativa aos fatores de risco para a saúde adaptando os temas e os conteúdos aos praticantes.

1. Adaptar-se a diferentes grupos e contextos e às diferenças individuais.

2. Comunicar de forma clara, precisa, persuasiva e assertiva.

3. Estabelecer relações interpessoais empáticas.

4. Demonstrar segurança e confiança.

5. Motivar e valorizar o comportamento dos praticantes.

6. Promover o espírito de equipa, o espírito desportivo e o sentido de responsabilidade nos praticantes.

7. Revelar estabilidade emocional e autocontrolo.

8. Demonstrar autonomia e criatividade na resolução de problemas e situações imprevistas.

9. Gerir conflitos.

10. Agir em conformidade com as normas de segurança, saúde e de protecção do ambiente.

11. Estimular os praticantes na adopção de hábitos saudáveis e de cuidados quotidianos de higiene.

12. Adaptar-se à variedade do equipamento utilizado

13. Cuidar da sua apresentação pessoal

Como se pode aceder à qualificação?

FORMAÇÃO				RECONHECIMENTO DE COMPETÊNCIAS
CURSOS PROFISSIONAIS (CP)	CURSOS DE APRENDIZAGEM (CA)	CURSOS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO (CEF)	CURSOS EFA / FORMAÇÃO MODULAR (EFA)	RECONHECIMENTO, VALIDAÇÃO E CERTIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS (RVCC)
✔	✔	-	✔	-

Vias de acesso à Qualificação

	FORMAÇÃO			RECONHECIMENTO DE COMPETÊNCIAS
	JOVENS		ADULTOS	ADULTOS
	CURSOS PROFISSIONAIS	CURSOS DE APRENDIZAGEM	CURSOS EFA / FORMAÇÃO MODULAR	RECONHECIMENTO, VALIDAÇÃO E CERTIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS
COMPETÊNCIAS ESCOLARES	Ver Referencial	Ver Referencial	Ver Referencial	Ver Referencial
COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS	Ver Referencial			-
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO (FCT)	Ver	Ver	Ver	-