

Referenciais de
FORMAÇÃO
Esqui Alpino

Grau

Referenciais de FORMAÇÃO Esqui Alpino

Grau I

Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação de Desportos de Inverno de Portugal
Data: Maio'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. TÉCNICA DE ESQUI ALPINO	8
2. METODOLOGIA DE ENSINO DO ESQUI ALPINO	11
3. MATERIAL DE ESQUI ALPINO	14
4. SEGURANÇA NA PRÁTICA DE DESPORTOS DE INVERNO	17

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 – Esqui Alpino Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TÉCNICA DE ESQUI ALPINO	15
2. METODOLOGIA DE ENSINO DO ESQUI ALPINO	15
3. MATERIAL DE ESQUI ALPINO	5
4. SEGURANÇA NA PRÁTICA DE DESPORTOS DE INVERNO	5
Total	40



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnica de Esqui Alpino

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CARACTERÍSTICAS DA TÉCNICA DE ESQUI ALPINO	3	1/2
2. GESTOS TÉCNICOS BASE DO ESQUI ALPINO	8	1/7
3. AÇÕES TÁTICAS FUNDAMENTAIS DO ESQUI ALPINO	4	1/3
Total	15	3/12



TÉCNICA DE ESQUI ALPINO

SUBUNIDADE 1.

CARACTERÍSTICAS DA TÉCNICA DE ESQUI ALPINO

- 1.1. Características principais da técnica de esqui alpino (conceito de viragem, carga/aligeiramento, equilíbrio, agilidade, versatilidade e adaptabilidade)
- 1.2. Fundamentos da técnica de esqui alpino (movimentos e posições)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Compreender as características e fundamentos da técnica de esqui alpino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Caracteriza corretamente a técnica e esquia segundo um modelo de referência em pistas balizadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito de avaliação dos conteúdos abordados neste subtema.

SUBUNIDADE 2.

GESTOS TÉCNICOS BASE DO ESQUI ALPINO

- 2.1. Descida Direta (definição e descrição técnica)
- 2.2. Cunha (definição e descrição técnica)
- 2.3. Giro em Cunha (definição e descrição técnica)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e distinguir os conceitos e gestos técnicos fundamentais do esqui alpino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Executa os gestos técnicos fundamentais do esqui alpino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Avaliação prática da técnica de esqui alpino, solicitando aos formandos a correta execução dos diferentes conteúdos técnicos.

SUBUNIDADE 3.

AÇÕES TÁTICAS FUNDAMENTAIS DO ESQUI ALPINO

- 3.1. Conceitos espaciais e táticos básicos do esqui alpino (LMP, monte, vale, ritmo e adaptação aos terreno)
- 3.2. Trajetórias de descida (raio da curva e trajetórias em relação à LMP)
- 3.3. Tipos de viragens (viragem derrapada/conduzida, viragem ao monte/vale)



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar as ações táticas fundamentais do esqui alpino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica e executa as ações táticas fundamentais do esqui alpino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Aplicação dos conceitos táticos da modalidade em diferentes situações práticas.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia de Ensino do Esqui Alpino

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS DA DIDÁTICA DO ESQUI ALPINO	1	1/0
2. ENSINO DA TÉCNICA	11	2/9
3. ESQUI INFANTIL	3	1/2
Total	15	4/11



METODOLOGIA DE ENSINO DO ESQUI ALPINO

SUBUNIDADE 1.

PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS DA DIDÁTICA DO ESQUI ALPINO

- 1.1. A explicação do gesto técnico
- 1.2. A demonstração do gesto técnico
- 1.3. A identificação e correção do erro
- 1.4. A organização do grupo
- 1.5. A escolha da pista e terrenos de prática
- 1.6. A velocidade e o ritmo de descida

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer os princípios fundamentais da didática no processo de ensino/aprendizagem do esqui alpino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios fundamentais da didática no processo de ensino/aprendizagem do esqui alpino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Numa situação prática de avaliação, identificar a aplicação dos princípios metodológicos abordados, durante a lecionação de um determinado conteúdo técnico.

SUBUNIDADE 2.

ENSINO DA TÉCNICA

- 2.1. Plano de ensino da técnica (premissas e etapas de ensino da técnica)
 - 2.1.1. Etapas do plano de ensino e respetivos conteúdos técnicos
 - 2.1.2. Metodologia de ensino dos conteúdos técnicos
 - 2.1.3. Adaptação (objetivo, organização e progressões pedagógicas)
 - 2.1.4. Descida Direta (objetivo, organização e progressões pedagógicas)
 - 2.1.5. Cunha (objetivo, organização e progressões pedagógicas)
 - 2.1.6. Giro em Cunha (objetivo, organização e progressões pedagógicas)
- 2.2. A utilização dos meios mecânicos (teleski, tapete rolante, telecorda, telecadeira, telecabine, teleférico e funicular)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e interpretar as etapas de formação e distinguir as progressões pedagógicas para o ensino do esqui alpino.
- Identificar os gestos técnicos de base inerentes a estas etapas de formação.
- Diagnosticar os erros de execução técnica, descrever as suas causas e perspetivar os meios de correção.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as etapas de formação e emprega as progressões pedagógicas para o ensino do esqui alpino
- Explica e demonstra com qualidade técnica os gestos técnicos de base inerentes a esta etapa de formação.
- Identifica os erros de execução técnica, determinando as suas causas e meios de correção.

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Numa situação prática de avaliação, lecionar uma unidade de ensino para um determinado conteúdo técnico.
-

SUBUNIDADE 3.

ESQUI INFANTIL

- 3.1. Ensino do esqui a crianças (utilização de recursos pedagógicos e motivacionais específicos do ensino do esqui a crianças: auxiliares didáticos, perfil do terreno de prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar e distinguir a didática específica do esqui alpino para crianças.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplicar a didática específica do esqui alpino para crianças.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Numa situação prática de avaliação, solicitar a leção de uma unidade de ensino para crianças.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Material de Esqui Alpino

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. MATERIAL TÉCNICO DE ESQUI ALPINO	1	1/0
2. MANUTENÇÃO E REPARAÇÃO DO MATERIAL TÉCNICO	3	1/2
3. VESTUÁRIO TÉCNICO E EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO	1	1/0
Total	5	3/2



MATERIAL DE ESQUI ALPINO

SUBUNIDADE 1.

MATERIAL TÉCNICO DE ESQUI ALPINO

- 1.1. Enquadramento histórico
- 1.2. Tipos de esquis (estrutura e propriedades)
- 1.3. Botas (estrutura e propriedades)
- 1.4. Fixações (estrutura e propriedades)
- 1.5. Bastões (estrutura e propriedades)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características técnicas dos materiais aplicados na prática do esqui alpino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Determina as características técnicas dos materiais aplicados na prática do esqui alpino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Numa situação prática de avaliação, solicitar a descrição das características técnicas dos materiais específicos do esqui alpino.

SUBUNIDADE 2.

MANUTENÇÃO E REPARAÇÃO DO MATERIAL TÉCNICO

- 2.1. Manutenção do material técnico. Manutenção de esquis (sola e arestas), regulação e conservação de fixações, botas e bastões
- 2.2. Reparação geral do material. Reparação da sola, preparação de arestas e aplicação de cera

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os processos de manutenção e reparação dos materiais técnicos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa os processos de manutenção e reparação dos materiais técnicos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Numa situação prática de avaliação, solicitar a regulação das fixações e a execução das ações necessárias à correta conservação e reparações do material.



SUBUNIDADE 3.

VESTUÁRIO TÉCNICO E EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO

- 3.1. Vestuário técnico (componentes do vestuário e suas camadas de isolamento térmico e impermeabilidade)
- 3.2. Equipamento de proteção (capacetes e máscaras/óculos de sol)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características técnicas do vestuário e complementos específicos para a prática do esqui alpino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as características técnicas do vestuário e complementos específicos para a prática do esqui alpino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Numa situação prática de avaliação, solicitar a descrição das características técnicas dos materiais técnicos complementares do esqui alpino.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Segurança na Prática de Desportos de Inverno.

GRAU DE FORMAÇÃO_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. SEGURANÇA EM PISTA	2	2/0
2. INTERVENÇÃO EM ACIDENTES.	3	1/2
Total	5	3/2



SEGURANÇA NA PRÁTICA DE DESPORTOS DE INVERNO

SUBUNIDADE 1.

SEGURANÇA EM PISTA

- 1.1. Estâncias de esqui e modelo de identificação de pistas (verde, azul, vermelho e negro)
- 1.2. Normas FIS de segurança em pista
- 1.3. Lesões mais frequentes
- 1.4. Radiação solar em altitude, prevenção de lesões por queimadura solar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as principais normas, métodos e meios de segurança em estâncias de esqui.
- Identificar as lesões mais frequentes, assim como os seus mecanismos de produção e sua prevenção.
- Diagnosticar os problemas causados pela exposição solar.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as principais normas, métodos e meios de segurança em estâncias de esqui.
- Reconhece as lesões mais frequentes, assim como os seus mecanismos de produção e sua prevenção.
- Toma as medidas necessárias à prevenção dos problemas causados pela exposição solar.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos, numa avaliação escrita, a descrição das principais características evidenciadas nas competências de saída desta subunidade.

SUBUNIDADE 2.

INTERVENÇÃO EM ACIDENTES.

- 2.1. Organização do socorro (modelos público, privado e voluntário)
- 2.2. Medidas de intervenção primária e sinalização de acidentes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar lesões e avaliar o nível de gravidade das mesmas.
- Descrever e identificar os métodos e técnicas de intervenção primária.
- Dominar os processos de atuação para acidentes em pista.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e classifica as principais lesões dos acidentados.
- Emprega os métodos e técnicas de intervenção primária.
- Aplica os processos de atuação para acidentes em pista.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos, numa situação prática, a execução dos processos de socorro e sinalização de acidentes em pista.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.