

# Referenciais de FORMAÇÃO Canoagem

Grau  I



# Referenciais de FORMAÇÃO Canoagem

Grau  I



**Edição:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.  
**Conteúdos:** Federação Portuguesa de Canoagem  
**Data:** Outubro'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. INICIAÇÃO AO KAYAK POLO	8
2. INICIAÇÃO ÀS ÁGUAS LISAS	11
3. INICIAÇÃO ÀS ÁGUAS BRAVAS	14
4. ESTRUTURA FEDERATIVA / PNFT	17
5. SEGURANÇA	19
6. DALP – DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS A LONGO PRAZO	21
7. TECNOPATIAS DO CANOÍSTA	23
8. CANOAGEM PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	25



# 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 – Canoagem Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. INICIAÇÃO AO KAYAK POLO	14
2. INICIAÇÃO ÀS ÁGUAS LISAS	14
3. INICIAÇÃO ÀS ÁGUAS BRAVAS	14
4. ESTRUTURA FEDERATIVA / PNFT	2
5. SEGURANÇA	6
6. DALP – DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS A LONGO PRAZO	2
7. TECNOPATIAS DO CANOÍSTA	1
8. CANOAGEM PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	3
Total	56





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Iniciação ao Kayak Polo

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O JOGO	1	1/0
2. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES BASE	6,5	2/4,5
3. PRINCÍPIOS TÉCNICO-TÁCTICOS (PTT)	6	2,5/3,5
4. MATERIAL	0,5	0,5/0
Total	14	6/8



## INICIAÇÃO AO KAYAK POLO

### SUBUNIDADE 1.

#### O JOGO

- 1.1. Introdução
- 1.2. O meio envolvente
- 1.3. Segurança
- 1.4. Área de jogo
- 1.5. Princípios de jogo
- 1.6. Regulamentação básica
- 1.7. Gestos da arbitragem

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar e identificar o meio em que decorre o Jogo.
- Interpretar a sinalética básica utilizada na arbitragem do Kayak Polo.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os princípios e conceito de jogo, à luz das regras imposta pela arbitragem.
- Associa determinado gesto da arbitragem a uma infração às regras de jogo.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito.

### SUBUNIDADE 2.

#### DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES BASE

- 2.1. Pagaiada da recuperação
- 2.2. Controlo da embarcação
- 2.3. Pagaiadas de apoio básicas
- 2.4. Iniciação à esquimotagem
- 2.5. Controlo e pega da bola
- 2.6. Passe, receção e remate

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar e identificar as várias capacidades base.
- Organizar situações de aprendizagem para o desenvolvimento das capacidades base.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as capacidades base e a sua aplicabilidade em jogo.
- Organiza situações de aprendizagem para as várias capacidades base, respeitando uma progressão pedagógica.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão.
- Questionamento oral e/ou escrito.



## SUBUNIDADE 3.

**PRINCÍPIOS TÉCNICO-TÁCTICOS (PTT)**

- 3.1. Princípios táticos individuais e coletivos
- 3.2. Exercícios individuais (ofensivos e defensivos)
- 3.3. Exercícios coletivos (ofensivos e defensivos)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Diferenciar PTT individuais de PTT coletivos.
- Organizar situações de aprendizagem coletivas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Diferencia ação individual de ação coletiva.
- Aplica situações de aprendizagem e progressões pedagógicas.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão.
- Questionamento oral e/ou escrito.

## SUBUNIDADE 4.

**MATERIAL**

- 4.1. O kayak
- 4.2. O equipamento individual
- 4.3. A bola
- 4.4. Material didático

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e distinguir o material necessário para as primeiras fases da aprendizagem.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e distingue o material necessário para criar situações de aprendizagem de forma facilitada/lúdica.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão.
- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas pré definidos.
- Questionamento oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Iniciação às Águas Lisas

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. DALP – DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS A LONGO PRAZO -ÁGUAS LISAS	2	2/0
2. PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS	7	2/5
3. TÉCNICA DE PAGAIADA	5	2/3
Total	14	6/8



## INICIAÇÃO ÀS ÁGUAS LISAS

### SUBUNIDADE 1.

#### DALP – DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS A LONGO PRAZO -ÁGUAS LISAS

- 1.1. Análise geral do DALP para as Águas Lisas
- 1.2. Etapas do DALP
- 1.3. Objetivos Específicos da Etapas
- 1.4. Conteúdos de treino
  - 1.4.1. Caracterização do Treino Específico
  - 1.4.2. Caracterização do Treino Geral

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar os fundamentos específicos do DALP para as águas lisas.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a formação do atleta a longo prazo com as etapas do modelo proposto e as respetivas cargas de treino.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito.

### SUBUNIDADE 2.

#### PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS

- 2.1. O processo de Aprendizagem na Canoagem
- 2.2. Unidade Didática (UD)
- 2.3. Seleção de Material
  - 2.3.1. Embarcações
  - 2.3.2. Pagaia
  - 2.3.3. Coletes
- 2.4. Situações de Aprendizagem
- 2.5. Progressões pedagógicas
- 2.6. Planificação da Iniciação

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar um conjunto de exercícios e situações de aprendizagem, respeitando uma progressão pedagógica previamente planeada.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza de forma lógica um conjunto de situações de aprendizagem.
- Recorre ao material necessário para promover situações de aprendizagem de forma facilitada/lúdica.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão.
- Questionamento oral e/ou escrito.



## SUBUNIDADE 3.

**TÉCNICA DE PAGAIADA**

- 3.1. Análise geral da Pagaiada em Kayak
- 3.2. Análise geral da Pagaiada em Canoa
- 3.3. Aprender a observar
- 3.4. Fichas de correção e principais erros técnicos
- 3.5. Enquadramento do gesto técnico na iniciação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Diagnosticar os erros mais comuns da técnica de pagaiada em Kayak e em Canoa.
- Aplicar exercícios de correção técnica na água e em seco.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve as diferentes fases da pagaiada.
- Enumera os erros mais comuns e graves.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão.
- Questionamento oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Iniciação às Águas Bravas

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. NAVEGAÇÃO EM ÁGUAS BRAVAS	5	3/2
2. TÉCNICA BÁSICA DE NAVEGAÇÃO EM ÁGUAS BRAVAS	8	3/5
3. MATERIAL	1	1/0
Total	14	7/7



## INICIAÇÃO ÀS ÁGUAS BRAVAS

### SUBUNIDADE 1.

## NAVEGAÇÃO EM ÁGUAS BRAVAS

- 1.1. Meio envolvente
  - 1.1.1. Corrente
  - 1.1.2. Contra-corrente
  - 1.1.3. Relevo
  - 1.1.4. Ondas
  - 1.1.5. Rolo
  - 1.1.6. Deflector
- 1.2. Princípios Gerais
  - 1.2.1. Equilíbrio
  - 1.2.2. Conceitos básicos
  - 1.2.3. Noção de ponto fixo
- 1.3. Parâmetros básicos nas manobras de águas bravas
- 1.4. Prática – Rio

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes movimentos das águas, assim como o campo de forças de um rio de águas bravas.
- Aplicar os conceitos de navegação e pagaiada em águas bravas.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Navega em águas bravas mediante a realização de exercícios de técnica, equilíbrio, dinamismo e coordenação.
- Analisa os diferentes movimentos de água e adequa a sua ação.

- Elaboração de trabalhos sobre temas pré-definidos.
- Questionamento oral e/ou escrito.
- Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão.

### SUBUNIDADE 2.

## TÉCNICA BÁSICA DE NAVEGAÇÃO EM ÁGUAS BRAVAS

- 2.1. Conceitos Gerais
- 2.2. Manobras Básicas - Descrição Geral
  - 2.2.1. Entradas e saídas na corrente
  - 2.2.2. Entradas e saídas na contra-corrente
  - 2.2.3. “BACS”
- 2.3. Conceitos Básicos de Slalom
  - 2.3.1. Princípios fundamentais de slalom
  - 2.3.2. Principais trajetórias
  - 2.3.3. Conceito de antecipação
- 2.4. Prática – Rio



**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever a técnica básica de navegação em águas bravas.
- Realizar as manobras básicas de navegação em águas bravas.
- Caracterizar as progressões pedagógicas das manobras básicas em águas bravas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve as diferentes manobras básicas de águas bravas.
- Interpreta os diferentes tipos de feedbacks durante o processo de ensino-aprendizagem.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de trabalhos sobre temas pré-definidos.
- Questionamento oral e/ou escrito.
- Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão.

**SUBUNIDADE 3.****MATERIAL**

- 3.1. Conhecimento do material de construção das embarcações e respetivos acessórios.
- 3.2.. Sistemas de reparação e manutenção

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reparar pequenas fissuras e embates das embarcações de águas bravas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e recorre aos diferentes materiais de reparação, tendo em conta diferentes situações.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Estrutura federativa / PNFT

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
2	2/0



## ESTRUTURA FEDERATIVA / PNFT

### SUBUNIDADE 1.

## ESTRUTURA FEDERATIVA / PNFT

- 1.1. Estrutura da FPC
  - 1.1.1. Órgãos e Organização
  - 1.1.2. Processos federativos
  - 1.1.3. Competições
- 1.2. Processo de filiação
- 1.3. Funções do Delegado e funções do Treinador
- 1.4. Especialidades da Canoagem
- 1.5. PNFT

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as competências dos vários órgãos da FPC.
- Diferenciar as funções de treinador e delegado.
- Perspetivar a Canoagem como uma modalidade rica e multidisciplinar.
- Interpretar a estrutura de formação e evolução na carreira de treinador impostas pelo PNFT.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os diferentes papéis dos vários órgãos da FPC.
- Identifica os procedimentos a ter na realização das inscrições e nos momentos competitivos.

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Segurança

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
6	2/4



## SEGURANÇA

### SUBUNIDADE 1.

## SEGURANÇA

- 1.1. Conceitos de segurança e resgate
- 1.2. Segurança passiva e ativa
- 1.3. Material de segurança e resgate
- 1.4. Adaptação das medidas de segurança ao local de prática
- 1.5. Manobras e técnicas de segurança
- 1.6. Técnicas de resgate

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar os procedimentos de segurança indicados em diversas situações de treino e de competição.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa os procedimentos adequados a diferentes situações.
- Molda a sua postura e intervenção ao acontecimento.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de tarefas sob supervisão.
- Questionamento oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# DALP DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS A LONGO PRAZO

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
2	1,5/0,5



## DALP – DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS A LONGO PRAZO

### SUBUNIDADE 1.

## DALP – DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS A LONGO PRAZO

- 1.1. O que é um modelo DALP
- 1.2. Justificação do Modelo
- 1.3. Análise específica das etapas I e II
- 1.4. Fases Sensíveis de treino
- 1.5. Prescrição de Treino
  - 1.5.1. Volume
  - 1.5.2. Intensidade
  - 1.5.3. Treino Específico
  - 1.5.4. Treino Geral

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar e aplicar os fundamentos de um Modelo de Desenvolvimento de Atletas a Longo Prazo.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a necessidade do planeamento a longo prazo.
- Relaciona a curva de crescimento com as fases sensíveis de treino.
- Identifica e distingue as várias etapas de formação de um atleta a longo prazo.
- Relaciona o modelo DALP com a prescrição de treino.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão.
- Questionamento oral e/ou escrito.
- Elaboração de trabalhos escritos sobre temas pré definidos.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Tecnopatias do Canoísta

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1	0,5/0,5





## TECNOPATIAS DO CANOÍSTA

### SUBUNIDADE 1.

## TECNOPATIAS DO CANOÍSTA

- 1.1. Conceitos Básicos
- 1.2. O Ombro doloroso
  - 1.2.1. Diagnóstico e sintomatologia
  - 1.2.2. Reabilitação e prevenção
- 1.3. Lombalgias
  - 1.3.1. Diagnóstico e sintomatologia
  - 1.3.2. Prevenção e Reabilitação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar sinais de tecnopatias do canoísta.
- Intervir de forma consciente na prevenção de tecnopatias do canoísta.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os passos a seguir na prevenção e reabilitação das tecnopatias do canoísta.
- Aplica os exercícios propostos de prevenção e reabilitação de lesões.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos escritos sobre temas pré definidos.
- Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão.
- Questionamento oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Canoagem para pessoas com deficiência

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
3	3/0



## CANOAGEM PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

### SUBUNIDADE 1.

#### CANOAGEM PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

- 1.1. A Canoagem e a realidade do Desporto Adaptado
- 1.2. Benefícios fisiológicos. Efeitos fisioterapêuticos e sociais da Canoagem
- 1.3. Minimização do risco e prevenção na Canoagem
- 1.4. Adaptações ao material e à prática
- 1.5. Acessibilidade à prática – físicas e sociais
- 1.6. Transferência e melhorias na autonomia do praticante

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as potencialidades, os riscos e os meios de prevenção, bem como os efeitos psicoterapêuticos e fisiológicos da Canoagem.
- Descrever as adaptações, matérias, recursos e acessibilidades à prática (físicas e sociais).
- Caracterizar as situações de transferência e melhorias na autonomia do praticante.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza a atividade e emite uma opinião própria e crítica sobre casos práticos e resultados.
- Define meios e metas para alcançar um determinado objetivo, salvaguardando a segurança dos agentes.
- Identifica os ganhos e a evolução do praticante através de mecanismos potenciados pela prática da canoagem.
- Identifica e caracteriza os vários tipos de adaptações que podem ser feitas ao material.
- Caracteriza os casos de adaptações possíveis (casos práticos, edificações, acessos, embarcações, facilitadores e meios de naturalização da deficiência).

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de tarefas e/ou trabalhos sujeitos a temas pré definidos, implicando algum grau de pesquisa.
- Questionamento oral e/ou escrito.



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.