

Referenciais de FORMAÇÃO Natação

Grau I

Referenciais de FORMAÇÃO Natação

Grau I

Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Natação
Data: Fevereiro'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. ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	8
2. TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DA NATAÇÃO PURA DESPORTIVA	11
3. TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DA NATAÇÃO SINCRONIZADA	16
4. TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DO POLO AQUÁTICO	19
5. TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DOS SALTOS PARA A ÁGUA	22
6. SALVAMENTO AQUÁTICO	26



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 – Natação – Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	12
2. TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DA NATAÇÃO PURA DESPORTIVA	10
3. TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DA NATAÇÃO SINCRONIZADA	10
4. TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DO POLO AQUÁTICO	10
5. TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DOS SALTOS PARA A ÁGUA	4
6. SALVAMENTO AQUÁTICO	4
Total	50



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Adaptação ao Meio Aquático

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS DE MECÂNICA DOS FLUIDOS	1	1 / 0
2. HABILIDADES MOTORAS AQUÁTICAS BÁSICAS DA NATAÇÃO	1	1 / 0
3. METODOLOGIA ESPECÍFICA	10	4 / 6
Total	12	6 / 6



ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

SUBUNIDADE 1.

FUNDAMENTOS DE MECÂNICA DOS FLUIDOS

- 1.1. A água – Características físicas
- 1.2. O comportamento do ser humano na água e suas características
- 1.3. Terminologia geral
 - 1.3.1. Flutuabilidade e equilíbrio estático
 - 1.3.2. Resistência hidrodinâmica
 - 1.3.3. Equilíbrio dinâmico
 - 1.3.4. Propulsão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar os fundamentos dos movimentos das técnicas de Natação Pura.
- Caracterizar os princípios do movimento na Água.
- Conhecer as características físicas da água e suas diferenças com o meio terrestre.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e interpreta os fundamentos dos movimentos das técnicas de Natação Pura.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Exame oral.

SUBUNIDADE 2.

HABILIDADES MOTORAS AQUÁTICAS BÁSICAS DA NATAÇÃO

- 2.1. Equilíbrio
- 2.2. Respiração (imersão)
- 2.3. Propulsão
- 2.4. Manipulações
- 2.5. Importância na iniciação e adaptação ao meio aquático
- 2.6. Especificidades da adaptação ao meio aquático com bebés

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e relacionar os diferentes domínios com a aquisição e desenvolvimento da adaptação ao meio aquático.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios dos diferentes domínios no desenvolvimento de uma adaptação ao novo meio com sucesso.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.
 - . Exame oral.
-

SUBUNIDADE 3.**METODOLOGIA ESPECÍFICA**

- 3.1. Considerações históricas
- 3.2. Proposta metodológica para a Adaptação ao Meio Aquático, suas progressões e avaliação para as diversas habilidades motoras aquáticas básicas da Nataação
 - 3.2.1. Adaptação ao Meio Aquático para bebés (6-24 meses)
 - . Intervenção dos pais no processo ensino-aprendizagem
 - . Promoção do nado 'automático'
 - . Promoção do reflexo epiglotal
 - . Promoção da extensão cervical
 - 3.2.2. Adaptação ao Meio Aquático 24meses-3anos
 - 3.2.3. Adaptação ao Meio Aquático +3anos
 - . Formação de Base
 - . Fase Aquisitiva
 - . Fase de Domínio
 - . Formação Técnica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Conhecer, planear e desenvolver os critérios fundamentais para a aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas da Nataação.
- . Implementar os princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio, resistência e propulsão na introdução às técnicas da NPD.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Planeia e aplica um programa de ensino a curto e longo prazo com vista a uma Adaptação ao Meio Aquático com sucesso.
 - . Implementa estratégias de aquisição de habilidades motoras de uma forma progressiva e fundamentada nas recentes evidências científicas.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Resolução de problemas.
 - . Teste escrito e Prático (através de uma aula de 30min com mínimo 6alunos e máximo 12).
 - . Exame oral.
 - . Trabalho individual e apresentação.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnica e Didática Específica da Natação Pura Desportiva

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TÉCNICA DE CROL	2	1 / 1
2. TÉCNICA DE COSTAS	2	1 / 1
3. TÉCNICA DE BRUÇOS	2	1 / 1
4. TÉCNICA DE MARIPOSA	2	1 / 1
5. VIRAGENS, PARTIDAS E CHEGADAS	2	1 / 1
Total	10	5 / 5



TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DA NATAÇÃO PURA DESPORTIVA

SUBUNIDADE 1.

TÉCNICA DE CROL

- 1.1. Condicionantes Regulamentares
- 1.2. Posição do corpo
 - 1.2.1. Alinhamento lateral e horizontal e erros mais comuns
 - 1.2.2. Rolamento do corpo
 - 1.2.3. Respiração
- 1.3. Ação dos membros superiores
- 1.4. Ação dos membros inferiores
- 1.5. Sincronização membros superiores/membros inferiores
- 1.6. Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as respetivas técnicas e critérios de êxito
- Planear e conduzir um programa tendo em vista a aprendizagem de cada uma das técnicas da NPD, respeitando a progressão e coerência do plano.
- Analisar a técnica e selecionar exercícios técnicos com vista à correção da mesma.
- Aplicar os princípios mecânicos subjacentes ao desenvolvimento de eficácia de nado das diferentes técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a respetiva técnica e seus critérios de êxito.
- Implementa os princípios mecânicos básicos à técnica em causa ao planear e conduzir a sessão de aula/treino.
- Seleciona os exercícios técnicos adequados às correções técnicas detetadas (i.e., a capacidade para identificar o erro técnico, a causa do erro, as consequências do erro e prescrição para correção do erro).

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resolução de problemas.
- Teste escrito.
- Exame oral
- Trabalho individual e apresentação.
- Observação e discussão de vídeos técnicos.
- Prática pedagógica.

SUBUNIDADE 2.

TÉCNICA DE COSTAS

- 2.1. Condicionantes Regulamentares
- 2.2. Posição do corpo
 - 2.2.1. Alinhamento lateral e horizontal e erros mais comuns
 - 2.2.2. Rolamento do corpo
 - 2.2.3. Respiração



- 2.3. Ação dos membros superiores
- 2.4. Ação dos membros inferiores
- 2.5. Sincronização membros superiores / membros inferiores
- 2.6. Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever as respetivas técnicas e critérios de êxito.
- . Planear e conduzir um programa tendo em vista a aprendizagem de cada uma das técnicas da NPD, respeitando a progressão e coerência do plano.
- . Analisar a técnica e selecionar exercícios técnicos com vista à correção da mesma.
- . Aplicar os princípios mecânicos subjacentes ao desenvolvimento de eficácia de nado das diferentes técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Descreve a respetiva técnica e seus critérios de êxito.
- . Implementa os princípios mecânicos básicos à técnica em causa ao planear e conduzir a sessão de aula/treino.
- . Seleciona os exercícios técnicos adequados às correções técnicas detetadas (i.e., a capacidade para identificar o erro técnico, a causa do erro, as consequências do erro e prescrição para correção do erro).

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Resolução de problemas.
- . Teste escrito.
- . Exame oral.
- . Trabalho individual e apresentação.
- . Observação e discussão de vídeos técnicos.
- . Prática pedagógica.

SUBUNIDADE 3.**TÉCNICA DE BRUÇOS**

- 3.1. Condicionantes regulamentares
- 3.2. Posição do corpo
 - 3.2.1. Alinhamento horizontal e erros mais comuns
 - 3.2.2. Rolamento do corpo
 - 3.2.3. Respiração
- 3.3. Ação dos membros superiores
- 3.4. Ação dos membros inferiores
- 3.5. Sincronização membros superiores / membros inferiores
- 3.6. Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever as respetivas técnicas e critérios de êxito.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Descreve a respetiva técnica e seus critérios de êxito.

Continua>

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Planear e conduzir um programa tendo em vista a aprendizagem de cada uma das técnicas da NPD, respeitando a progressão e coerência do plano.
- Analisar a técnica e selecionar exercícios técnicos com vista à correção da mesma.
- Aplicar os princípios mecânicos subjacentes ao desenvolvimento de eficácia de nado das diferentes técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Implementa os princípios mecânicos básicos à técnica em causa ao planear e conduzir a sessão de aula/treino.
- Seleciona os exercícios técnicos adequados às correções técnicas detetadas (i.e., a capacidade para identificar o erro técnico, a causa do erro, as consequências do erro e prescrição para correção do erro).

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resolução de problemas.
- Teste escrito.
- Exame oral.
- Trabalho individual e apresentação.
- Observação e discussão de vídeos técnicos.
- Prática pedagógica.

SUBUNIDADE 4.**SUBUNIDADE TÉCNICA DE MARIPOSA**

- 4.1. Condicionantes Regulamentares
- 4.2. Posição do corpo
 - 4.2.1. Alinhamento horizontal e erros mais comuns
 - 4.2.2. Rolamento do corpo
 - 4.2.3. Respiração
- 4.3. Ação dos membros superiores
- 4.4. Ação dos membros inferiores
- 4.5. Sincronização membros superiores / membros inferiores
- 4.6. Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as respetivas técnicas e critérios de êxito.
- Planear e conduzir um programa tendo em vista a aprendizagem de cada uma das técnicas da NPD, respeitando a progressão e coerência do plano.
- Analisar a técnica e selecionar exercícios técnicos com vista à correção da mesma.
- Aplicar os princípios mecânicos subjacentes ao desenvolvimento de eficácia de nado das diferentes técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a respetiva técnica e seus critérios de êxito.
- Implementa os princípios mecânicos básicos à técnica em causa ao planear e conduzir a sessão de aula/treino.
- Seleciona os exercícios técnicos adequados às correções técnicas detetadas (i.e., a capacidade para identificar o erro técnico, a causa do erro, as consequências do erro e prescrição para correção do erro).

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resolução de problemas.
 - Teste escrito.
 - Exame oral.
 - Trabalho individual e apresentação.
 - Observação e discussão de vídeos técnicos.
 - Prática pedagógica.
-

SUBUNIDADE 5.**VIRAGENS, PARTIDAS E CHEGADAS****5.1. Condicionantes Regulamentares****5.2. Viragens – aproximação, mudança de sentido, impulsão, deslize, reinício de nado****5.2.1. Crol****5.2.2. Costas****5.2.3. Bruços****5.2.4. Mariposa****5.2.5. Estilos****5.3. Saltos de Partidas – posição inicial, impulsão, voo, entrada na água, deslize, início de nado****5.3.1. Provas ventrais****5.3.2. Provas dorsais****5.3.3. Chegadas**

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as respetivas técnicas e critérios de êxito.
- Planear e conduzir um programa tendo em vista a aprendizagem de cada uma das técnicas da NPD, respeitando a progressão e coerência do plano.
- Analisar a técnica e selecionar exercícios técnicos com vista à correção da mesma.
- Aplicar os princípios mecânicos subjacentes ao desenvolvimento de eficácia de nado das diferentes técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a respetiva técnica e seus critérios de êxito.
 - Implementa os princípios mecânicos básicos à técnica em causa ao planear e conduzir a sessão de aula/treino.
 - Seleciona os exercícios técnicos adequados às correções técnicas detetadas (i.e., a capacidade para identificar o erro técnico, a causa do erro, as consequências do erro e prescrição para correção do erro).
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resolução de problemas.
 - Teste escrito.
 - Exame oral.
 - Trabalho individual e apresentação.
 - Observação e discussão de vídeos técnicos.
 - Prática pedagógica.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnica e Didática Específica da Natação Sincronizada

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA	1	1 / 0
2. TÉCNICAS DE BASE DE NS	4	2 / 2
3. PROGRADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO	5	2 / 3
Total	10	5 / 5



TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DA NATAÇÃO SINCRONIZADA

SUBUNIDADE 1.

CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

- 1.1. Caracterização da Disciplina e enquadramento nacional e internacional
- 1.2. Panorâmica histórica da Natação Sincronizada nacional e internacional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">· Conhecer as características e posicionamento da disciplina a nível nacional e internacional.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">· Identifica e descreve a história da modalidade e seu enquadramento nacional e internacional.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">· Questionamento oral.· Apresentação individual.	

SUBUNIDADE 2.

TÉCNICAS DE BASE DE NS

- 2.1. Regras Técnicas
 - 2.1.1. Competição e regras básicas
- 2.2. Técnicas propulsivas, descrição, aplicabilidade e respetivos critérios de êxito
 - 2.2.1. Adaptações das técnicas da Natação Pura Desportiva
 - 2.2.2. Retropedalagem
 - 2.2.3. Remadas
- 2.3. Posições e movimentos básicos – descrição e critérios de êxito
- 2.4. Esquemas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">· Descrever as respetivas técnicas e critérios de êxito.· Planear e aplicar um programa tendo em vista a aprendizagem das diferentes técnicas, respeitando a progressão e coerência do plano.· Analisar as técnicas e selecionar os exercícios técnicos com vista à correção das mesmas.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">· Descreve a respetiva técnica e respetivos critérios de êxito.· Implementa os princípios mecânicos básicos da técnica ao conduzir a sessão de treino.· Implementa estratégias de aquisição das técnicas de uma forma progressiva e fundamentada.· Seleciona os exercícios técnicos adequados às correções técnicas detetadas.
---	---

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resolução de problemas.
 - Teste escrito.
 - Trabalho Individual e apresentação.
 - Observação e discussão de vídeos técnicos.
 - Prática pedagógica.
-

SUBUNIDADE 3.**PROGRADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO****3.1. Caracterização e enquadramento da NS no contexto do programa Estrelas-do-Mar**

- 3.1.1. Conteúdos do programa
- 3.1.2. Desenvolvimento inicial dos domínios do programa
- 3.1.3. Atividades do programa
- 3.1.4. Regulamentação geral das atividades
- 3.1.5. Procedimentos de avaliação
- 3.1.6. Fichas técnicas do programa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as características do programa.
- Descrever as respetivas técnicas e critérios de êxito.
- Planear e aplicar um programa tendo em vista a aprendizagem das diferentes técnicas, respeitando a progressão e coerência do plano.
- Analisar as técnicas e selecionar os exercícios técnicos com vista à correção das mesmas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a respetiva técnica e respetivos critérios de êxito.
 - Implementa os princípios mecânicos básicos da técnica ao conduzir a sessão de treino.
 - Implementa estratégias de aquisição das técnicas de uma forma progressiva e fundamentada com vista ao sucesso.
 - Seleciona os exercícios técnicos adequados às correções técnicas detetadas.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resolução de problemas.
 - Teste escrito.
 - Trabalho Individual e apresentação.
 - Observação e discussão de vídeos técnicos.
 - Prática pedagógica.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnica e Didática Específica do Polo Aquático

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA	0,5	0,5 / 0,0
2. REGRAS DO JOGO	1,5	1,0 / 0,5
3. TÉCNICA ESPECÍFICA	4,0	1,5 / 2,5
4. JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS	4,0	2,0 / 2,0
Total	10	5,0 / 5,0



TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DO POLO AQUÁTICO

SUBUNIDADE 1.

CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

- 1.1. Caracterização da Disciplina e enquadramento nacional e internacional
- 1.2. Panorâmica histórica do Pólo Aquático nacional e internacional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">. Conhecer as características e posicionamento da Disciplina a nível nacional e internacional.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">. Identifica e descreve a história da disciplina e seu enquadramento nacional e internacional.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">. Teste escrito.. Questionamento oral.	

SUBUNIDADE 2.

REGRAS DO JOGO

- 2.1. Regras básicas do jogo
- 2.2. Evolução do Jogo e principais alterações regulamentares

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">. Conhecer e identificar as regras de jogo, aplicando-as em situação de treino/aula.. Enquadrar as principais alterações regulamentares.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">. Identifica e assinala as regras do jogo em situação de treino/aula.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">. Teste escrito.. Teste prático.. Grelhas de observação de jogos e conseqüente discussão.	

SUBUNIDADE 3.

TÉCNICA ESPECÍFICA

- 3.1. Formas de Deslocamento - critérios de êxito e respetiva avaliação
 - 3.1.1. Crol, Costas e Mariposa polo
 - 3.1.2. Nado lateral
 - 3.1.3. Retropedalagem
 - 3.1.4. Posição Base Vertical e horizontal



3.1.5. Saltos

3.2. Técnica com bola – critérios de êxito e respetiva avaliação

3.2.1. Pega e elevação da bola

3.2.2. Recepção e passe

3.2.3. Condução da bola

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as formas de deslocamento e técnicas com bola.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e demonstra cada uma das formas de deslocamento e técnicas com bola.
- Identifica os pontos críticos e principais erros das diferentes formas de deslocamento e técnicas com bola, e procede adequadamente às necessárias correções.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho escrito individual.
- Prática pedagógica.

SUBUNIDADE 4.

JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS

4.1. Formas jogadas – objetivos e critérios de êxito

4.1.1. Rabia

4.1.2. Slalom com bola

4.1.3. Assalto

4.1.4. Râguebi polo

4.1.5. Baliza a baliza

4.1.6. Basquete Polo

4.1.7. Jogo de passes

4.1.8. Vitória

4.1.9. Mini-Polo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e aplicar diferentes formas jogadas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes formas jogadas e respetivos objetivos.
- Organiza uma sessão recorrendo às diferentes formas jogadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Organização e apresentação de uma aula que integre pelo menos duas formas jogadas.
- Realização de um trabalho final em grupo (2 a 3 elementos) que consistirá em planear um conjunto de aulas (1 mês) que inclua a abordagem das diferentes temáticas lecionadas.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnica e Didática Específica dos Saltos para a Água

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA	0,5	0,5 / 0,0
2. TÉCNICA ESPECÍFICA	1,5	1,0 / 0,5
3. PROGRADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO	2,0	0,5 / 1,5
Total	4,0	2,0 / 2,0



TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DOS SALTOS PARA A ÁGUA

SUBUNIDADE 1.

CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

- 1.1. Caracterização da Disciplina e enquadramento nacional e internacional
 - 1.1.1. Grupos de Saltos – Grupos 1-6
 - 1.1.2. Panorâmica histórica dos Saltos para a Água Nacional e internacional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Conhecer as características e posicionamento da Disciplina a nível nacional e internacional.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica e descreve a história da Disciplina e seu enquadramento nacional e internacional.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento oral.
- . Apresentação individual.

SUBUNIDADE 2.

TÉCNICA ESPECÍFICA

- 2.1. Observação das componentes dos Saltos para a Água
- 2.2. Organização da Aprendizagem
 - 2.2.1. Rendimento e Segurança
 - 2.2.2. Estratégias
 - 2.2.3. Análise técnica
- 2.3. Desenvolvimento Técnico e Processo de Ensino – caracterização técnica, critérios de êxito e respetivas progressões pedagógicas
 - 2.3.1. Saída (take-off)
 - . Dorsal com e sem corrida
 - . Ventral com e sem corrida
 - . Impulsão de braços
 - 2.3.2. Trajetória aérea
 - 2.3.3. Entrada na água
 - . Pés
 - . Cabeça – Frente e retaguarda
 - 2.3.4. Saltos básicos –
 - . Em extensão – entrada de cabeça e de pés
 - . Engrupado
 - . Encarpado
 - . ½ Pirueta
 - . Pirueta



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">• Descrever os “saltos-base” e caracterizar os respetivos critérios de êxito.• Planear e aplicar um programa tendo em vista a aprendizagem dos saltos mais rudimentares, respeitando a progressão e coerência do plano.• Analisar os saltos e selecionar os exercícios técnicos com vista à correção das mesmas.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">• Descreve os diferentes “saltos-base” e respetivos critérios de êxito.• Implementa estratégias de aquisição das técnicas de uma forma progressiva e fundamentada.• Seleciona os exercícios técnicos adequados ao salto.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">• Resolução de problemas.• Teste escrito.• Trabalho Individual e apresentação.• Observação e discussão de vídeos técnicos.• Prática pedagógica.	

SUBUNIDADE 3.

PROGRADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

3.1. Caracterização e enquadramento da NS no contexto do programa Jovens Saltadores

- 3.1.1. Conteúdos do programa
- 3.1.2. Pontuação eajuizamento
- 3.1.3. Desenvolvimento inicial dos domínios do programa
- 3.1.4. Atividades do programa
- 3.1.5. Regulamentação geral das atividades
- 3.1.6. Procedimentos de avaliação
- 3.1.7. Fichas técnicas do programa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">• Conhecer as características do programa.• Descrever as respetivas técnicas e critérios de êxito.• Planear e aplicar um programa tendo em vista a aprendizagem das diferentes técnicas, respeitando a progressão e coerência do plano.• Analisar as técnicas e selecionar os exercícios técnicos com vista à correção das mesmas.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">• Descreve a respetiva técnica e respetivos critérios de êxito.• Implementa os princípios mecânicos básicos da técnica ao conduzir a sessão de treino.• Implementa estratégias de aquisição das técnicas de uma forma progressiva e fundamentada com vista ao sucesso.• Seleciona os exercícios técnicos adequados às correções técnicas detetadas.
--	--

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resolução de problemas.
 - Teste escrito.
 - Trabalho Individual e apresentação.
 - Observação e discussão de vídeos técnicos.
 - Prática pedagógica.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Salvamento Aquático

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. SEGURANÇA AQUÁTICA	1	1 / 0
2. SALVAMENTO AQUÁTICO	3	1 / 2
Total	4	2 / 2



SALVAMENTO AQUÁTICO

SUBUNIDADE 1.

SEGURANÇA AQUÁTICA

- 1.1. Princípios básicos de Socorrismo
 - 1.1.1. Cadeia de sobrevivência
- 1.2. Segurança na Aula e procedimentos de emergência
 - 1.2.1. Prevenção de acidentes
 - 1.2.2. Acidentes mais comuns e respetivo procedimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as regras de segurança nos espaços aquáticos.
- Descrever os procedimentos básicos de Socorrismo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as regras de segurança e relaciona com a prática do treino desportivo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resolução de problemas.
- Teste escrito.
- Exame oral.

SUBUNIDADE 2.

SALVAMENTO AQUÁTICO

- 2.1. Técnicas básicas de Salvamento
 - 2.1.1. Sistemas de reboque
 - 2.1.2. Pegas
 - 2.1.3. Procedimentos de salvamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as técnicas básicas de Salvamento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e demonstra as técnicas de Salvamento Aquático.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e Prático (simulação).



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.