

Referenciais de FORMAÇÃO Vela

Grau I



Referenciais de
FORMAÇÃO

Vela

Grau I



Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Vela
Data: Abril'14

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. SEGURANÇA	8
2. METEOROLOGIA NÁUTICA	11
3. TÉCNICAS DE NAVEGAÇÃO À VELA	16
4. TEORIA DA EMBARCAÇÃO À VELA I	22
5. METODOLOGIA DE ENSINO DA VELA E ORGANIZAÇÃO DA ATIVIDADE	25
6. DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS DO VELEJADOR I	32
7. ORGANIZAÇÃO DA ESCOLA DE VELA	35
8. VELA ADAPTADA	38



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 – Vela Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. SEGURANÇA	2
2. METEOROLOGIA NÁUTICA	2
3. TÉCNICAS DE NAVEGAÇÃO À VELA	20
4. TEORIA DA EMBARCAÇÃO À VELA I	2
5. METODOLOGIA DE ENSINO DA VELA E ORGANIZAÇÃO DA ATIVIDADE	7
6. DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS DO VELEJADOR I	3
7. ORGANIZAÇÃO DA ESCOLA DE VELA	2
8. VELA ADAPTADA I	2
Total	40



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Segurança

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINUTOS)
1. AS RESPONSABILIDADES DE UM TREINADOR DE VELA	15	15 / 0
2. A SEGURANÇA EM TERRA	45	45 / 0
3. A SEGURANÇA NO MAR	60	60 / 0
Total	120	120 / 0



SEGURANÇA

SUBUNIDADE 1.

AS RESPONSABILIDADES DE UM TREINADOR DE VELA

- 1.1. Responsabilidades legais gerais decorrentes da atividade de Treinador de Vela
 - 1.1.1. Título profissional de treinador de desporto - Treinador de Vela
 - 1.1.2. Carta de navegador de recreio
 - 1.1.3. Seguro (de responsabilidade civil do treinador)
- 1.2. Responsabilidades quanto à segurança e integridade física dos alunos
- 1.3. Responsabilidades do clube / escola de Vela
 - 1.3.1. Manutenção e conservação de materiais, instalações e equipamentos
 - 1.3.2. Meios disponíveis e planos de segurança e emergência
 - 1.3.3. Seguros (seguro desportivo)
 - 1.3.4. Outras

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os vários domínios de responsabilidade de um treinador de Vela.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Certifica-se quanto ao cumprimento de todos os requisitos legais inerentes à sua atividade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo/individual - Análise e discussão de casos práticos.
- Teste oral e / ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

A SEGURANÇA EM TERRA

- 2.1. Estudo das condições meteorológicas e outros fatores
 - 2.1.1. Intensidade e direção do vento
 - 2.1.2. Ondulação
 - 2.1.3. Temperatura
 - 2.1.4. Precipitação
 - 2.1.5. Marés
 - 2.1.6. Nascimento e ocaso do sol
- 2.2. O conhecimento das características do grupo de velejadores
 - 2.2.1. Competências já adquiridas na atividade de velejar e grau de autonomia
 - 2.2.2. Desenvoltura na natação
 - 2.2.3. Informação médica relevante
 - 2.2.4. Informações pessoais relevantes
- 2.3. A preparação das embarcações à Vela
 - 2.3.1. Verificação do estado geral das embarcações



- Estado de conservação de cabos, mordedores e fixações
 - Sistemas de flutuação
 - Buracos ou brechas no casco
 - Presença de pagaia, boça e vertedouro
- 2.3.2. Alinhamento e organização das embarcações em terra
- 2.4. A preparação das embarcações de apoio
- 2.4.1. Verificação de estado geral e funcionamento da embarcação
- Pressão
 - Nível de combustível
 - Funcionamento do motor
 - Outros
- 2.4.2. Verificação da palamenta obrigatória e material suplente
- 2.5. Vestuário adequado
- 2.5.1. Importância do vestuário adequado na aprendizagem e segurança dos alunos
- 2.5.2. Vestuário adequado - Velejadores
- 2.5.3. Vestuário adequado - Treinadores
- 2.6. Cálculo de risco das sessões
- 2.7. *Checklist* de segurança

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e selecionar os procedimentos básicos de segurança em terra.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza e aplica os procedimentos de segurança em terra em todas as sessões de ensino.
- Realiza cálculo de risco de sessão, realizando as adaptações necessárias à parte prática (navegação).

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.
- Teste oral e / ou escrito.

SUBUNIDADE 3.

A SEGURANÇA NO MAR

- 3.1. Rotinas de segurança e plano de contingência em situações de emergência
- 3.1.1. Definição de ponto de concentração
- 3.1.2. Combinação de sinais visuais e / ou auditivos
- 3.1.3. Verificação permanente da existência de fatores de risco
- 3.1.4. Auxílio e apoio em terra
- 3.2. Assistência / Salvamento aos velejadores
- 3.2.1. Verificação da integridade física do velejador
- 3.2.2. Transmissão de calma e confiança
- 3.2.3. Identificação de fatores que possam colocar risco
- 3.2.4. Colocação da embarcação em relação ao velejador / barco a resgatar
- 3.2.5. Estimulação de autonomia do velejador na resolução de problemas



- 3.3. A segurança do treinador
 - 3.3.1. Colete de salvação
 - 3.3.2. Corta-corrente
 - 3.3.3. Verificação de estado geral da embarcação de apoio
 - 3.3.4. Meio de comunicação para terra
- 3.4. Os reboques
 - 3.4.1. Sistemas de fixação de boças
 - 3.4.2. Verificação de estado geral e comprimento das boças e cabos de reboque
 - 3.4.3. Abordagem aos velejadores a rebocar
 - 3.4.4. Instrução específica aos velejadores
- 3.5. Segurança entre barco de apoio e velejadores
 - 3.5.1. Colocação do barco de apoio em relação a barcos de velejadores
 - 3.5.2. Distâncias de segurança

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e selecionar os procedimentos básicos de segurança no mar.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza e aplica os procedimentos de segurança no mar em todas as sessões de ensino.
- Realiza ações específicas de assistência e salvamento a velejadores, dentro dos parâmetros de segurança exigidos pela FPV.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.
 - Teste oral e / ou escrito.
 - Teste prático no mar.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Meteorologia Náutica

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINUTOS)
1. INTRODUÇÃO À METEOROLOGIA	30	30 / 0
2. A IMPORTÂNCIA DO ESTUDO DA METEOROLOGIA	25	25 / 0
3. O VENTO - INTRODUÇÃO	20	20 / 0
4. AS NUVENS - INTRODUÇÃO	30	30 / 0
5. AS PREVISÕES METEOROLÓGICAS	15	15 / 0
Total	120	120 / 0



METEOROLOGIA NÁUTICA

SUBUNIDADE 1.

INTRODUÇÃO À METEOROLOGIA

1.1. Introdução

1.1.1. Definição de Meteorologia

1.1.2. Aparelhos de medição utilizados

1.1.3. Áreas da meteorologia

- . Meteorologia de escala global
- . Meteorologia sinóptica
- . Meteorologia de mesoescala
- . Meteorologia de microescala

1.2. Teoria geral

1.2.1. Circulação Geral da Atmosfera

1.2.2. Massas de ar

1.2.3. Estabilidade

1.3. Modelos Meteorológicos

1.3.1. O que são

1.3.2. Modelo GFS

1.3.3. Modelo WRF

1.3.4. Modelo NAM

1.4. A carta meteorológica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever conceitos básicos teóricos de meteorologia.
- . Identificar e descrever resumidamente os vários modelos meteorológicos.
- . Identificar e descrever a constituição de uma carta meteorológica.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Descreve e relaciona os conceitos básicos de meteorologia.
- . Descreve a constituição de uma carta meteorológica.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste oral e / ou escrito.



SUBUNIDADE 2.

A IMPORTÂNCIA DO ESTUDO DA METEOROLOGIA

2.1. Na segurança

2.1.1. Ventos fortes

2.1.2. Rajadas

2.1.3. Trovoadas

2.1.4. Nevoeiro

2.1.5. *Windchill*

2.2. No ensino da Vela

2.2.1. Na escolha de exercícios / atividades

2.2.2. Local da sessão

2.2.3. Na duração da sessão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os fatores meteorológicos que influenciam diretamente a segurança dos praticantes.
- Equacionar fatores meteorológicos na planificação das sessões de ensino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os principais fatores meteorológicos associados à segurança dos praticantes.
- Organiza as sessões de acordo com as informações meteorológicas disponíveis.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.
- Trabalho de grupo/individual - Análise e discussão de casos práticos.

SUBUNIDADE 3.

O VENTO - INTRODUÇÃO

3.1. A origem do vento

3.2. Os vários tipos de Vento

3.2.1. Vento Gradiente

3.2.2. A Brisa Marítima (*Sea Breeze*)

3.2.3. Outros Ventos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a origem do vento.
- Identificar, descrever e distinguir os vários tipos de vento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve o processo de origem do vento.
- Identifica as características associadas aos vários tipos de vento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.
- Trabalho de grupo/individual - Análise e discussão de casos práticos.



SUBUNIDADE 4.

AS NUVENS - INTRODUÇÃO

- 4.1. A sua origem
- 4.2. Caracterização dos tipos de nuvens
 - 4.1.1. Nuvens altas
 - 4.1.2. Nuvens médias
 - 4.1.3. Nuvens baixas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever a origem das nuvens.
- . Identificar, descrever e distinguir os vários tipos de nuvens.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Descreve o processo de origem das nuvens.
- . Identifica as características associadas aos vários tipos de nuvens.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste oral e / ou escrito.
- . Trabalho de grupo/individual - Análise e discussão de casos práticos.

SUBUNIDADE 5.

AS PREVISÕES METEOROLÓGICAS

- 5.1. Onde consultar
- 5.2. Como consultar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar sítios mais completos de informação meteorológica.
- . Organizar informação meteorológica pertinente para a planificação das sessões.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Organiza as sessões de acordo com as informações meteorológicas recolhidas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste oral e / ou escrito.
- . Trabalho de grupo/individual - Análise e discussão de casos práticos.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnicas de navegação à Vela

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. MONOCASCOS (SOLITÁRIOS E DUPLOS)	570	90 / 480
2. CATAMARÃS	300	60 / 240
3. PRANCHA À VELA	330	90 / 240
Total	1200	240 / 960



TÉCNICAS DE NAVEGAÇÃO À VELA

SUBUNIDADE 1.

MONOCASCOS

- 1.1. Potencialidades e limitações dos diferentes materiais de construção
- 1.2. As várias opções de monocasco/*rigs* possíveis de utilizar em Escola de Vela
 - 1.2.1. Monocasco solitário - Infantil
 - 1.2.2. Monocasco solitário - Juvenil / Júnior / Sénior
 - 1.2.3. Monocasco duplo
- 1.3. Potencialidades e limitações da utilização de monocascos no ensino da vela
- 1.4. Pré-requisitos para iniciar aprendizagem em monocascos
 - 1.4.1. Grau de autonomia
 - 1.4.2. Técnicas e manobras básicas
 - 1.4.3. Conhecimentos gerais de vela e marinharia
 - 1.4.4. Competências de segurança
- 1.5. Aparelhar um monocasco - Aspectos específicos
 - 1.5.1. Colocar e retirar mastro
 - 1.5.2. Aparelhar velas
 - 1.5.3. Aparelhar Spi (Monocasco duplo)
 - 1.5.4. Aparelhar sistemas de afinação básicos
- 1.6. Técnicas específicas
 - 1.6.1. Entradas e saídas da água (monocasco solitário e duplo)
 - Descrição das manobras
 - Pontos chave de ensino (monocasco solitário e duplo)
 - 1.6.2. Virar de bordo (monocasco solitário e duplo)
 - Descrição da manobra
 - Pontos chave de ensino
 - 1.6.3. Cambar (monocasco solitário e duplo)
 - Descrição da manobra
 - Pontos chave de ensino
 - 1.6.4. Aspectos gerais de condução
 - Descrição nas várias mareações
 - Pontos chave de ensino
 - 1.6.5. Trabalho com spi (monocasco duplo)
 - Noções gerais de mareação
 - Içar e baixar spi
 - Pontos chave de ensino
- 1.7. Considerações específicas de segurança
 - 1.7.1. Rácios treinador - embarcações (Nº de barcos por cada treinador)
 - 1.7.2. Roupas adequadas
 - 1.7.3. Técnica de desvirar
 - Descrição da manobra
 - Pontos chave de ensino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os vários tipos de embarcação monocasco possíveis de utilizar em escola de Vela.
- Identificar potencialidades e limitações da utilização dos vários tipos de monocasco na aprendizagem da Vela.
- Identificar e descrever pré-requisitos para iniciar aprendizagem em monocasco.
- Saber aparelhar um monocasco corretamente.
- Identificar e descrever as principais manobras e técnicas de condução de monocascos.
- Identificar e descrever as considerações específicas de segurança referentes a trabalho com monocascos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona a embarcação monocasco adequada às características do praticante e/ou grupo.
- Enuncia os pré-requisitos de aprendizagem para monocascos.
- Aparelha um monocasco corretamente.
- Descreve e exemplifica as principais manobras e técnicas de condução de monocascos.
- -Aplica as considerações específicas de segurança em monocascos durante as sessões de ensino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.
- Teste prático.

SUBUNIDADE 2.**CATAMARÃS**

- 2.1. Potencialidades e limitações dos diferentes materiais e *rigs*
- 2.2. Potencialidades e limitações da utilização de catamarãs no ensino da vela
- 2.3. Pré-requisitos para iniciar aprendizagem em catamarã
 - 2.3.1. Grau de autonomia
 - 2.3.2. Técnicas e manobras básicas
 - 2.3.3. Conhecimentos gerais de vela e marinharia
 - 2.3.4. Competências de segurança
- 2.4. Aparelhar um catamarã - Aspectos específicos
 - 2.4.1. Içar e baixar mastro de catamarã
 - 2.4.2. Montar / afinar cama
 - 2.4.3. Lidar com velas *full-batten*
 - 2.4.4. *Halyard lock*
 - 2.4.5. Aparelhar lemes
- 2.5. Técnicas específicas
 - 2.5.1. Entradas e saídas da água
 - Descrição das manobras
 - Pontos chave de ensino
 - 2.5.2. Virar de bordo
 - Descrição da manobra
 - Pontos chave de ensino



2.5.3. Cambiar

- Descrição da manobra
- Pontos chave de ensino

2.5.4. Aspetos gerais de condução

- Descrição nas várias mareações
- Pontos chave de ensino

2.6. Considerações específicas de segurança

2.6.1. Rácios treinador - embarcações (Nº de barcos por cada treinador)

2.6.2. Roupa e material de segurança adequado

2.6.3. Reboques

2.6.4. Bóia de flutuação no topo de mastro

2.6.5. Técnica de desvirar catamarã

- Descrição da manobra
- Pontos chave de ensino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os vários tipos de catamarãs e rigs possíveis de utilizar em escola de Vela.
- Identificar potencialidades e limitações da utilização de catamarãs na aprendizagem da Vela.
- Identificar e descrever pré-requisitos para iniciar aprendizagem em catamarã.
- Saber aparelhar um catamarã corretamente.
- Identificar e descrever as principais manobras e técnicas de condução de catamarãs.
- Identificar e descrever as considerações específicas de segurança referentes a trabalho com catamarãs.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona a embarcação catamarã / rig adequado às características do praticante e / ou grupo.
- Enuncia os pré-requisitos de aprendizagem para catamarãs.
- Aparelha um catamarã corretamente.
- Descreve e exemplifica as principais manobras e técnicas de condução de catamarãs.
- Aplica as considerações específicas de segurança em catamarãs durante as sessões de ensino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.
- Teste prático.

SUBUNIDADE 3.

PRANCHA À VELA

3.1. Potencialidades e limitações da utilização de pranchas à vela no ensino da Vela

3.2. Seleção do equipamento correto (vela + prancha) adequado para o ensino

3.2.1. Critérios para seleção de uma vela (área vélica e tipo de Vela)

- Condições meteorológicas
- Nível do aluno
- Idade do aluno

3.2.2. Critérios para seleção de tipo de prancha e volume



- . Condições meteorológicas
 - . Nível do aluno
 - . Peso do aluno
- 3.3. Pré-requisitos para iniciar aprendizagem em prancha à Vela
- 3.3.1. Grau de autonomia
 - 3.3.2. Técnicas e manobras básicas
 - 3.3.3. Conhecimentos gerais de vela e marinaria
 - 3.3.4. Competências de segurança
- 3.4. Aparelhar uma prancha à Vela - Aspectos específicos
- 3.4.1. Equipar e afinar a prancha
 - . Quilha ou fin
 - . Patilhão
 - . Base de pé de mastro
 - 3.4.2. Sequência de montagem do aparelho (vela, mastro, retranca, cabo de içar e pé de mastro)
 - . Mastro
 - . Vela
 - . Retranca
 - . Cabo de içar
 - . Pé de mastro
 - 3.4.3. Afinação da Base de pé de mastro na prancha
 - 3.4.4. Afinação do aparelho
- 3.5. Técnicas específicas
- 3.5.1. Transporte do material (vela e prancha)
 - . Descrição da manobra
 - . Pontos chave de ensino
 - 3.5.2. Embarcar e desembarcar
 - . Descrição das manobras
 - . Pontos chave de ensino
 - 3.5.3. Içar a vela, posição de segurança e largar
 - . Descrição da manobra
 - . Pontos chave de ensino
 - 3.5.4. Arribar e orçar
 - . Descrição da manobra
 - . Pontos chave de ensino
 - 3.5.5. Virar de bordo
 - . Descrição da manobra
 - . Pontos chave de ensino
 - 3.5.6. Cambar
 - . Descrição da manobra
 - . Pontos chave de ensino
 - 3.5.7. Aspectos gerais de condução
 - . Descrição nas várias mareações
 - . Pontos chave de ensino
- 3.6. Considerações específicas de segurança
- 3.6.1. Rácios treinador - embarcações (Nº de pranchas por cada treinador)
 - 3.6.2. Roupa adequada



3.6.3. Reboques

3.6.4. Técnica de resgate com embarcação de apoio

- Descrição da manobra
- Pontos chave de ensino

3.6.5. Técnica de resgate sem embarcação de apoio/ auto resgate

- Descrição da manobra
- Pontos chave de ensino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os vários tipos de prancha e *rigs* possíveis de utilizar em escola de Vela.
- Identificar potencialidades e limitações da utilização de pranchas à Vela na aprendizagem da Vela.
- Identificar e descrever pré-requisitos para iniciar aprendizagem em prancha à Vela.
- Saber aparelhar uma prancha à Vela corretamente.
- Identificar e descrever as principais manobras e técnicas de condução de pranchas à Vela.
- Identificar e descrever as considerações específicas de segurança referentes a trabalho com prancha à Vela.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona a prancha/ *rig* adequado às características do praticante e / ou grupo.
- Enuncia os pré-requisitos de aprendizagem para prancha à Vela.
- Aparelha uma prancha à Vela corretamente.
- Descreve e exemplifica as principais manobras e técnicas de condução de prancha à Vela.
- Aplica as considerações específicas de segurança em pranchas à Vela durante as sessões de ensino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.
- Teste prático.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Teoria da embarcação à Vela I

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. REVISÃO DE CONCEITOS ELEMENTARES DE FÍSICA	30	30 / 0
2. NOÇÕES DE AERODINÂMICA E HIDRODINÂMICA	45	45 / 0
3. FORÇAS ENVOLVIDAS NUMA EMBARCAÇÃO À VELA	45	45 / 0
Total	120	120 / 0

TEORIA DA EMBARCAÇÃO À VELA I

SUBUNIDADE 1.

REVISÃO DE CONCEITOS ELEMENTARES DE FÍSICA

- 1.1. Noção de referencial
- 1.2. Velocidade
- 1.3. Massa
- 1.4. Força
 - 1.4.1. Decomposição de forças
 - 1.4.2. Soma de forças
 - 1.4.3. Força resultante
 - 1.4.4. Momentos de uma força em relação a um eixo
- 1.5. As leis de Newton

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os principais conceitos elementares de física e compreender a sua aplicação numa embarcação à Vela.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta os conceitos elementares de física e a sua influência numa embarcação à Vela.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

NOÇÕES DE AERODINÂMICA E HIDRODINÂMICA

- 2.1. Vento real e vento aparente
 - 2.1.1. Diferença e influência no barco
- 2.2. Fundamentos aerodinâmicos e hidrodinâmica
 - 2.2.1. Viscosidade e massa volúmica
 - 2.2.2. Escoamento laminar e turbulento
 - 2.2.3. Ângulo de ataque
 - 2.2.4. Diferença entre *aeorofoil* e o *hydrofoil*
 - 2.2.5. Diferença de pressão entre barlavento e sotavento
 - O princípio de Bernoulli

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os principais conceitos elementares de aerodinâmica e hidrodinâmica e compreender a sua aplicação numa embarcação à Vela.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os principais fundamentos de aerodinâmica e hidrodinâmica relacionados com a navegação de uma embarcação à Vela.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e/ou escrito
-

SUBUNIDADE 3.**FORÇAS ENVOLVIDAS NUMA EMBARCAÇÃO À VELA**

- 3.1. Equação de força aerodinâmica
- 3.2. Forças de sustentação e arrastamento
- 3.3. Centro vélico e centro de deriva
- 3.4. Diagrama de forças envolvidas na navegação à Vela
- 3.5. Aplicação prática das forças nas várias mareações
 - 3.5.1. À bolina
 - 3.5.2. Ao largo
 - 3.5.3. À popa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as forças envolvidas na navegação de uma embarcação à Vela.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia as principais forças envolvidas na navegação de uma embarcação à Vela, nas várias mareações.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e/ou escrito
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia de ensino da Vela e organização da atividade

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINUTOS)
1. ENQUADRAMENTO DA ESPECIFICIDADE DA MODALIDADE - VELA	20	20 / 0
2. A DINÂMICA DO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM DA VELA	90	90 / 0
3. A COMUNICAÇÃO	90	90 / 0
4. AS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO VELEJADOR EM ESCOLA DE VELA-DVLP -FPV	40	40 / 0
5. A PROGRESSÃO METODOLÓGICA NO ENSINO DA VELA	180	90 / 90
Total	420	330 / 90



METODOLOGIA DE ENSINO DA VELA E ORGANIZAÇÃO DA ATIVIDADE

SUBUNIDADE 1.

ENQUADRAMENTO DA ESPECIFICIDADE DA MODALIDADE - VELA

- 1.1. Classificação e caracterização da atividade "Vela"
- 1.2. A especificidade do meio em que se desenrola a atividade: Potencialidades e limitações
- 1.3. As motivações para aprender Vela

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a classificação da atividade - "Vela".
- Identificar e descrever a especificidade onde se desenrola a atividade e as motivações para aprender Vela.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza e classifica a atividade - "Vela".
- Identifica potencialidades e limitações relativas ao meio onde se desenrola a atividade.
- Identifica as principais motivações para se aprender a modalidade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 2.

A DINÂMICA DO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM DA VELA

- 2.1. Condições gerais de sucesso de um programa de ensino de Vela
 - 2.1.1. Binómio: treinador motivado para ensinar / aluno receptivo à aprendizagem
 - 2.1.2. Empatia para com os alunos
 - 2.1.3. Comunicação eficaz entre treinador e aluno
 - 2.1.4. Estabelecimento de objetivos desafiantes mas atingíveis
 - 2.1.5. Material adequado à aprendizagem
 - 2.1.6. Grau de preparação das sessões / cursos
- 2.2. O papel determinante do treinador no sucesso do ensino de Vela
 - 2.2.1. Na interação com os alunos
 - Comunicação
 - Ouve
 - Questiona
 - Responde
 - Fornece Feedback
 - Ajuda
 - Demonstra interesse pelo desenvolvimento do aluno
 - Identifica necessidades e ajuda ativamente o atingir dos objectivos propostos
 - Influência
 - Promove a autoconfiança
 - Estimula a autonomia



- 2.2.2. Importância dada ao desenvolvimento de capacidades profissionais
 - Desenvolvimento das várias formas de comunicação
 - Desenvolvimento técnico e pedagógico
 - Profissionalismo
- 2.3. Pressupostos para facilitação da aprendizagem da modalidade
 - 2.3.1. Aprendizagem com forte componente prática, assegurando:
 - Promoção de sessões estruturadas e com encadeamento entre si
 - Revisão e discussão da sessão
 - Utilização oportuna do feedback pedagógico
 - Avaliações regulares do processo ensino-aprendizagem
 - Encorajamento de alunos a aplicar o que já aprenderam em sessões seguintes
 - 2.3.2. Selecionar material adequado conforme características dos alunos
 - Idade / peso
 - Etapa em que se encontra
 - Grau de experiência e competências adquiridas
 - Autonomia
- 2.4. As diferentes formas de aprender
 - 2.4.1. Aluno visual
 - Características gerais
 - Aspectos a ter em conta para o planeamento e gestão do ensino
 - 2.4.2. Aluno auditivo
 - Características gerais
 - Aspectos a ter em conta para o planeamento e gestão do ensino
 - 2.4.3. Aluno cinestésico
 - Características gerais
 - Aspectos a ter em conta para o planeamento e gestão do ensino
- 2.5. Estratégias de reforço da aprendizagem
 - 2.5.1. Não sobrecarregar de informação
 - 2.5.2. Manter informação curta e objetiva
 - 2.5.3. Tornar a informação memorável
 - 2.5.4. Diversificar métodos de ensino
 - 2.5.5. Focar no que os alunos devem fazer e não sobre o que não devem fazer
 - 2.5.6. Utilizar demonstrações sempre que possível e tantas vezes quanto necessário
- 2.6. O ensino de Vela com crianças vs. ensino de adultos
 - 2.6.1. Diferenciação entre aprendizagem em crianças e adultos
 - 2.6.2. Estratégias a utilizar com crianças VS adultos
- 2.7. Barreiras na aprendizagem da Vela
 - 2.7.1. Medo
 - 2.7.2. Desconforto (fome, sede, frio...)
 - 2.7.3. Falta de confiança
 - 2.7.4. Ensino inapropriado
 - 2.7.5. Material desadequado ou em más condições
 - 2.7.6. Pouca empatia com o treinado
 - 2.7.7. Aprender por obrigação ou pressões familiares



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none">Identificar e descrever as condições gerais de sucesso de um programa de ensino de Vela.Identificar e descrever os pressupostos para a facilitação da aprendizagem da modalidade.Adotar estratégias de atuação, conforme modos privilegiados de aprendizagem e faixa etária do praticante e / ou grupo.Identificar e descrever estratégias de reforço de aprendizagem específicas da modalidade.Identificar e descrever barreiras na aprendizagem da Vela.	<ul style="list-style-type: none">Utiliza diferentes estratégias, no sentido de criar condições de sucesso de um programa de ensino.Aplica os princípios de facilitação da aprendizagem da modalidade.Adequa a sua intervenção às características e faixa etária do praticante e / ou grupo.Seleciona corretamente as estratégias de reforço da aprendizagem.Utiliza estratégias de controlo de possíveis barreiras na aprendizagem da modalidade.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Teste oral e/ou escrito.	

SUBUNIDADE 3.

A COMUNICAÇÃO

3.1. Os elementos de uma comunicação eficaz

- 3.1.1. Clara
- 3.1.2. Concisa
- 3.1.3. Correta
- 3.1.4. Completa
- 3.1.5. Cortesia / Correção
- 3.1.6. Construtiva

3.2. Estratégias para comunicação eficaz

- 3.2.1. Estratégias gerais
 - Garantir a atenção dos alunos
 - Explorar várias formas de comunicação verbal e não verbal
 - Explicações claras com frequentes recursos a demonstrações
 - Utilização de meios auxiliares de comunicação
 - Utilização de questionamento
- 3.2.2. Estratégias específicas para utilizar no mar
 - Posicionamento treinador - alunos
 - Projeção de voz e/ou auxiliares
 - Dar preferência a sinais visuais / sonoros não verbais
 - Combinação de sinais de "entendido" e "não entendido"
 - Evitar gritos

3.3. As dificuldades de comunicação e estratégias de superação

- 3.3.1. Caracterização das principais dificuldades de comunicação num programa de ensino de Vela
 - Perceção de aluno diferente da do treinador
 - Aluno não ouvir a mensagem toda
 - Falta de conhecimentos do aluno ou treinador para o que está a ser ensinado



- . Dificuldades de expressão do treinador
 - . Falta de motivação do aluno
 - . Choque de personalidades
- 3.3.2. Estratégias de superação
- . Identificação de dificuldade de comunicação
 - . Alterar e adaptar estratégias conforme necessário
 - . Assegurar compreensão
- 3.4. A preparação das palestras inicial e final (*Briefing e Debriefing*)
- 3.4.1. A dinâmica do processo de ensino e treino da Vela
- . Inter-relação entre: Planear - Praticar - Rever
 - . O briefing e debriefing como momentos fundamentais no processo ensino-aprendizagem
- 3.4.2. Preparação do briefing de ensino de Vela
- . Tarefa (s) a executar e respetiva duração
 - . Como realizar a tarefa
 - . Preparar material para demonstrações
 - . Área onde vai decorrer a sessão e limites para a navegação
 - . Precauções acerca de perigos locais
 - . Emergências
 - . Revisão de combinação de sinais
 - . Preparação de questionamento
 - . Duração do briefing
- 3.4.3. Preparação do debriefing no ensino da Vela
- . Informação de progressos
 - . Aspectos a melhorar
 - . Rever / reforçar aspectos chave
 - . Assegurar compreensão
 - . Duração do debriefing
- 3.4.4. Estratégias a utilizar no debriefing
- . Elogiar o que foi bem conseguido
 - . Mencionar o que não foi bem efetuado, apontando caminhos
 - . Terminar com um aspeto positivo e terminar em ambiente positivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os elementos e estratégias para uma comunicação eficaz.
- . Identificar dificuldades de comunicação e propor estratégias de superação.
- . Organizar e dinamizar palestras iniciais e finais (*briefing e debriefing*).

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Aplica diferentes estratégias, de forma propiciar uma comunicação eficaz.
- . Adequa estratégias diversificadas para superação de dificuldades de comunicação.
- . Aplica os princípios de dinamização das palestras inicial e final com eficácia.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste oral e/ou escrito.
-



SUBUNIDADE 4.

AS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO VELEJADOR EM ESCOLA DE VELA - DVLP - FPV

4.1. Estudo das etapas: início ativo; aprendizagem e desenvolvimento exploratório;

- 4.1.1. Objetivos gerais
- 4.1.2. Princípios metodológicos
- 4.1.3. Embarcações a utilizar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os princípios de organização geral das primeiras etapas do praticante, segundo modelo DVLP - FPV

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios de organização das etapas do praticante na sua intervenção.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 5.

A PROGRESSÃO METODOLÓGICA NO ENSINO DA VELA

5.1. Premissas para o desenvolvimento de um processo de ensino-aprendizagem numa escola de Vela

5.1.1. Tipo de organização de ensino: cursos / módulos / etapas

- Cursos / módulos
- Etapas

5.1.2. Recursos disponíveis

- Materiais
- Humanos

5.2. A sequência e estruturação de conteúdos na aprendizagem da modalidade

5.3. As progressões pedagógicas;

5.3.1. Exemplos de exercícios / atividades de ensino

5.4. O planeamento da atividade na etapa de aprendizagem

5.5. O planeamento da atividade na etapa de desenvolvimento exploratório

5.6. A microestrutura de uma sessão de aprendizagem de vela

5.6.1. A preparação de uma sessão de ensino de Vela, tendo em conta a divisão em: parte inicial, parte fundamental e parte final

5.6.2. Exemplo de ficha de sessão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar o processo de ensino-aprendizagem em vários formatos, consoante a dinâmica e recursos disponíveis no clube / escola de Vela.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios de organização do ensino, consoante a dinâmica e recursos disponíveis no clube / escola de Vela.

Continua>



- Organizar uma unidade de ensino, tendo em conta a correta sequência, estruturação de conteúdos e respetivas progressões pedagógicas.
- Identificar e descrever a estrutura de uma sessão de ensino de Vela.

- Dinamiza a unidade de ensino com coerência, em termos de estruturação de conteúdos e progressões pedagógicas.
- Elabora plano de sessão, respeitando divisão em parte inicial, parte fundamental e parte final.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Desenvolvimento das qualidades físicas do velejador I

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINUTOS)
1. A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES LÚDICO-DESPORTIVAS EM TREINO DE JOVENS	30	30 / 0
2. METODOLOGIA DE DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS NAS ESCOLAS DE VELA	60	60 / 0
3. PARTE PRÁTICA	90	0 / 90
Total	180	90 / 90



DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS DO VELEJADOR I

SUBUNIDADE 1.

A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES LÚDICO-DESPORTIVAS EM TREINO DE JOVENS

- 1.1. A importância da literacia motora em treino de jovens
- 1.2. Identificação e caracterização das fases sensíveis de desenvolvimento das qualidades físicas, segundo o conceito LTAD
- 1.3. Qualidades físicas a estimular nas etapas de início ativo, aprendizagem e desenvolvimento exploratório (modelo DVLP - FPV)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as fases sensíveis de desenvolvimento das qualidades físicas em crianças e jovens;
- Descrever e hierarquizar as prioridades ao nível do desenvolvimento das qualidades físicas nas etapas iniciais de desenvolvimento do praticante.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adequa estratégias e metodologias de desenvolvimento das qualidades físicas dos velejadores, consoante faixa etária / etapa do praticante.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

METODOLOGIA DE DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS NAS ESCOLAS DE VELA

- 2.1. A filosofia dos “3 F’s” - FUN - FITNESS - FUNDAMENTALS - (Diversão, aptidão física e fundamentos)
- 2.2. A utilização do jogo como instrumento potenciador do desenvolvimento das qualidades físicas das crianças e jovens
 - 2.2.1. Jogos cooperativos
 - Conceito e características
 - Objetivos
 - Formas de dinamização
 - 2.2.2. Jogos competitivos
 - Conceito e características
 - Objetivos
 - Formas de dinamização
 - 2.2.3. Equilíbrio entre Jogos cooperativos e jogos competitivos
 - 2.2.4. Metodologia de animação dos jogos
 - A seleção dos jogos conforme os objetivos e características do grupo
 - Manipulação das variáveis do jogo
 - 2.2.5. Exemplos de vários jogos a dinamizar em ambiente de escola de Vela

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar o papel da filosofia dos “3 f’s” na dinamização de atividades de desenvolvimento das qualidades físicas de crianças e jovens.
- Identificar e descrever as características e metodologia de animação de jogos cooperativos e jogos competitivos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona atividades de desenvolvimento das qualidades físicas através de formas jogadas, adequados aos objetivos propostos e às características do grupo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.

SUBUNIDADE 3.

PARTE PRÁTICA

3.1. Dinamização e organização de jogos competitivos e jogos cooperativos.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar e dinamizar jogos de desenvolvimento das qualidades físicas de crianças e jovens.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona, organiza e dinamiza jogos de desenvolvimento das qualidades físicas de crianças e jovens.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.
- Teste prático.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Organização da Escola de Vela

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. A CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA DE VELA FPV	60	60 / 0
2. O FUNCIONAMENTO DA ESCOLA DE VELA RECONHECIDA / CERTIFICADA PELA FPV	30	30 / 0
3. ESCOLAS DE VELA ADULTOS VS. ESCOLA DE VELA DE CRIANÇAS E JOVENS	30	30 / 0
Total	120	120 / 0



ORGANIZAÇÃO DA ESCOLA DE VELA

SUBUNIDADE 1.

A CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA DE VELA FPV

- 1.1. A importância do processo de certificação / reconhecimento de escolas de Vela em Portugal
- 1.2. Suporte legal e análise do regulamento específico de escolas de Vela FPV
- 1.3. Requisitos para uma escola de Vela reconhecida pela FPV
- 1.4. 1Requisitos para uma escola de Vela certificada pela FPV
- 1.5. Procedimentos e documentação para processo de reconhecimento / certificação de escolas de Vela.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar os requisitos legais inerentes ao processo de certificação e / ou reconhecimento de uma escola de Vela, segundo os parâmetros da FPV

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Descreve os principais requisitos legais referentes ao processo de certificação e / ou reconhecimento de uma escola de Vela, segundo os parâmetros da FPV

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

O FUNCIONAMENTO DA ESCOLA DE VELA RECONHECIDA / CERTIFICADA PELA FPV

- 2.1. Organização geral e gestão de uma escola de Vela reconhecida / certificada
- 2.2. Organização pedagógica de uma escola de Vela reconhecida / certificada
- 2.3. O processo de certificação de competências de velejadores em Portugal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar os principais parâmetros de organização e gestão de uma escola de vela reconhecida / certificada pela FPV

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Descreve os principais parâmetros de organização e gestão de uma escola de vela reconhecida / certificada pela FPV

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste oral e/ou escrito.



SUBUNIDADE 3.

ESCOLAS DE VELA ADULTOS VS. ESCOLA DE VELA DE CRIANÇAS E JOVENS

- 3.1. As diferenças a nível de organização geral e formato de ensino
- 3.2. As diferenças a nível de organização pedagógica
- 3.3. A certificação de competências de velejadores em escolas de Vela de adultos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as principais diferenças a nível de organização geral e formato de ensino entre uma escola de Vela de adultos ou de jovens.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adequa e planifica a sua intervenção consoante a faixa etária dos alunos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Vela adaptada I

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. A VELA ADAPTADA EM PORTUGAL	30	30 / 0
2. CARATERIZAÇÃO DAS EMBARCAÇÕES DE VELA ADAPTADA	30	30 / 0
3. ADAPTAR CLUBES E TREINADORES PARA A VELA ADAPTADA	60	60 / 0
Total	120	120 / 0



VELA ADAPTADA I

SUBUNIDADE 1.

A VELA ADAPTADA EM PORTUGAL

1.1. Historial de vela adaptada em Portugal

1.1.1. Clubes pioneiros

1.1.2. Atividades desenvolvidas

- A vela adaptada de lazer
- A vela adaptada de competição
- A vela paralímpica

1.1.3. Clubes com atividade permanente

1.1.4. Projetos de referência de Vela adaptada em Portugal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever atividade relevante e padrões de boas práticas na vela adaptada em Portugal.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve atividade relevante e padrões de boas práticas na vela adaptada em Portugal.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.
- Teste oral e / ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

CARATERIZAÇÃO DAS EMBARCAÇÕES DE VELA ADAPTADA

2.1. Classes paralímpicas

2.1.1. Classes existentes

- Caraterização geral e adaptações específicas

2.2. Classes não paralímpicas

2.2.1. Principais classes existentes

- Caraterização geral e adaptações específicas

2.3. Embarcações tradicionais adaptadas

2.3.1. Exemplos de embarcações tradicionais adaptadas

- Adaptações específicas possíveis

2.4. Embarcações mais utilizadas em Portugal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as especificidades técnicas / adaptações em classes de embarcações paralímpicas, não paralímpicas e embarcações tradicionais adaptadas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Realiza ajustamentos nas embarcações, tendo em conta a especificidade da embarcação, regras da classe (quando aplicável) e deficiência do velejador.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.
 - Teste oral e / ou escrito.
-

SUBUNIDADE 3.**ADAPTAR CLUBES E TREINADORES PARA A VELA ADAPTADA****3.1. Adaptar o clube à Vela adaptada**

- 3.1.1. Acesso ao clube
- 3.1.2. Acesso à água
- 3.1.3. Acesso às áreas sociais
- 3.1.4. Infraestruturas de apoio

3.2. Adaptações ao treino

- 3.2.1. Deslocação dos atletas em terra (cadeira de rodas, andarilho, etc...)
- 3.2.2. Transferências para as embarcações e ajudas
- 3.2.3. Tempos de permanência na água

3.3. Aspetos específicos de comunicação

- 3.3.1. Comunicação Treinador - Atleta (velejador com deficiência)
- 3.3.2. Comunicação Atleta (velejador com deficiência) - equipa
- 3.3.3. Materiais de apoio
 - Tabelas de comunicação
 - Software específico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever adaptações fundamentais, a nível de instalações, para a prática de Vela adaptada.
- Identificar e descrever adaptações ao treino e aspetos específicos de comunicação com velejadores com deficiência.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Realiza levantamento de necessidades do clube, elaborando o respetivo plano de ação para implementação da Vela adaptada em contexto de clube.
 - Ajusta a sua intervenção, relativamente a aspetos específicos de treino e comunicação, com velejadores portadores de deficiência.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.
 - Teste oral e / ou escrito.
-



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.