

Referenciais de FORMAÇÃO₅ PATINAGEM DE VELOCIDADE

Grau I



Federação de
Patinagem
de Portugal

Referenciais de FORMAÇÃO

PATINAGEM DE VELOCIDADE

Grau I



Federação de
Patinagem
de Portugal

Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação de Patinagem de Portugal
Data: Maio'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. HISTÓRIA E CARACTERIZAÇÃO DA PATINAGEM DE VELOCIDADE	8
2. INICIAÇÃO À PATINAGEM COM PATINS EM LINHA	11
3. INICIAÇÃO À PATINAGEM DE VELOCIDADE	19
4. ESCOLA DE PATINAGEM	26
5. REGULAMENTAÇÃO	28
6. TREINO DA TÁTICA – ESTRATÉGIA DE PROVA	30



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 – Patinagem de Velocidade - Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. HISTÓRIA E CARACTERIZAÇÃO DA PATINAGEM DE VELOCIDADE	3
2. INICIAÇÃO À PATINAGEM COM PATINS EM LINHA	14,5
3. INICIAÇÃO À PATINAGEM DE VELOCIDADE	12,5
4. ESCOLA DE PATINAGEM	1
5. REGULAMENTAÇÃO	2
6. TREINO DA TÁTICA – ESTRATÉGIA DE PROVA	7
Total	40



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

História e Caracterização da Patinagem de Velocidade

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. HISTÓRIA DA PATINAGEM DE VELOCIDADE	0,5	0,5 / 0
2. DEFINIÇÃO E CARATERIZAÇÃO DA PATINAGEM DE VELOCIDADE	2,5	2,5 / 0
Total	3	3 / 0



HISTÓRIA E CARACTERIZAÇÃO DA PATINAGEM DE VELOCIDADE

SUBUNIDADE 1.

HISTÓRIA DA PATINAGEM DE VELOCIDADE

- 1.1. História da Patinagem de Velocidade a nível mundial
 - 1.1.1. O aparecimento dos primeiros patins e sua evolução
 - 1.1.2. Os primeiros locais de Patinagem: Rinkes e Ginásios
 - 1.1.3. A moda dos patins (período 1876-1880)
 - 1.1.4. Patinadores de gelo patinarem no Verão - surgimento dos patins de rodas em linha
 - 1.1.5. Campeonato do mundo de 1992 em Roma – Aparecimento dos patins com rodas em linha em competições deste nível
- 1.2. História da Patinagem de Velocidade em Portugal
 - 1.2.1. Aparecimento
 - 1.2.2. Tipos de práticas e competições
 - 1.2.3. Separação Hóquei, Patinagem Artística e Patinagem de Velocidade
 - 1.2.4. Campeonato do Mundo de Lisboa 1949 – Importância e consequências
 - 1.2.5. Reaparecimento da Patinagem de Velocidade em 1979
 - 1.2.6. 2005 – Alteração da designação “Corridas em Patins” para “Patinagem de Velocidade”

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a história e a evolução da Patinagem de Velocidade e caracterizar a forma como esta se desenvolveu em Portugal até aos dias de hoje.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os marcos fortes da história da modalidade.
- Identifica a evolução da modalidade em Portugal, contextualizando com a referência ao tipo de provas e competições.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

DEFINIÇÃO E CARATERIZAÇÃO DA PATINAGEM DE VELOCIDADE

- 2.1. Caraterização da Patinagem de Velocidade
 - 2.1.1. Formação
 - 2.1.2. Especialização
 - 2.1.3. Tipos de provas
 - 2.1.4. Locais de competição
 - Pista
 - Estrada
 - Pavilhão ou Indoor



2.1.5. Tipos de pisos

- Lisos (madeira, cimento, sintéticos rijos)

2.1.6. Material a utilizar pelo patinador

- Material de Proteção
 - Capacete
 - Joelheiras
 - Cotoveleiras
- Patins
 - Bota
 - Calha
 - Rodas
 - Rolamentos
- Equipamento – Fato de licra

2.2. Definição de Patinagem de Velocidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a patinagem de velocidade tendo em conta a formação e a especialização, tipos de provas, locais de competição e material a utilizar pelo patinador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diferencia o tipo de provas entre formação e especialização, tendo em conta a relação do patinador com o meio (estável ou instável), a presença ou ausência de companheiros e / ou adversários, a excelência e potencialização máxima da técnica, a leitura do meio onde se insere e, por último, o sistema de pontuação de cada uma das provas.
- Caracteriza a Patinagem de Velocidade tendo em conta os locais onde se realizam as competições, bem como o material a utilizar pelo patinador de formação e pelo patinador de especialização.
- Define a modalidade de Patinagem de Velocidade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Iniciação à Patinagem com Patins em Linha

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. REGRAS DE SEGURANÇA	0,5	0,5 / 0
2. 1ª ETAPA DE INICIAÇÃO	1	1 / 0
3. 2ª ETAPA DE INICIAÇÃO	1	1 / 0
4. 3ª ETAPA DE INICIAÇÃO	1	1 / 0
5. 4ª ETAPA DE INICIAÇÃO	1	1 / 0
6. 5ª ETAPA DE INICIAÇÃO	1	1 / 0
7. 6ª ETAPA DE INICIAÇÃO	1	1 / 0
8. 7ª ETAPA DE INICIAÇÃO	1	1 / 0
9. 8ª ETAPA DE INICIAÇÃO	1	1 / 0
10. DESTREZA, PERCURSOS ALTERNATIVOS E PROVAS	6	0 / 6
Total	14,5	8,5 / 6



INICIAÇÃO À PATINAGEM COM PATINS EM LINHA

SUBUNIDADE 1.

REGRAS DE SEGURANÇA

- 1.1. Como calçar os patins
- 1.2. Como colocar capacete e restante material protetor
- 1.3. Relacionamento com outros patinadores
- 1.4. A queda
- 1.5. Piso mais adequado e sem obstáculos
- 1.6. Velocidade e deslize das rodas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes etapas de evolução do patinador.
- Identificar e descrever as regras de segurança.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica as regras de segurança, bem como o equipamento do patinador e o material didático a utilizar.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

1.ª ETAPA DE INICIAÇÃO

- 2.1. Primeiro deslize com as rodas em posição de segurança (sentado)
- 2.2. Importância do nível baixo do centro de gravidade
 - 2.2.1. Deslocação em posição de quadrúpede
 - 2.2.2. Jogos lúdicos
- 2.3. Passagem para a locomoção bípede
 - 2.3.1. Queda, diferentes estímulos e com baixo centro de gravidade
- 2.4. Utilização de piso (frenadora ou rodas travadas)
 - 2.4.1. Locomoção bípede com baixo centro de gravidade (mota)
 - 2.4.2. Com autonomia em superfície lisa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes etapas de evolução do patinador e enquadrá-lo na mais adequada
- Identificar e descrever as componentes críticas da 1ª etapa de evolução do patinador bem como as condições mais adequadas e seguras para o início da prática da patinagem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza as sessões de acordo com as características dos patinadores e o grau de aprendizagem em que se encontram.
- Identifica os patinadores que se encontram aptos para a passagem à locomoção bípede em superfície lisa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS



-
- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
 - Teste escrito.
-

SUBUNIDADE 3.

2.ª ETAPA DE INICIAÇÃO

- 3.1. Caracterização da posição – base
 - 3.1.1. Alinhamento dos 3 pontos (ombro, joelho e ponta do patim)
- 3.2. A marcha e sua relação com o centro de gravidade (baixo)
 - 3.2.1. Carrinho
 - 3.2.2. Posição base
- 3.3. Início do deslize autónomo
 - 3.3.1. Aplicação em jogos lúdicos como metodologia de evolução
- 3.4. Marcha com lateralização como início rudimentar do ato de patinar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes etapas de evolução do patinador e enquadrá-lo na mais adequada.
- Identificar e descrever as componentes críticas da 2ª etapa de evolução do patinador, bem como as metodologias mais adequadas à progressão do patinador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a posição base.
 - Organiza as sessões de acordo com as características dos patinadores e o grau de aprendizagem em que se encontram.
 - Identifica o patinador autónomo e seguro no ato de patinar com centro de gravidade baixo.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
 - Teste escrito.
-

SUBUNIDADE 4.

3.ª ETAPA DE INICIAÇÃO

- 4.1. Caracterização das rodas
 - 4.1.1. Filo externo e filo interno
 - 4.1.2. Lâminas verticais
- 4.2. Introdução às técnicas de iniciação da patinagem em linha
 - 4.2.1. Patinagem retilínea para a frente
 - 4.2.2. Deslize para a frente na posição base
 - 4.2.3. Oitos para a frente
 - 4.2.4. Slalom a pente
- 4.3. Percursos de Destreza

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Distinguir as diferentes etapas de evolução do patinador e enquadrá-lo na mais adequada.
- Identificar e descrever as componentes críticas da 3ª etapa de evolução do patinador bem como as metodologias mais adequadas à progressão do patinador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve a constituição das rodas tendo em conta os filos externo e interno, bem como as lâminas verticais.
- Identifica e descreve as técnicas de iniciação da patinagem em linha, bem como os patinadores que as executam de forma segura e autónoma.
- Organiza percursos de destreza adequados ao grau de desenvolvimento dos patinadores.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 5.

4.ª ETAPA DE INICIAÇÃO

5.1. Introdução às técnicas de iniciação da patinagem em linha

5.1.1. Patins em fila

5.1.2. Curva com patins semiparalelos

5.1.3. Deslize num apoio/patim – em reta com alterações da posição corporal quanto ao centro de gravidade, segmentos corporais

5.1.4. Velocidade – Sem partida estática

5.1.5. Percursos de Destreza

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes etapas de evolução do patinador e enquadrá-lo na mais adequada.
- Identificar e descrever as componentes críticas da 4ª etapa de evolução do patinador, bem como as metodologias mais adequadas à progressão do patinador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as técnicas de iniciação da patinagem em linha, bem como os patinadores que as executam de forma segura e autónoma.
- Organiza percursos de destreza adequados ao grau de desenvolvimento dos patinadores.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 6.

5.ª ETAPA DE INICIAÇÃO



- 6.1. Introdução às técnicas de iniciação da patinagem em linha
 - 6.1.1. Meia - volta para trás
 - 6.1.2. Deslize para trás
 - 6.1.3. Oitos para trás
 - 6.1.4. Travagem convergente para trás
 - 6.1.5. Travagem em V, L ou T
 - 6.1.6. Saltos altura. (1⇒1, de um patim para outro)
 - 6.1.7. Saltos em extensão. (1⇒1, de um patim para outro)
 - 6.1.8. Saltos altura. (2 ⇒ 2, de dois patins para dois patins)
 - 6.1.9. Saltos Extensão. (2 ⇒ 2, de dois patins para dois patins)
 - 6.1.10. Curva com impulso exterior e interior sem cruzamento
 - 6.1.11. Velocidade – com partida estática. Biqueiras para fora
 - 6.1.12. Percursos de Destreza

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none">. Distinguir as diferentes etapas de evolução do patinador e enquadrá-lo na mais adequada.. Identificar e descrever as componentes críticas da 5ª etapa de evolução do patinador bem como as metodologias mais adequadas à progressão do patinador.	<ul style="list-style-type: none">. Identifica e descreve as técnicas de iniciação da patinagem em linha.. Organiza percursos de destreza adequados ao grau de desenvolvimento dos patinadores.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.. Teste escrito.	

SUBUNIDADE 7.

6.ª ETAPA DE INICIAÇÃO

- 7.1. Introdução às técnicas de iniciação da patinagem em linha
 - 7.1.1. Corrida lateral
 - 7.1.2. Curva com cruzamento para a frente
 - 7.1.3. Meia – volta para frente
 - 7.1.4. Deslocação para a frente em um patim - slalom
 - 7.1.5. Deslocação para trás em um patim retilíneo
 - 7.1.6. Deslocação para a frente sem levantar as rodas
 - 7.1.7. Oitos cruzados para a frente
 - 7.1.8. Saltos em altura. (2 ⇒ 1, de dois patins para um)
 - 7.1.9. Saltos em extensão. (2 ⇒ 1, de dois patins para um)
 - 7.1.10. Velocidade - partida de costas, sentado, etc.
- 7.2. Percursos de Destreza



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">· Distinguir as diferentes etapas de evolução do patinador e enquadrá-lo na mais adequada.· Identificar e descrever as componentes críticas da 6ª etapa de evolução do patinador bem como as metodologias mais adequadas à progressão do patinador.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">· Identifica e aplica as técnicas de iniciação da patinagem em linha.· Organiza percursos de destreza adequados ao grau de desenvolvimento dos patinadores.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">· Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.· Teste escrito.	

SUBUNIDADE 8.

7.ª ETAPA DE INICIAÇÃO

- 8.1. Introdução às técnicas de iniciação da patinagem em linha
 - 8.1.1. Deslocação para trás em um patim - slalom
 - 8.1.2. Saltos em altura. (1 ⇒ 1, de um patim para o mesmo)
 - 8.1.3. Saltos em extensão. (1 ⇒ 1, um patim para o mesmo)
 - 8.1.4. Curva para trás com cruzamento
 - 8.1.5. Travagem com movimento circular
 - 8.1.6. Travagem lateral
 - 8.1.7. Velocidade – formas competitivas
- 8.2. Percursos de Destreza

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">· Distinguir as diferentes etapas de evolução do patinador e enquadrá-lo na mais adequada.· Identificar e descrever as componentes críticas da 7ª etapa de evolução do patinador bem como as metodologias mais adequadas à progressão do patinador.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">· Identifica e aplica as técnicas de iniciação da patinagem em linha.· Organiza percursos de destreza adequados ao grau de desenvolvimento dos patinadores.· Identifica os patinadores que dominam todas as componentes técnicas da última etapa de iniciação à patinagem em linha.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">· Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.· Teste escrito.	

SUBUNIDADE 9.

8.ª ETAPA DE INICIAÇÃO

- 9.1. Transição para a patinagem de velocidade



- 9.1.1. Bota, calha e rodas adequadas
- 9.1.2. Percursos alternativos
- 9.1.3. Provas em pavilhão
 - Adaptação das provas de pista ao pavilhão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar o equipamento do patinador com o seu desenvolvimento técnico.
- Organizar momentos de competição diversificados e complementares à formação do patinador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve a bota, a calha e as rodas, bem como a sua adequação ao grau de desenvolvimento técnico do patinador.
- Identifica os percursos alternativos mais adequados.
- Caracteriza e classifica as provas de patinagem de velocidade em pista e adequa-as ao pavilhão.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 10.**DESTREZA, PERCURSOS ALTERNATIVOS E PROVAS**

- 10.1. Exercícios lúdicos de locomoção quadrúpede, treino da queda, locomoção bípede e deslize
- 10.2. Jogos lúdicos
- 10.3. Percorso de destreza com os elementos técnicos da 3ª etapa
- 10.4. Percorso de destreza com os elementos técnicos da 4ª etapa
- 10.5. Percorso de destreza com os elementos técnicos da 5ª etapa
- 10.6. Percorso de destreza com os elementos técnicos da 6ª etapa
- 10.7. Percorso de destreza com os elementos técnicos da 7ª etapa
- 10.8. Percorso de destreza com os elementos técnicos da 8ª etapa
- 10.9. Percursos alternativos
- 10.10. Provas em pavilhão (adaptadas)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar momentos de aprendizagem diversificados e de acordo com o grau de desenvolvimento do patinador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e estabelece as características principais de cada etapa de desenvolvimento e evolução do patinador.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Adequa as situações de aprendizagem ao grau de desenvolvimento do patinador.
- Identifica situações de aprendizagem incluindo percursos de



	destreza, alternativos ou provas em pavilhão.
--	---

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Planeamento, operacionalização e relatório de sessões de treino.
 - . Relatório de observação técnica.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Iniciação à Patinagem de Velocidade

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CARATERIZAÇÃO DA TÉCNICA DE RETA	2	2 / 0
2. ENSINO DA TÉCNICA DE RETA	1,5	0 / 1,5
3. CARATERIZAÇÃO DA TÉCNICA DE CURVA	2	2 / 0
4. ENSINO DA TÉCNICA DE CURVA	1,5	0 / 1,5
5. CARATERIZAÇÃO DA TÉCNICA DE PARTIDA	1	1 / 0
6. ENSINO DA TÉCNICA DE PARTIDA	1,5	0 / 1,5
7. CARATERIZAÇÃO DO CORTE DE META	0,5	0,5 / 0
8. ENSINO DO CORTE DE META	0,5	0 / 0,5
9. CARATERIZAÇÃO DA TRANSMISSÃO – PROVA DE ESTAFETAS	1	1 / 0
10. ENSINO DA TRANSMISSÃO – PROVA DE ESTAFETAS	1,5	0 / 1,5
Total	13	6,5 / 6,5



INICIAÇÃO À PATINAGEM DE VELOCIDADE

SUBUNIDADE 1.

CARATERIZAÇÃO DA TÉCNICA DE RETA

- 1.1. Posição base como referência relativamente ao alinhamento dos pontos ombro, bacia, joelho e ponta do patim, bem como à dobragem
- 1.2. Fases da técnica de reta:
 - 1.1.1. Aterragem
 - 1.1.2. Deslize
 - 1.1.3. Empurrão ou Impulso
 - 1.1.4. Saída
 - 1.1.5. Recuperação
- 1.3. Importância da deslocação do centro de gravidade
- 1.4. Utilização dos filamentos corretos de acordo com a fase da técnica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a técnica de reta no global e de forma segmentada.
- Identificar a importância da deslocação do centro de gravidade mantendo o alinhamento e dobragem, bem como da utilização dos filamentos internos no impulso, lâminas verticais ou filamentos externos no deslize.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a técnica de reta no global.
- Diferencia os elementos da técnica de reta e conhece as principais componentes críticas de cada um, quanto aos filamentos das rodas, deslocação do centro de gravidade, bem como à utilização de todas as rodas na fase da aterragem.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

ENSINO DA TÉCNICA DE RETA

- 2.1. Técnica global
- 2.2. Segmentação da técnica de reta
 - 2.2.1. Aterragem
 - 2.2.2. Deslize
 - 2.2.3. Empurrão ou impulso
 - 2.2.4. Recuperação
 - 2.2.5. Saída
 - 2.2.6. Oscilação do centro de gravidade
- 2.3. Deslize nos filamentos externos ou lâminas verticais
- 2.4. Introdução ao trabalho de técnica de reta sem patins

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever a técnica de reta, segmentando e identificando as suas componentes críticas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a técnica de reta no global.
- Segmenta a técnica de reta nos seus elementos e aplica as metodologias de progressão da técnica.
- Identifica os erros frequentes na execução da técnica de reta e utiliza exercícios com e sem patins para a sua correção.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Interpretação, operacionalização e elaboração do relatório de sessões de treino.
- Relatório de observação técnica.

SUBUNIDADE 3.**CARATERIZAÇÃO DA TÉCNICA DE CURVA**

- 3.1. Posição base como referência relativamente ao alinhamento dos pontos ombro, bacia, joelho e ponta do patim, bem como à dobragem e inclinação
- 3.2. Fases da técnica de curva Deslize
 - 3.3.1. Aterragem do patim após última passada de reta
 - 3.3.2. Inclinação para o interior da curva com patins semiparalelos
- 3.3. Fases da técnica de curva
 - 3.3.1. Cruzamento:
 - 3.3.2. Aterragem
 - 3.3.3. Deslize
 - 3.3.4. Empurrão ou Impulso
 - 3.3.5. Saída
 - 3.3.6. Recuperação
- 3.4. Utilização dos filos corretos de acordo com a fase da técnica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a técnica de curva no global e de forma segmentada.
- Identificar a importância da deslocação do centro de gravidade durante a inclinação mantendo o alinhamento e dobragem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a técnica de curva no global.
- Segmenta a técnica de curva e conhece as principais componentes críticas de cada uma quanto à inclinação e deslocação do centro de gravidade, bem como à dobragem e utilização de todas as rodas do patim na fase de aterragem.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 4.



ENSINO DA TÉCNICA DE CURVA

- 4.1. Técnica Global
- 4.2. Fases da técnica de curva Deslize
 - 4.2.1. Aterragem do patim após última passada de reta
 - 4.2.2. Inclinação para o interior da curva com patins semiparalelos
- 4.3. Fases da técnica de curva
 - 4.3.1. Cruzamento:
 - 4.3.2. Aterragem
 - 4.3.3. Deslize
 - 4.3.4. Empurrão ou Impulso
 - 4.3.5. Saída
 - 4.3.6. Recuperação
- 4.4. Utilização dos filos corretos de acordo com a fase da técnica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a técnica de curva, segmentando e identificando as suas componentes críticas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a técnica de curva no global.
- Segmenta a técnica de curva e conhece as metodologias de progressão da técnica.
- Identifica os erros frequentes na técnica de reta e utiliza exercícios com e sem patins para a sua correção.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Planeamento, operacionalização e relatório de sessões de treino.
- Relatório de observação técnica.

SUBUNIDADE 5.

CARATERIZAÇÃO DA TÉCNICA DE PARTIDA

- 5.1. Fases da partida na prova de velocidade - Contrarrelógio
 - 5.2.1. Colocação dos patins
 - 5.2.2. Agachamento
 - 5.2.3. Extensão do membro inferior
 - 5.2.4. Colocação do peso do corpo no membro inferior em extensão
 - 5.2.5. Colocação do peso do corpo no patim do primeiro impulso
 - 5.2.6. Extensão do membro inferior do primeiro impulso
- 5.2. Fases da partida de provas de velocidade - Sprint:
 - 5.2.1. Colocação dos patins
 - 5.2.2. Agachamento
 - 5.2.3. Deslocação do centro de gravidade
- 5.3. Partida das provas de meio – fundo e / ou fundo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA



- Caracterizar as técnicas de partida no global e de forma segmentada.
- Identificar a importância da deslocação do centro de gravidade na partida nas provas de contrarrelógio e de sprint.

- Caracteriza as técnicas de partida no global.
- Segmenta as técnicas de partida e conhece as principais componentes críticas de cada uma quanto à deslocação do centro de gravidade e colocação dos patins nas provas de contrarrelógio e sprint.
- Distingue as principais componentes críticas da partida de provas de meio – fundo e / ou fundo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 6.

ENSINO DA TÉCNICA DE PARTIDA

- 6.1. Fases da partida na prova de velocidade - Contrarrelógio
 - 6.1.1. Colocação dos patins
 - 6.1.2. Agachamento
 - 6.1.3. Extensão do membro inferior
 - 6.1.4. Colocação do peso do corpo no membro inferior em extensão
 - 6.1.5. Colocação do peso do corpo no patim do primeiro impulso
 - 6.1.6. Extensão do membro inferior do primeiro impulso
- 6.2. Fases da partida de provas de velocidade - Sprint:
 - 6.2.1. Colocação dos patins
 - 6.2.2. Agachamento
 - 6.2.3. Deslocação do centro de gravidade
- 6.3. Partida das provas de meio – fundo e / ou fundo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as técnicas de partida quanto às provas de velocidade – contrarrelógio e sprint – e provas de meio – fundo e / ou fundo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as técnicas de partida no global.
- Segmenta as técnicas de partida e conhece as metodologias de progressão das técnicas.
- Identifica os erros frequentes nas técnicas de partida e utiliza exercícios com e sem patins para a sua correção.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 7.

CARATERIZAÇÃO DO CORTE DE META



7.1. Técnica global

- 7.1.1. Passada em afundo de um membro inferior
- 7.1.2. Peso do corpo no membro inferior em afundo
- 7.1.3. Tronco inclinado para a frente
- 7.1.4. Todas as rodas do membro inferior em afundo em contato com o solo, numa fase inicial
- 7.1.5. Apenas a roda de trás do membro inferior em afundo está em contato com o solo, numa fase posterior
- 7.1.6. O contato com o solo do patim que está atrás efetuado com a roda da frente

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar o corte de meta.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as principais componentes críticas do corte de meta.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 8.

SUBUNIDADE ENSINO DO CORTE DE META

8.1. Técnica global

- 8.1.1. Passada em afundo de um membro inferior
- 8.1.2. Peso do corpo no membro inferior em afundo
- 8.1.3. Tronco inclinado para a frente
- 8.1.4. Todas as rodas do membro inferior em afundo em contato com o solo, numa fase inicial
- 8.1.5. Apenas a roda de trás do membro inferior em afundo está em contato com o solo, numa fase posterior
- 8.1.6. O contato com o solo do patim que está atrás efetuado com a roda da frente

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a técnica de corte de meta.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica com os seus atletas as principais componentes críticas do corte de meta.
- Caracteriza as metodologias de progressão do corte de meta.
- Identifica os erros frequentes do corte de meta e utiliza exercícios com e sem patins para a sua correção.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 9.

CARACTERIZAÇÃO DA TRANSMISSÃO – PROVA DE ESTAFETAS

9.1. Técnica global

- 9.1.1. Recetor



- 9.1.2. Transmissor
- 9.1.3. Comunicação
- 9.1.4. Coordenação
- 9.1.5. Caracterização da zona de transmissão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características da transmissão do ponto de vista analítico, bem como a zona de transmissão.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece as principais componentes críticas da transmissão e da zona onde é efetuada.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 10.**ENSINO DA TRANSMISSÃO – PROVA DE ESTAFETAS**

- 10.1. Técnica global
 - 10.1.1. Recetor e transmissor
 - 10.1.2. Comunicação
 - 10.1.3. Coordenação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a transmissão nas provas de estafetas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e caracteriza as principais componentes críticas da transmissão, bem como a sua progressão pedagógica.
- Identifica erros frequentes da transmissão e utiliza exercícios de correção.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Escola de Patinagem

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. IMPLEMENTAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE UMA ESCOLA DE PATINAGEM DE VELOCIDADE	1	1 / 0
Total	1	1 / 0



ESCOLA DE PATINAGEM

SUBUNIDADE 1.

IMPLEMENTAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE UMA ESCOLA DE PATINAGEM DE VELOCIDADE

- 1.1. Ação de divulgação
- 1.2. Reportagem vídeo
- 1.3. Participação em atividades internas
- 1.4. Participação em provas
- 1.5. Infraestruturas e recursos materiais
- 1.6. Recursos humanos
- 1.7. Plano de objetivos gerais
- 1.8. Plano pedagógico
- 1.9. Iniciativas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a importância de uma escola de patinagem no desenvolvimento da patinagem de velocidade.
- Perspetivar a importância do desenvolvimento e dinamização de uma escola de patinagem existente.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza a importância da criação de uma escola de patinagem.
- Identifica os aspetos principais para a implementação de uma escola de patinagem.
- Identifica os aspetos principais para o desenvolvimento e dinamização de uma escola de patinagem existente.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Regulamentação

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. COMPETIÇÕES, PROVAS E AJUIZAMENTO	2	2 / 0
Total	2	2 / 0



REGULAMENTAÇÃO

SUBUNIDADE 1.

COMPETIÇÕES, PROVAS E AJUIZAMENTO

- 1.1. Entidades reguladoras da patinagem de velocidade a nível nacional e internacional
- 1.2. Competições
 - 1.2.1. Campeonatos regionais e nacionais
 - 1.2.2. Encontros nacionais e regionais
 - 1.2.3. Torneios particulares nacionais e internacionais
 - 1.2.4. Torneios oficiais internacionais
 - 1.2.5. Campeonatos da Europa, Continentais e do Mundo
 - 1.2.6. Jogos Mundiais
- 1.3. Provas e sua regulamentação
- 1.4. Regulamentação dos locais de prova
- 1.5. A corda
- 1.6. Ajuizamento
 - 1.6.1. Infrações e penalizações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e diferenciar os tipos de competições existentes.
- . Relacionar as tipologias das provas com os tipos de competições.
- . Identificar os locais de prova específicos da patinagem de velocidade.
- . Identificar as principais infrações e respetivas penalizações

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Caracteriza os tipos de competições existentes.
- . Identifica os tipos de prova e relaciona-os com as respetivas competições.
- . Caracteriza os locais de prova mais adequados para a operacionalização de uma competição oficial.
- . Distingue as infrações e as respetivas penalizações.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- . Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Treino da Tática Estratégia de prova

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TIPOS DE PROVAS, RELAÇÃO COM OUTROS PATINADORES, ANDAMENTO EM PELOTÃO	4	4 / 0
2. ANDAMENTO EM PELOTÃO OU PEQUENOS GRUPOS	3	0 / 3
Total	7	4 / 3



TREINO DA TÁTICA – ESTRATÉGIA DE PROVA

SUBUNIDADE 1.

TIPOS DE PROVAS, RELAÇÃO COM OUTROS PATINADORES, ANDAMENTO EM PELOTÃO

- 1.1. Tipologia das provas e respetivas condicionantes na escolha da estratégia
 - 1.1.1. Partidas e Chegadas
 - 1.1.2. Decisões intermédias
- 1.2. Relação com o patinador da frente
 - 1.2.1. Espaço e sincronização da passada
 - 1.2.2. Tipologia de prova
- 1.3. Pelotão ou pequeno grupo de patinadores
 - 1.3.1. Enquadramento com patinadores da mesma equipa
 - 1.3.2. Enquadramento com adversários
 - 1.3.3. Entrada e saída do pelotão
 - 1.3.4. Tipologia de prova
- 1.4. Relação da estratégia de prova com:
 - 1.4.1. Aerodinâmica
 - 1.4.2. Trajetórias

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os vários tipos de provas.
- Segmentar e caraterizar a relação do patinador com os restantes intervenientes em prova: companheiros ou adversários.
- Identificar e caraterizar, de acordo com o tipo de prova e tipo de pista ou circuito de estrada, a relação do patinador com a aerodinâmica e a trajetória mais adequada.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Carateriza os vários tipos de prova quanto à presença / ausência de companheiros e / ou adversários, bem como ao sistema de pontuação de cada um.
- Identifica a relação com o patinador da frente tendo em conta o espaço entre eles e a sincronização da passada com o mesmo, bem como a relação do pelotão com o tipo de prova tendo em conta companheiros e / ou adversários, entrada e saída do pelotão e tipo de prova.
- Relaciona os conceitos de aerodinâmica e trajetória com o tipo de prova.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.



ANDAMENTO EM PELOTÃO OU PEQUENOS GRUPOS

- 2.1. Relação com o patinador da frente
 - 2.1.1. Espaço e sincronização da passada
- 2.2. Pelotão ou pequeno grupo de patinadores
 - 2.2.1. Enquadramento com patinadores da mesma equipa
 - 2.2.2. Enquadramento com adversários
 - 2.2.3. Entrada e saída do pelotão
- 2.3. Relação da estratégia de prova com:
 - 2.3.1. Aerodinâmica
 - 2.3.2. Trajetórias

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever das várias formas de andamento em pelotão.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza os vários tipos de prova quanto à presença / ausência de companheiros e / ou adversários, bem como ao sistema de pontuação de cada um.
- Identifica a relação com o patinador da frente tendo em conta o espaço entre eles e a sincronização da passada com o mesmo, bem como a relação do pelotão com o tipo de prova tendo em conta companheiros e / ou adversários, entrada e saída do pelotão e tipo de prova.
- Relaciona os conceitos de aerodinâmica e trajetória com o tipo de prova.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.