

# Referenciais de FORMAÇÃO Vela

Grau 



Referenciais de  
FORMAÇÃO

# Vela

Grau 



**Edição:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.  
**Conteúdos:** Federação Portuguesa de Vela  
**Data:** Dezembro'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. MICROMETEOROLOGIA	8
2. TÉCNICAS DE NAVEGAÇÃO EM COMPETIÇÃO	12
3. TEORIA DA EMBARCAÇÃO À VELA	18
4. METODOLOGIA ESPECÍFICA DO TREINO DE VELA	21
5. DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS DO VELEJADOR	30
6. VELA ADAPTADA	35
7. A PREPARAÇÃO DA EMBARCAÇÃO: AFINAÇÃO ESTÁTICA E DINÂMICA	27
8. TÁTICA E ESTRATÉGIA DE REGATA	30
9. REGRAS DE REGATA À VELA	33
10. PLANEAMENTO, ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DE EQUIPAS DE COMPETIÇÃO DE VELA	33

# 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 II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. MICROMETEOROLOGIA	6
2. TÉCNICAS DE NAVEGAÇÃO EM COMPETIÇÃO	6
3. TEORIA DA EMBARCAÇÃO À VELA	4
4. METODOLOGIA ESPECÍFICA DO TREINO DE VELA	14
5. DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS DO VELEJADOR	9
6. VELA ADAPTADA	2
7. A PREPARAÇÃO DA EMBARCAÇÃO: AFINAÇÃO ESTÁTICA E DINÂMICA	3
8. TÁTICA E ESTRATÉGIA DE REGATA	9
9. REGRAS DE REGATA À VELA	4
10. PLANEAMENTO, ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DE EQUIPAS DE COMPETIÇÃO DE VELA	3
Total	60



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Micrometeorologia

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (M)
1. A IMPORTÂNCIA DO ESTUDO DA MICROMETEOROLOGIA	12	12/0
2. FACTOS BÁSICOS DE METEOROLOGIA	48	48/0
3. A CARTA METEOROLÓGICA	60	60/0
4. CARACTERIZAÇÃO DOS TIPOS DE VENTO E A SUA INFLUÊNCIA NUM CAMPO DE REGATAS	168	48/120
5. AS NUVENS	48	48/0
6. O ESTUDO E ANÁLISE DO VENTO	24	24/0
Total	360	240/120



## MICROMETEOROLOGIA

### SUBUNIDADE 1.

#### A IMPORTÂNCIA DO ESTUDO DA MICROMETEOROLOGIA

- 1.1. Na tática e estratégia de regata
- 1.2. Conhecimento científico vs. Conhecimento empírico

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a influência dos fatores meteorológicos na tática e estratégia de uma competição de Vela.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os principais fatores meteorológicos associados à tática e estratégia de uma competição de Vela.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

### SUBUNIDADE 2.

#### FACTOS BÁSICOS DE METEOROLOGIA

- 2.1. Definição de Vento
- 2.2. "Windchill"
- 2.3. Pressão atmosférica
- 2.4. Fatores que influenciam a direção e intensidade do vento
  - 2.4.1. Gradiente de Pressão
  - 2.4.2. O efeito de Coriolis
  - 2.4.3. Força centrífuga
  - 2.4.4. Atrito
  - 2.4.5. Gravidade
- 2.5. Buys Ballot Law
- 2.6. Movimentos verticais
- 2.7. A Circulação Geral da Atmosfera

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o funcionamento básico de fenómenos meteorológicos que influenciam diretamente a tática e estratégia de regata.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia o funcionamento básico de fenómenos meteorológicos que influenciam diretamente a tática e estratégia de regata.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



## SUBUNIDADE 3.

## A CARTA METEOROLÓGICA

- 3.1. Análise da carta meteorológica
- 3.2. Conceito de massas de ar
- 3.3. Classificação de massas de ar
  - 3.3.1. Massas de ar estável
  - 3.3.2. Massas de ar instável
  - 3.3.3. Massa de ar polar continental frio
  - 3.3.4. Massa de ar polar continental quente
  - 3.3.5. Massa de ar polar marítimo frio
  - 3.3.6. Massa de ar polar marítimo quente
  - 3.3.7. Massa de ar tropical marítima
  - 3.3.8. Massa de ar tropical continental

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e descrever as diferentes classificações de massas de ar.
- . Planificar sessões de treino e/ou competições de acordo com informação meteorológica recolhida numa carta meteorológica.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Identifica e caracteriza os diferentes tipos de massas de ar.
- . Planifica sessões de treino e/ ou competições de acordo com informação meteorológica recolhida numa carta meteorológica.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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

## SUBUNIDADE 4.

## CARACTERIZAÇÃO DOS TIPOS DE VENTO E A SUA INFLUÊNCIA NUM CAMPO DE REGATAS

- 4.1. Vento gradiente
- 4.2. Brisa marítima ou "Sea Breeze"
- 4.3. Ventos catabáticos e anabáticos
- 4.4. Frentes
- 4.5. Influências de terra no vento

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e descrever a caracterização dos vários tipos de vento e a sua influência num campo de regatas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Identifica os diferentes tipos de vento, interpretando a sua influência num campo de regatas.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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



## SUBUNIDADE 5.

## AS NUUVENS

- 5.1. Classificação das nuvens
- 5.2. As nuvens associadas às frentes
- 5.3. A mensagem das nuvens

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os vários tipos de nuvens e a sua influência num campo de regatas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica os diferentes tipos de nuvens, interpretando a sua influência num campo de regatas.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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

## SUBUNIDADE 6.

## O ESTUDO E ANÁLISE DO VENTO

- 6.1. O briefing de meteorologia
- 6.2. Padrões de vento

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Organizar um briefing de meteorologia simplificado para velejadores de competição.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Planifica e dinamiza um briefing de meteorologia simplificado para velejadores de competição.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Técnicas de Navegação em Competição

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (M)
1. ENQUADRAMENTO DA PIRÂMIDE DE EVOLUÇÃO DE COMPETÊNCIAS TÉCNICAS DE UM VELEJADOR DE COMPETIÇÃO	42	42/0
2. CONDUÇÃO	162	102/60
3. MANOBRAS	138	78/60
4. INTEGRAÇÃO DO TREINO ESPECÍFICO DAS TÉCNICAS DE NAVEGAÇÃO EM COMPETIÇÃO NO PLANEAMENTO DO TREINADOR	18	18/0
Total	360	240/120



## TÉCNICAS DE NAVEGAÇÃO EM COMPETIÇÃO

### SUBUNIDADE 1.

## ENQUADRAMENTO DA PIRÂMIDE DE EVOLUÇÃO DE COMPETÊNCIAS TÉCNICAS DE UM VELEJADOR DE COMPETIÇÃO

### 1.1. Delimitação conceptual de condução, manobras e velocidade de uma embarcação à Vela

#### 1.1.1. Condução

- Condução da embarcação
- Equilíbrio da embarcação

#### 1.1.2. Manobras

#### 1.1.3. Velocidade

- Forma / perfil da (s) Vela (s)
- Fine tuning
- Otimização V.M.G.

### 1.2. A pirâmide de evolução de competências técnicas de um velejador de competição

#### 1.2.1. Representação gráfica

- Base da pirâmide - Condução e manobras
- Posição intermédia da pirâmide - Velocidade
- Topo da pirâmide - Tática e estratégia

#### 1.2.2. As relações de interdependência entre as várias competências

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- -Perspetivar a intervenção de acordo com a delimitação conceptual de condução, manobras e velocidade de uma embarcação à Vela.
- Identificar e descrever o enquadramento da pirâmide de evolução de competências técnicas de um velejador de competição no seu desenvolvimento a longo prazo.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona os conceitos de condução, manobras e velocidade de uma embarcação à Vela.
- Interpreta a pirâmide de evolução de competências técnicas de um velejador de competição.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.

### SUBUNIDADE 2.

## CONDUÇÃO

### 2.1. Condução da embarcação

#### 2.1.1. Condução da embarcação e competitividade

- Condução da embarcação enquanto pré-requisito para a obtenção de velocidade competitiva
- Relação direta entre condução da embarcação e sucesso/insucesso tático e estratégico



### 2.1.2. Condução de uma embarcação à bolina - Abordagem transversal

- Com pouco vento (com e sem ondas)
  - Movimentos do leme
  - Movimentos do corpo do velejador
  - Ações específicas de trimming da Vela
- Com vento médio (com e sem ondas)
  - Movimentos do leme
  - Movimentos do corpo do velejador
  - Ações específicas de trimming da Vela
- Com vento forte (com e sem ondas)
  - Movimentos do leme
  - Movimentos do corpo do velejador
  - Ações específicas de trimming da Vela

### 2.1.3. Condução de uma embarcação ao largo - Abordagem transversal

- Com pouco vento (com e sem ondas)
  - Movimentos do leme
  - Movimentos do corpo do velejador
  - Ações específicas de trimming da (s) Vela (s)
- Com vento médio (com e sem ondas)
  - Movimentos do leme
  - Movimentos do corpo do velejador
  - Ações específicas de trimming da (s) Vela (s)
- Com vento forte (com e sem ondas)
  - Movimentos do leme
  - Movimentos do corpo do velejador
  - Ações específicas de trimming da (s) Vela (s)

### 2.1.4. Condução de uma embarcação à popa - Abordagem transversal

- Com pouco vento (com e sem ondas)
  - Movimentos do leme
  - Movimentos do corpo do velejador
  - Ações específicas de trimming da (s) Vela (s)
- Com vento médio (com e sem ondas)
  - Movimentos do leme
  - Movimentos do corpo do velejador
  - Ações específicas de trimming da (s) Vela (s)
- Com vento forte
  - Movimentos do leme
  - Movimentos do corpo do velejador
  - Ações específicas de trimming da (s) Vela (s)

## 2.2. Equilíbrio da embarcação

### 2.2.1. A prancha e o trapézio na origem do equilíbrio de uma embarcação

- Força exercida pelo vento nas Velas e efeitos no equilíbrio de uma embarcação
- Importância do equilíbrio longitudinal e transversal para a competitividade de uma embarcação
- A prancha e o trapézio como ações de controlo de equilíbrio de uma embarcação de Vela ligeira



### 2.2.2. Análise das ações - prancha e trapézio

- Abordagem biomecânica
  - Caracterização geral de sistemas de alavancas aplicadas ao corpo humano
    - Alavanca Interfixa
    - Alavanca interpotente
    - Alavanca inter-resistente
- Análise biomecânica da prancha e trapézio
  - Sistemas de forças
    - Alavancas presentes
    - Braços das alavancas
    - Ponto de aplicação no corpo humano

### 2.2.3. Maximização da eficiência das ações - prancha e trapézio

- Métodos de maximização da eficiência dos sistemas de alavancas da prancha e trapézio
- Posição do velejador relativamente ao centro de gravidade da embarcação
- Transmissão de energia à embarcação, através de movimentação do velejador
  - Plano Sagital
  - Plano Frontal
  - Plano transverso
  - Planos Combinados

### 2.2.4. As técnicas

- Técnicas com pouco vento
- Técnicas com vento médio
- Técnicas com vento forte
- Técnicas com ondas

---

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os aspetos determinantes para o sucesso da condução de uma embarcação à Vela, em contexto competitivo.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os aspetos determinantes para o sucesso da condução de uma embarcação à Vela, em contexto competitivo.

---

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



## SUBUNIDADE 3.

## MANOBRAS

- 3.1. A importância das manobras em competição
  - 3.1.1. As manobras enquanto parte integrante do sucesso da regata
  - 3.1.2. As manobras enquanto arma tática
- 3.2. Manobras em monocasco solitário
  - 3.2.1. Aspectos transversais às várias manobras
    - Distribuição do peso no sentido longitudinal (proa/popa) e transversal (barlavento / sotavento)
    - Amplitude de movimento de leme
    - Roll tack/ roll jibe
    - O início da manobra de penalização
    - Trajetórias e distâncias de entrada à bóia
    - Circunscrição da bóia
  - 3.2.2. Aspectos específicos das várias manobras
    - Virar de bordo
    - Cambar
    - Penalizações (360º/720º)
    - Arranque na largada
    - Rondagens
- 3.3. Manobras em monocasco duplo
  - 3.3.1. Aspectos transversais às várias manobras
    - Distribuição do peso no sentido longitudinal (proa/popa)
    - Sincronização da tripulação
    - Conjugação das tarefas dos tripulantes
    - O início da manobra de penalização
    - Amplitude de movimento de leme
    - Roll tack/ roll jibe
    - Trajetórias e distâncias de entrada à bóia
    - Circunscrição da bóia
  - 3.3.2. Aspectos específicos das várias manobras
    - Virar de bordo
    - Cambar
    - Penalizações (360º/720º)
    - Arranque na largada
    - Rondagens

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os aspetos determinantes para o sucesso das manobras específicas numa embarcação à Vela, em contexto competitivo.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os aspetos determinantes para o sucesso das manobras específicas numa embarcação à Vela, em contexto competitivo.



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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

**SUBUNIDADE 4.****INTEGRAÇÃO DO TREINO ESPECÍFICO DAS TÉCNICAS DE NAVEGAÇÃO EM  
COMPETIÇÃO NO PLANEAMENTO DO TREINADOR**

- 4.1. Hierarquização e representação gráfica do treino das técnicas de navegação em competição, no planeamento de época de um treinador de Vela

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Perspetivar a integração do treino específico das técnicas de navegação em competição no planeamento da época desportiva.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Planifica o treino específico das técnicas de navegação em competição durante a época desportiva.
  - Utiliza diferentes estratégias para o desenvolvimento das técnicas de navegação de uma embarcação de Vela de competição.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste oral e / ou escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Teoria da Embarcação à Vela

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PRINCÍPIOS APROFUNDADOS DE AERODINÂMICA	60	60/0
2. PRINCÍPIOS APROFUNDADOS DE HIDRODINÂMICA	48	48/0
3. PRINCÍPIOS DE MECÂNICA APLICADOS À VELA	72	72/0
4. PRINCÍPIOS DE CONCEPÇÃO DE VELAS	60	60/0
Total	240	240/0



## TEORIA DA EMBARCAÇÃO À VELA

### SUBUNIDADE 1.

#### PRINCÍPIOS APROFUNDADOS DE AERODINÂMICA

- 1.1. Profundidade, ponto de profundidade máxima e corda de uma Vela (camber, draft e chord)
- 1.2. Ângulo de entrada e ângulo de saída
  - 1.2.1. Upwash e downwash
- 1.3. Wind shear e twist
- 1.4. Relação de aspeto (aspect ratio)
- 1.5. Slot effect
  - 1.5.1. Efeitos da Vela grande na Vela de proa
  - 1.5.2. Efeitos da Vela de proa na Vela grande
- 1.6. Efeito de extremidade
- 1.7. Escoamento laminar vs Escoamento turbulento: As referências visuais
  - 1.7.1. As fitinhas (tell tales)
  - 1.7.2. As fitas de valuma
- 1.8. V.M.G. e ângulo de abatimento

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os principais conceitos de aerodinâmica e compreender a sua aplicação no rendimento de uma embarcação à Vela.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta os principais conceitos de aerodinâmica e a sua influência numa embarcação à Vela.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.

### SUBUNIDADE 2.

#### PRINCÍPIOS APROFUNDADOS DE HIDRODINÂMICA

- 2.1. Área molhada e linha de água
- 2.2. Formas de cascos e características associadas
- 2.3. Formas de quilhas e patilhões

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os principais conceitos de hidrodinâmica e compreender a sua influência no rendimento de uma embarcação à Vela.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta os principais conceitos de hidrodinâmica e a sua influência numa embarcação à Vela.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.



## SUBUNIDADE 3.

## PRINCÍPIOS DE MECÂNICA APLICADOS À VELA

- 3.1. Binário de forças
  - 3.1.1. Centro de gravidade de uma embarcação
  - 3.1.2. Righting moment e equilíbrio transversal
  - 3.1.3. Equilíbrio Longitudinal
- 3.2. Centro vélico (C.V.) e centro de deriva (C.D.)
  - 3.2.1. Centro vélico e centro de deriva - a influência recíproca
  - 3.2.2. Manipulação do C.V. e C.D.: Alterações no comportamento da embarcação à Vela
- 3.3. Representação das forças envolvidas numa embarcação à Vela

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever princípios de mecânica e compreender a sua aplicação numa embarcação à Vela de competição.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta os princípios de mecânica e compreende a sua aplicação numa embarcação à Vela de competição.

## FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.

## SUBUNIDADE 4.

## PRINCÍPIOS DE CONCEÇÃO DE VELAS

- 4.1. Evolução dos materiais
- 4.2. O que se procura no material para uma Vela
- 4.3. Tipos de materiais mais comuns
- 4.4. Tipos de cortes de Vela
  - 4.4.1. Velas radiais
  - 4.4.2. Velas crosscut
  - 4.4.3. Velas mistas
- 4.5. Velas grandes
- 4.6. Velas de proa
- 4.7. Spi

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os princípios de conceção de Velas para embarcações de competição.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os princípios de conceção de Velas para embarcações de competição.

## FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Metodologia Específica do Treino de Vela

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ÉTICA	0,5	0,5/0
2. A COMUNICAÇÃO DO TREINADOR DE VELA	3	1/2
3. O EXERCÍCIO E A SESSÃO DE TREINO	6,5	1,5/5
4. A CLASSIFICAÇÃO DOS FATORES ESPECÍFICOS DO TREINO DA VELA - MODELO HEXAGONAL F.P.V.	2	2/0
5. O PLANEAMENTO DO PROCESSO DE TREINO	2	2/0
Total	14	7/7



## METODOLOGIA ESPECÍFICA DO TREINO DE VELA

### SUBUNIDADE 1.

#### ÉTICA

##### 1.1. Os valores do Desporto

###### 1.1.1. O valor formativo do desporto

###### 1.1.2. O respeito pelos adversários (entre atletas)

###### 1.1.3. O respeito pelos parceiros de treino (entre atletas)

##### 1.2. A atuação e o papel do treinador

###### 1.2.1. Responsabilidades do treinador

- De natureza social
  - Desenvolvimento global do indivíduo
  - Formação cívica e ética
- No sistema desportivo
  - Mais e melhores atletas
- Face aos praticantes
  - O respeito pela carreira desportiva do velejador
  - Colaborar na conciliação da carreira desportiva com a académica
  - O relacionamento com os demais velejadores

###### 1.2.2. Código de conduta do treinador

- O treinador enquanto exemplo
- Respeitar e fazer respeitar as regras
- O relacionamento com os velejadores
- O relacionamento com os demais treinadores
- O relacionamento com os demais agentes desportivos (dirigentes, árbitros, comunicação social, ...)

##### 1.3. O relacionamento do treinador com os pais

###### 1.3.1. Contactos formais com os pais

- Reuniões periódicas
- Apresentação dos valores orientadores do clube ou equipa
- O papel dos pais no projeto do clube ou equipa
- O manual para os pais

###### 1.3.2. Contactos informais com os pais

- Proporcionar contactos individuais com os pais
- Articulação de estratégias com os pais

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a intervenção enquanto treinador, tendo como referência os valores fundamentais do desporto.
- Identificar e descrever as linhas de atuação e o papel do treinador em equipas de Vela de competição.
- Adotar estratégias eficazes de relacionamento com os pais dos praticantes.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios de ética e valores fundamentais do desporto enquanto elementos norteadores da sua atividade profissional.
- Adota estratégias eficazes de relacionamento com os pais dos praticantes.



---

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

#### SUBUNIDADE 2.

### A COMUNICAÇÃO DO TREINADOR DE VELA

- 2.1. Revisão de elementos de uma comunicação eficaz
  - 2.1.1. Clara
  - 2.1.2. Concisa
  - 2.1.3. Correta
  - 2.1.4. Completa
  - 2.1.5. Cortesia / Correção
  - 2.1.6. Construtiva
- 2.2. Os elementos de uma apresentação eficaz
  - 2.2.1. O conteúdo
  - 2.2.2. As palavras
  - 2.2.3. A dinâmica vocal
  - 2.2.4. A dinâmica postural
  - 2.2.5. A estruturação
    - O início
    - O meio
    - O final
  - 2.2.6. As questões que asseguram a compreensão
- 2.3. Os meios auxiliares de comunicação
  - 2.3.1. Quadros e marcadores (praticar desenhos grandes e claros)
  - 2.3.2. Barcos magnéticos e outros
  - 2.3.3. Vídeo
  - 2.3.4. Projetores (Data show)
- 2.4. O briefing e debriefing em equipas de competição
  - 2.4.1. A dinâmica “briefing, tarefa e debriefing”
  - 2.4.2. O briefing
    - A tarefa
    - Indicadores de sucesso na tarefa
    - Os sinais visuais e sonoros para comunicar
    - Procedimentos em caso de emergência
    - Certificar de que tudo foi entendido



#### 2.4.3. O debriefing

- O registo da informação pelo treinador
- A técnica “sandwich”
  - 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
- Elogios em grupo e algumas críticas em particular

#### 2.5. Os briefings e debriefings em diferentes momentos do ano

##### 2.5.1. No início da época

##### 2.5.2. Antes, durante e após as competições

##### 2.5.3. No final da época

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os elementos e estratégias para comunicações e apresentações eficazes.
- Identificar e descrever a metodologia de utilização de meios auxiliares de comunicação no contexto da Vela.
- Organizar e dinamizar palestras iniciais e finais (briefing e debriefing) específicas para equipas de Vela de competição.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica diferentes estratégias de forma a propiciar canais de comunicação eficazes.
- Adequa estratégias nas apresentações, em função das especificidades da equipa / velejadores.
- Aplica os princípios de dinamização das palestras inicial e final com eficácia.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e/ou escrito

### SUBUNIDADE 3.

## O EXERCÍCIO E A SESSÃO DE TREINO

#### 3.1. O exercício de treino de Vela

##### 3.1.1. Princípios orientadores para a conceção e eficiência do exercício no treino de Vela

- Selecionar corretamente o exercício de treino
- Correlacionar a lógica interna da modalidade com o exercício de treino
- Ajustar os níveis de complexidade e a dificuldade à capacidade dos atletas
- Repetir sistematicamente o exercício de treino
- Corrigir corretamente o exercício de treino
- Motivar corretamente para o exercício de treino
- Adaptar às condições de mar e vento

##### 3.1.2. A construção do exercício

- As fases da construção do exercício
  - O objetivo
  - O conteúdo
  - A forma
  - O nível de performance (critérios de êxito)



- 3.1.3. A intervenção durante o exercício
  - Simples e clara
  - Individualizada
  - Mais ou menos diretiva
- 3.1.4. A ficha de construção do exercício
  - A representação gráfica
- 3.1.5. A classificação dos exercícios de treino de Vela
  - Pressão
  - Expressão
- 3.1.6. As componentes estruturais do exercício de treino
  - No plano fisiológico
    - A duração
    - A intensidade
    - A relação entre intensidade e volume
    - A densidade
    - A frequência
  - No plano técnico-tático
    - O número de velejadores
    - O espaço
    - O tempo
  - A complexidade
    - No domínio da velocidade de execução
    - No domínio do esforço
- 3.2. A sessão de treino de Vela
  - 3.2.1. Os tipos de sessão de treino
    - Sessões de treino para conhecer velejadores
    - Sessões de treino de aprendizagem
    - Sessões de treino de controlo (verificação)
    - Sessões de treino misto
  - 3.2.2. A estrutura da sessão de treino de Vela
    - Parte de introdução da sessão de treino
    - Parte preparatória da sessão de treino
      - O aquecimento (em terra e no mar)
    - Parte principal da sessão de treino
    - Parte final da sessão de treino
      - Alongamentos e recuperação ativa

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os princípios orientadores para a conceção e eficiência de exercícios de treino de Vela de competição.
- Identificar e descrever as variáveis inerentes à estrutura de exercícios de treino de Vela e a sua inter-relação.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Aplica os princípios orientadores para a conceção e eficiência de exercícios de treino de Vela de competição.
- Relaciona e ajusta as variáveis inerentes à estrutura de exercícios de treino de Vela, consoante as necessidades.

Continua&gt;&gt;



<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar e descrever as especificidades dos vários tipos de sessões de treino de Vela.</li><li>Identificar e descrever a estrutura de uma sessão de treino de Vela de competição.</li></ul>	<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Dinamiza vários tipos de sessão de treino de Vela, consoante os objetivos específicos.</li><li>Planifica as sessões de acordo com a estruturação específica de uma sessão de treino de Vela de competição.</li></ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Teste oral e/ou escrito.</li></ul>	

#### SUBUNIDADE 4.

## A CLASSIFICAÇÃO DOS FATORES ESPECÍFICOS DO TREINO DA VELA - MODELO HEXAGONAL F.P.V.

### 4.1. Conhecimento da embarcação

- 4.1.1. Teoria da embarcação à Vela
- 4.1.2. A afinação estática e dinâmica
- 4.1.3. Regras da Classe
- 4.1.4. Manutenção
- 4.1.5. Exercícios ou atividades de treino específicas

### 4.2. Técnica

#### 4.2.1. Condução

- Condução da embarcação
  - Transmissão de energia: Ações do corpo e ações da escota
  - Ações específicas com ondas
- Equilíbrio Transversal e longitudinal
- Exercícios ou atividades de treino específicas

#### 4.2.2. Manobras

- Viragens e cambadelas
- Rondagens
- Penalizações
- Situações de recurso
- Exercícios ou atividades de treino específicas

#### 4.2.3. Largadas

- Controlo / Domínio
- Domínio parado
- Domínio do balanço e inércia
- Dinâmica de arranques e paragens
- Distância à linha
- Aceleração
- Posicionamento barlavento / sotavento em relação a adversário
- Aguentar o barco de sotavento após a largada



- Exercícios ou atividades de treino específicas
- 4.2.4. Velocidade / Investigação
  - Forma / perfil de Velas e mastros
  - Fine Tuning
  - Otimização de VMG
  - Testes de velocidade
  - Testes de material
  - Exercícios ou atividades de treino específicas
- 4.3. Tática e estratégia
  - 4.3.1. Micrometeorologia
  - 4.3.2. Rotinas de preparação de uma regata - Ações prévias
  - 4.3.3. O treino tático e estratégico nas várias fases da regata
  - 4.3.4. Exercícios ou atividades de treino específicas
- 4.4. As regras de regata à Vela / Protestos
  - 4.4.1. O seu estudo e aplicação
  - 4.4.2. Regra 42
  - 4.4.3. Protestos
    - O inglês técnico
    - O boletim de protesto
    - A inquirição
  - 4.4.4. Exercícios ou atividades de treino específicas
- 4.5. Preparação física - o treino das qualidades físicas
  - 4.5.1. Prevenção de lesões
  - 4.5.2. O treino das qualidades físicas condicionais e coordenativas
  - 4.5.3. Exercícios ou atividades de treino específicas
- 4.6. Preparação Psicológica
  - 4.6.1. As rotinas em competição
  - 4.6.2. A resistência psicológica
  - 4.6.3. O endurance psicológico
  - 4.6.4. O controlo da ansiedade
  - 4.6.5. Comunicação com a imprensa
  - 4.6.6. A dinâmica com os adversários e parceiros de treino
  - 4.6.7. Exercícios ou atividades de treino específicas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os fatores específicos do treino da Vela, segundo o “modelo hexagonal F.P.V.”
- Compreender a inter-relação entre os vários fatores específicos do treino da Vela.
- Identificar e descrever exercícios e / ou atividades específicas de treino para os vários fatores específicos do treino da Vela.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Aplica os princípios do modelo hexagonal F.P.V. na organização da atividade dos velejadores / equipa de competição.
- Interpreta a relação e dinâmica entre os vários fatores específicos do treino de Vela.
- Aplica exercícios e / ou atividades específicas para cada fator específico de treino, adequadas aos velejadores / equipa de competição.



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste oral e/ou escrito.
- 

**SUBUNIDADE 5.****O PLANEAMENTO DO PROCESSO DE TREINO****5.1. As tarefas prévias ao planeamento de uma época desportiva**

- 5.1.1. O dossiê do velejador
- 5.1.2. Caracterização da época anterior
- 5.1.3. O levantamento dos recursos disponíveis

**5.2. A estruturação do planeamento anual de treino****5.2.1. O estabelecimento de objetivos**

- Tipos de objetivos
  - Objetivos de competência
  - Objetivos de resultado
- Características
  - Específicos
  - Mensuráveis
  - Desafiantes
  - Atingíveis

**5.2.2. O calendário competitivo e a seleção de provas****5.2.3. Das sessões de treino ao microciclo na Vela e suas especificidades**

- Constituição do microciclo
- Duração do microciclo
- Parâmetros metodológicos para a construção dos microciclos
- Critérios para a construção dos microciclos
- Classificação dos microciclos

**5.2.4. Do microciclo ao macrociclo na Vela e suas especificidades**

- Constituição do macrociclo
- Duração do macrociclo
- Estrutura do macrociclo

**5.3. A periodização simples considerando o calendário competitivo da Vela****5.3.1. O período preparatório**

- Objetivos
- Duração
- Divisão
- Fatores específicos do treino de Vela a considerar

**5.3.2. O período competitivo**

- Objetivos
- Duração
- Dinâmica da carga de treino



- As competições
- Fatores específicos do treino de Vela a considerar

#### 5.3.3. O período de transição

- Objetivos
- Duração
- Variantes
- Dinâmica da carga de treino
- Fatores específicos do treino de Vela a considerar

#### 5.4. Esquematização da planificação do treino de Vela

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as tarefas prévias ao planeamento do processo de treino de uma época desportiva de uma equipa de competição de Vela.
- Identificar e descrever os vários parâmetros a ter em conta para dinamizar o processo de estruturação do planeamento anual de treino de uma equipa de competição de Vela.
- Identificar e descrever a aplicação de um modelo de periodização simples numa equipa de competição de Vela.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Dinamiza as tarefas prévias ao planeamento (processo de treino) de uma época desportiva de uma equipa de competição de Vela.
- Aplica os vários processos inerentes à estruturação do planeamento anual de treino de uma equipa de competição de Vela.
- Aplica os princípios do modelo de periodização simples, na estruturação de uma época desportiva.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Desenvolvimento das Qualidades Físicas do Velejador

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CRESCIMENTO E MATURAÇÃO - RELEVÂNCIA PARA O TREINO DE CRIANÇAS E JOVENS	0,5	0,5/0
2. PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA DE JOVENS VELEJADORES	3,5	1,5/2
3. PRINCÍPIOS ORIENTADORES PARA A CONCEÇÃO DE PLANOS DE DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS DE UM VELEJADOR	2	2/0
4. EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS PARA O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS DE VELEJADORES (PARTE PRÁTICA)	3	0/3
Total	9	4/5



## DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS DO VELEJADOR:

### SUBUNIDADE 1.

## CRESCIMENTO E MATURAÇÃO - RELEVÂNCIA PARA O TREINO DE CRIANÇAS E JOVENS

- 1.1. Delimitação conceptual de crescimento e maturação
  - 1.1.1. Diferenças entre rapazes e raparigas
- 1.2. Idade biológica VS Idade cronológica: métodos de determinação
- 1.3. Adaptação e treinabilidade
- 1.4. Identificação e caracterização dos períodos críticos de desenvolvimento (fases sensíveis) das qualidades físicas
- 1.5. Integração do conceito L.T.A.D. na Vela
  - 1.5.1. Enquadramento do plano de desenvolvimento do velejador a longo prazo (D.V.L.P. - F.P.V.)
  - 1.5.2. Fatores a ter em conta na estimulação das capacidades físicas na etapa de pré-competição, competição e especialização

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os principais fatores relevantes no processo de crescimento e maturação de jovens.
- Relacionar os fatores relevantes de crescimento e maturação com o conceito L.T.A.D. na Vela (modelo D.V.L.P. - F.P.V.).

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os aspetos mais relevantes do processo de crescimento e maturação de jovens.
- Adequa a sua intervenção, tendo em conta os princípios inerentes ao crescimento e maturação nos jovens.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.

### SUBUNIDADE 2.

## PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA DE JOVENS VELEJADORES

- 2.1. Protocolo de avaliação adaptado para a Vela - CAR JAMOR - Fase Talentos
  - 2.1.1. Caracterização e filosofia do protocolo de avaliação
  - 2.1.2. Adaptações à especificidade da Vela
  - 2.1.3. A interpretação de valores / tabelas de referência e normativas
- 2.2. Metodologia de aplicação do protocolo de avaliação adaptado para a Vela
- 2.3. CAR JAMOR - Fase Talentos
  - 2.3.1. Dados antropométricos e avaliação da composição corporal
    - Objetivos
    - Protocolos de avaliação / recolha de dados
    - Tratamento de dados e interpretação de resultados



### 2.3.2. Teste de aptidão cardiorrespiratória

- Objetivos
- Protocolo de aplicação de testes "vai e vem" e "milha"
- Tratamento de dados e interpretação de resultados

### 2.3.3. Testes de aptidão muscular

- Testes de flexibilidade superior e inferior
  - Objetivos
  - Protocolo de aplicação de testes "senta e alcança" e "flexibilidade de ombros"
  - Tratamento de dados e interpretação de resultados
- Testes de força e resistência muscular
  - Objetivos
  - Protocolo de aplicação de testes: "abdominais - modificado"; "extensões de braços"; "handgrip" e "hiking"
  - Tratamento de dados e interpretação de resultados

### 2.4. Aplicação prática de protocolo de avaliação das qualidades físicas -

### 2.5. CAR JAMOR – Fase de Talentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar e descrever a composição do protocolo de avaliação da condição física de jovens velejadores - "CAR JAMOR - Fase talentos".</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aplica o protocolo de avaliação da condição física de jovens velejadores - "CAR JAMOR - Fase talentos".</li><li>• Interpreta valores / tabelas de referência e normativas específicas para velejadores de competição em fase de talentos.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teste oral e / ou escrito.</li><li>• Teste prático.</li></ul>	

## SUBUNIDADE 3.

# PRINCÍPIOS ORIENTADORES PARA A CONCEÇÃO DE PLANOS DE DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS DE UM VELEJADOR

### 3.1. O conceito de "velejador-atleta"

#### 3.1.1. A importância do trabalho das qualidades físicas num velejador de competição

- No rendimento desportivo
- No desenvolvimento harmonioso do velejador
- Na aquisição de hábitos de vida saudáveis

### 3.2. Princípios para a conceção de um plano de desenvolvimento de qualidades físicas de jovens

#### 3.2.1. Integração harmoniosa e interação entre os programas de treino de força, resistência e flexibilidade

#### 3.2.2. Filosofia do programa de treino - Inclusão sistemática no dia a dia

#### 3.2.3. Promoção e motivação para o treino de qualidades físicas



- 3.2.4. Programa de treino enquanto meio educativo para conhecimento do próprio corpo
- 3.2.5. Programa de treino como método de prevenção de lesões
- 3.3. A especificidade do treino de jovens - Revisão de princípios gerais de treino das qualidades físicas para jovens em contexto de clube
  - 3.3.1. Treino de resistência
    - Revisão de princípios gerais de progressão e dinâmica da carga
    - Orientações básicas de aprendizagem técnica
    - Materiais a utilizar
      - Cardíofrequencímetro e GPS
      - Passadeiras e ergómetros
      - Outros
  - 3.3.2. Treino de flexibilidade
    - Revisão de princípios gerais de progressão e dinâmica da carga
    - Orientações básicas de aprendizagem técnica
    - Materiais a utilizar
  - 3.3.3. Treino de força
    - Revisão de princípios gerais de progressão e dinâmica da carga
      - Recomendações para crianças e jovens
    - Orientações básicas de aprendizagem técnica
    - Materiais a utilizar
      - Elásticos
      - Bolas suíças
      - Peso corporal
      - Pesos livres
      - Outros
  - 3.3.4. Integração das capacidades coordenativas no treino das qualidades físicas
    - Introdução ao conceito de "treino funcional" no contexto da Vela
    - Orientações básicas de aprendizagem técnica
    - Análise de circuitos e simuladores
  - 3.3.5. Periodização do treino das qualidades físicas
    - Definição de prioridades ao longo da época desportiva do velejador (atleta)
    - Periodização do treino das qualidades físicas VS periodização dos fatores específicos do treino de Vela

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Relacionar especificidade da tarefa “velejar” e etapa de desenvolvimento na programação do treino específico de qualidades físicas de velejadores.
- Planificar a periodização do treino das qualidades físicas dos velejadores de competição.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Adequa a aplicação de um programa de desenvolvimento de qualidades físicas às etapas de desenvolvimento do praticante e à especificidade da(s) tarefa(s).
- Planifica a periodização do treino das qualidades físicas de velejadores de competição, ao longo da época desportiva.



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste oral e / ou escrito.
- 

**SUBUNIDADE 4.****EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS PARA O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS DE VELEJADORES (PARTE PRÁTICA)****4.1. Análise de exercícios de treino das qualidades físicas**

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever atividades de desenvolvimento das qualidades físicas de jovens velejadores.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Seleciona e dinamiza atividades de desenvolvimento das qualidades físicas de jovens velejadores.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Vela Adaptada

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (M)
1. NOÇÕES GERAIS DE ELEGIBILIDADE E CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL NA VELA ADAPTADA	30	30/0
2. CLASSE E ESTADO DE IFDS	30	30/0
3. PROCEDIMENTOS DA CLASSIFICAÇÃO	36	36/0
4. REGRAS ESPECÍFICAS PARA CLASSES DE EMBARCAÇÕES DE VELA ADAPTADA	24	24/0
Total	120	120/0



## VELA ADAPTADA

### SUBUNIDADE 1.

## NOÇÕES GERAIS DE ELEGIBILIDADE E CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL NA VELA ADAPTADA

- 1.1. Finalidades do sistema de classificação
- 1.2. Funções a Velejar - bases para avaliação
- 1.3. Ranking de limitações funcionais
- 1.4. Elegibilidade para a competição
  - 1.4.1. Critérios do IPC
  - 1.4.2. Critérios da IFDS

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as noções gerais de elegibilidade e classificação funcional na Vela adaptada.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os princípios gerais de elegibilidade e classificação funcional na Vela adaptada.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.

### SUBUNIDADE 2.

## CLASSE E ESTADO DE IFDS

- 2.1. Classe
  - 2.1.1. Incapacidade Mínima (MD)
  - 2.1.2. Pontos de 1 a 7 (barcos de 3)
  - 2.1.3. TPA ou TPB
  - 2.1.4. SPA / SPB / SPC / SPD
- 2.2. Estados da classe
  - 2.2.1. Novo estado (N)
  - 2.2.2. Estado de Revisão (R)
  - 2.2.3. Estado confirmado (C)
- 2.3. A lista mestra

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os procedimentos de definição de classe e estado de IFDS.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os procedimentos relativos à definição de classe e estado de IFDS.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



## SUBUNIDADE 3.

## PROCEDIMENTOS DA CLASSIFICAÇÃO

- 3.1. Dispositivos pessoais de assistência
- 3.2. Documentação médica
- 3.3. Responsabilidade dos velejadores na avaliação da classificação
- 3.4. Apresentação do velejador para a avaliação da classificação
- 3.5. Método da avaliação
  - 3.5.1. Marca de nível
  - 3.5.2. Teste anatómico funcional
  - 3.5.3. Teste funcional de cais
  - 3.5.4. Teste funcional a velejar
- 3.6. Incapacidade Visual
  - 3.6.1. Classificação da visão e elegibilidade
- 3.7. Atribuição de uma classe e estado de classificação

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os procedimentos de classificação funcional de velejadores com eficiência.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os procedimentos de classificação funcional de velejadores com eficiência.

## FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

## SUBUNIDADE 4.

## REGRAS ESPECÍFICAS PARA CLASSES DE EMBARCAÇÕES DE VELA ADAPTADA

- 4.1. Classes paralímpicas
- 4.2. Classes não paralímpicas

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as regras específicas para classes de embarcações de Vela adaptada.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia as regras específicas para classes de embarcações de Vela adaptada.

## FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# A Preparação da Embarcação: Afinação Estática e Dinâmica

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (M)
1. A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO DE UMA EMBARCAÇÃO NO RENDIMENTO DESPORTIVO NA VELA	12	12/0
2. AVALIAÇÃO E MEDIÇÃO DE UMA EMBARCAÇÃO	78	78/0
3. PRINCIPAIS CONTROLOS DA AFINAÇÃO ESTÁTICA	36	36/0
4. PRINCIPAIS CONTROLOS DA AFINAÇÃO DINÂMICA	36	36/0
5. AS "MARCAS" FUNDAMENTAIS E REFERÊNCIAS	18	18/0
Total	180	180/0



## A PREPARAÇÃO DA EMBARCAÇÃO: AFINAÇÃO ESTÁTICA E DINÂMICA

### SUBUNIDADE 1.

## A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO DE UMA EMBARCAÇÃO NO RENDIMENTO DESPORTIVO NA VELA

- 1.1. A embarcação competitiva enquanto fator facilitador de sucesso prestação de um velejador
- 1.2. Referências para a maximização da eficiência e competitividade de uma embarcação
  - 1.1.1. Integridade estrutural da embarcação, apêndices e respetivos sistemas de afinação
  - 1.1.2. Controlos da afinação estática
  - 1.1.3. Controlos da afinação dinâmica
  - 1.1.4. Análise e registo detalhado de afinações (logbook)
  - 1.1.5. Conhecimento específico da classe
    - Regras da classe
    - Técnicas de navegação em função das características da classe

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as referências para a maximização da eficiência e competitividade de uma embarcação.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia as referências para a maximização da eficiência e competitividade de uma embarcação.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.

### SUBUNIDADE 2.

## AVALIAÇÃO E MEDIÇÃO DE UMA EMBARCAÇÃO

- 2.1. Avaliação do estado de conservação de uma embarcação
  - 2.1.1. Pontos de referência de observação
    - Casco
      - Peso
      - Junção do casco com o convés
      - Estado de conservação e estanquicidade do casco
      - Rigidez geral
      - Zona do patilhão: Folgas e fitas de patilhão
    - Mastreação
      - Alinhamento
      - Oxidação
      - Bandas de medição
      - Peso



- Leme e patilhão
  - Empenos
  - Irregularidades em bordo ataque / fuga
  - Ferragens e sistemas de fixação
- Velas
  - Estado geral do tecido
  - Costuras
  - Janelas: punhos e olhais

## 2.2. Medição de uma embarcação

### 2.2.1. A importância da uniformização de protocolos de medição

- Enquanto registo comparável e fiável
- Enquanto protocolo replicável do registo da performance da embarcação

### 2.2.2. Material a utilizar

- Craveira (paquímetro)
- Fita métrica / esquadro
- Tensiómetro
- Nível

### 2.2.3. Principais protocolos de medição

- Pé de mastro
- Caimento de mastro
- Tensão de brandais
- Pré-curvatura de mastro (Prebend)
- Vaus
  - Comprimento
  - Abertura
  - Simetria
- Alinhamentos / simetrias
  - Leme com patilhão
  - Mastro com enora e pé de mastro
  - Comprimentos dos brandais

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as referências para a avaliação do estado de conservação de uma embarcação.
- Identificar e descrever as normas e procedimentos para a medição de uma embarcação.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica um protocolo de avaliação do estado de conservação de uma embarcação.
- Aplica um protocolo de medição de uma embarcação de competição.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



## SUBUNIDADE 3.

## PRINCIPAIS CONTROLOS DA AFINAÇÃO ESTÁTICA

- 3.1. Posição da base de mastro
  - 3.1.1. Objetivos
  - 3.1.2. Manipulação face às condições de vento / mar
- 3.2. Vaus
  - 3.2.1. Variáveis
    - Comprimento
    - Abertura
  - 3.2.2. Objetivos
  - 3.2.3. Manipulação face às condições de vento / mar
- 3.3. Queda de mastro
  - 3.3.1. Objetivos
  - 3.3.2. Manipulação face às condições de vento / mar
- 3.4. Régua Superior
  - 3.4.1. Objetivos
  - 3.4.2. Manipulação face às condições de vento / mar
- 3.5. Altura do estai
  - 3.5.1. Objetivos
  - 3.5.2. Manipulação face às condições de vento / mar
- 3.6. Pé de galo e ponto de escota
  - 3.6.1. Objetivos
  - 3.6.2. Manipulação face às condições de vento / mar
- 3.7. Tensão dos brandais
  - 3.7.1. Objetivos
  - 3.7.2. Manipulação face às condições de vento / mar

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os objetivos e metodologia de manipulação dos principais controlos da afinação estática de uma embarcação de Vela de competição.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Compreende e relaciona a interação entre os vários controlos da afinação estática de uma embarcação de Vela de competição.
- Adequa a manipulação dos controlos de afinação estática de uma embarcação à Vela de competição, em função das características de vento / mar.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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



## SUBUNIDADE 4.

## PRINCIPAIS CONTROLOS DA AFINAÇÃO DINÂMICA

- 4.1. Boom Jack
  - 4.1.1. Objetivos
  - 4.1.2. Manipulação face às condições de vento / mar
- 4.2. Cunhas
  - 4.2.1. Objetivos
  - 4.2.2. Manipulação face às condições de vento / mar
- 4.3. Esteira
  - 4.3.1. Objetivos
  - 4.3.2. Manipulação face às condições de vento / mar
- 4.4. Escota e contra escota do estai
  - 4.4.1. Objetivos
  - 4.4.2. Manipulação face às condições de vento / mar
- 4.5. Punho da amura
  - 4.5.1. Objetivos
  - 4.5.2. Manipulação face às condições de vento / mar
- 4.6. Cunningham e contra-cunningham
  - 4.6.1. Objetivos
  - 4.6.2. Manipulação face às condições de vento / mar
- 4.7. Espicha
  - 4.7.1. Objetivos
  - 4.7.2. Manipulação face às condições de vento / mar
- 4.8. Altura do pau de Spi
  - 4.8.1. Objetivos
  - 4.8.2. Manipulação face às condições de vento / mar
- 4.9. Cavalo de popa
  - 4.9.1. Objetivos
  - 4.9.2. Manipulação face às condições de vento / mar

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os objetivos e metodologia de manipulação dos principais controlos da afinação dinâmica de uma embarcação de Vela de competição.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Compreende e relaciona a interação entre os vários controlos da afinação dinâmica de uma embarcação de Vela de competição.
- Adequa a manipulação dos controlos de afinação dinâmica de uma embarcação à Vela de competição, em função das características de vento / mar.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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



## SUBUNIDADE 5.

## AS "MARCAS" FUNDAMENTAIS E REFERÊNCIAS

- 5.1. A importância das "marcas" numa embarcação
  - 5.1.1. Enquanto referência para alterações rápidas e fiáveis de afinações
  - 5.1.2. Enquanto método de reprodução de afinações em bordos diferentes
- 5.2. As "marcas"
  - 5.2.1. Escota e contra escota de estai
  - 5.2.2. Patilhão
  - 5.2.3. Esteira
  - 5.2.4. Tensão e queda de mastro
  - 5.2.5. Pé de galo - Barcos duplos
  - 5.2.6. Boom Jack
  - 5.2.7. Referências diversas
    - Marcas no convés para o estai
    - Marcas nos vaus para o estai
    - Altura do pau de spi no estai

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os objetivos e metodologia de utilização de "marcas" de referência numa embarcação de Vela de competição.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Utiliza as "marcas" de referência na preparação de uma embarcação de Vela de competição.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste oral e / ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Tática e Estratégia de Regata

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PRINCÍPIOS ESTRUTURANTES DE TÁTICA E ESTRATÉGIA DE REGATA	0,5	0,5/0
2. A ESTRATÉGIA DE REGATA - OS ELEMENTOS ESTRATÉGICOS DE UMA REGATA À VELA	4	2,5/1,5
3. A TÁTICA DE REGATA À VELA	4,5	3/1,5
Total	9	6/3



## TÁTICA E ESTRATÉGIA DE REGATA

### SUBUNIDADE 1.

## PRINCÍPIOS ESTRUTURANTES DE TÁTICA E ESTRATÉGIA DE REGATA

- 1.1. Definição de tática, estratégia e ação tática
  - 1.1.1. As diferenças entre tática e estratégia de regata e momentos de aplicação numa competição de Vela
- 1.2. A intenção, na génese da ação tática
  - 1.2.1. Recolha de informações
  - 1.2.2. Estabelecimento de um projeto tático
  - 1.2.3. Ação tática
- 1.3. A procura de uma coerência ligada aos níveis de prática
  - 1.3.1. A pirâmide de competências de um velejador de competição

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os princípios estruturantes de tática e estratégia de uma regata à Vela.
- Perspetivar a intervenção, tendo em consideração a “pirâmide de competências de um velejador de competição”.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os princípios estruturantes de tática e estratégia de uma regata à Vela.
- Adequa o treino tático e estratégico, tendo em consideração o enquadramento do velejador na “pirâmide de competências de um velejador de competição”.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.

### SUBUNIDADE 2.

## A ESTRATÉGIA DE REGATA - OS ELEMENTOS ESTRATÉGICOS DE UMA REGATA À VELA

- 2.1. O estudo das características de vento local
  - 2.1.1. Caracterização dos vários sistemas de vento
    - Vento Oscilante
    - Vento com salto persistente
    - Vento "wind bend" ou "geographic shift"
  - 2.1.2. Informações de conhecimento local
    - Comportamento dos ventos dominantes
    - A influência do relevo no vento
  - 2.1.3. Análise da previsão meteorológica
    - Carta meteorológica VS Info de sites de previsão meteorológica
    - Grau de confiança da previsão meteorológica



#### 2.1.4. Registo e análise das características dos Ventos

- Medição da direção e variações do vento através da agulha magnética
- Medição da intensidade de vento através do anemómetro
- A importância da observação dos padrões de vento
  - As refregas
  - As diferenças de pressão
  - Potenciais vantagens ou perigos do relevo junto ao campo de regatas
  - Salto de vento positivo e salto de vento negativo

#### 2.2. O estudo das características hidrográficas

##### 2.2.1. Sistema aberto vs Sistema fechado

##### 2.2.2. Análise de vagas

- Direção e período da vaga
- Potencialidades e riscos das vagas

##### 2.2.3. Correntes locais

- Circulação de água local
- Orientação em relação ao vento dominante
- Profundidade da área onde decorre a competição
- Relevo próximo

##### 2.2.4. Análise de uma tabela de marés

- Amplitude de maré e fase da lua
- Hora de mudança de maré

##### 2.2.5. Influências prováveis da corrente nas várias fases de regata

##### 2.2.6. Técnicas de medição de corrente

- Direção
- Velocidade

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os elementos estratégicos a ter em conta para uma regata à Vela.
- Relacionar o estudo de vento local com as características hidrográficas, no sentido estabelecer a estratégia de regata.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Recolhe informação acerca de vento local e características hidrográficas do campo de regatas e elabora um plano estratégico de regata, devidamente fundamentado.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



## SUBUNIDADE 3.

## A TÁTICA DE REGATA À VELA

## 3.1. Princípios táticos em relação ao percurso e/ou espaço "regata"

## 3.1.1. Não percorrer caminho desnecessário

- Noção de quadro
  - Layline à bolina
  - Corredor central
  - Layline à popa
- Largada: lado favorável
  - Largada da CR
  - Largada do meio da linha
  - Largada "pin end"
- Procurar as trajetórias mais rápidas
  - Noção de perda na viragem de bordo
  - Rotações de vento não definitivas- os "degraus de escada"
- As rondagens de baliza: Trajetórias optimais

## 3.1.2. Calcular os riscos importantes

- Noção de afastamento
- Ação de controlo
  - Controlo sobre um adversário
  - Controlo sobre um grupo
  - Controlo sobre a frota

## 3.1.3. A agulha magnética na ação tática

- Revisão geral do princípio de funcionamento
- Os diferentes tipos de agulhas
- Colocação da agulha no barco
- Utilizações
  - Determinação da direção do vento: Parado e com seguimento
  - Na linha de largada
  - Análise quanto a existência de lado favorecido
  - Navegação à bolina; Leitura direta na linha de fé (leitura objetiva de salto de vento)
  - Determinação de valores médios em cada amura
  - Determinação das variações de vento; Determinação da tática a adotar após a rondagem da baliza de barlavento; Informação recolhida na aproximação à baliza de barlavento; Determinação de saltos de vento a navegar à popa
  - Determinação da tática a adotar após a rondagem da baliza de sotavento; Comparação com dados registados na 1ª bolina

## 3.1.4. Registo de dados da informação recolhida

- Estratégias de registo na embarcação

## 3.2. Princípios táticos em relação aos adversários / criação de uma relação de forças favorável

## 3.2.1. Perturbar a progressão de um adversário

- A posição sem alternativa



- Utilizar a "sombra"
  - À bolina
  - Ao Largo
  - À Popa
- 3.2.2. Impedir um adversário de ultrapassar
  - Marcação cerrada
  - Luffing Match
  - "Fechar a porta"
- 3.2.3. Ganhar vantagem (ultrapassar)
  - Posição favorável a sotavento
  - Rondagem de baliza
  - Ultrapassar a um largo
- 3.2.4. Utilização das rotações de vento com a finalidade de nos colocarmos em relação a um adversário próximo
  - Para conservar uma vantagem
  - Para ganhar vantagem
- 3.2.5. Impor um caminho ao adversário
  - Obrigá-lo a virar
  - Impedi-lo de virar

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os princípios táticos a ter em conta numa regata à Vela.
- Relacionar os princípios táticos em relação ao percurso / espaço "regata" com os princípios táticos em relação ao adversário, no sentido de utilizar soluções táticas eficazes, em situação de competição.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Utiliza diferentes estratégias, de modo a estimular os velejadores a aplicar os princípios táticos em relação ao percurso / espaço "regata" e os princípios táticos em relação ao adversário, no sentido de utilizar soluções táticas eficazes em situação de competição.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Regras de Regata à Vela

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (M)
1. REGRAS DE REGATA À VELA E SUA CONSTITUIÇÃO	12	12/0
2. DOCUMENTOS PRINCIPAIS E ARBITRAGEM	12	12/0
3. PRINCÍPIOS BÁSICOS E REGRAS FUNDAMENTAIS	24	24/0
4. REGRAS DE DIREITO A RUMO	36	30/6
5. CONDUÇÃO DA REGATA	30	24/6
6. REGRA 42 - PROPULSÃO	42	30/12
7. EFETUAR UMA PENALIZAÇÃO	6	6/0
8. PROTESTOS	42	42/0
9. CONDUTA IMPRÓPRIA GRAVE - REGRA 69	18	18/0
10. APELAÇÕES	18	18/0
Total	240	216/24



## REGRAS DE REGATA À VELA

### SUBUNIDADE 1.

## REGRAS DE REGATA À VELA E SUA CONSTITUIÇÃO

### 1.1. Compreender a forma como o livro de regras da I.S.A.F. está organizado

- 1.1.1. As partes
- 1.1.2. Os apêndices
- 1.1.3. Os sinais de regata
- 1.1.4. As definições

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a organização do livro de regras da I.S.A.F.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a organização do livro de regras da I.S.A.F.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.

### SUBUNIDADE 2.

## DOCUMENTOS PRINCIPAIS E ARBITRAGEM

- 2.1. Anúncio de regata
- 2.2. Instruções de regata
- 2.3. Comissão de regata - Oficial de regata
- 2.4. Comissão de protesto - Juiz

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os documentos reguladores de uma competição de Vela.
- Identificar a constituição de uma equipa de arbitragem de uma competição de Vela.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e analisa os documentos reguladores de uma competição de Vela.
- Descreve a constituição de uma equipa de arbitragem de uma competição de Vela.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.



## SUBUNIDADE 3.

## PRINCÍPIOS BÁSICOS E REGRAS FUNDAMENTAIS

- 3.1. Princípios básicos
  - 3.1.1. Desportivismo
  - 3.1.2. Responsabilidade ambiental
- 3.2. Regras fundamentais
  - 3.2.1. Segurança
  - 3.2.2. Navegação leal
- 3.3. Antidopagem

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os princípios básicos e regras fundamentais de uma competição de Vela.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Enuncia os princípios básicos e regras fundamentais de uma competição de Vela.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste oral e / ou escrito.

## SUBUNIDADE 4.

## REGRAS DE DIREITO A RUMO

- 4.1. Direito a rumo
- 4.2. Restrições gerais ao direito a rumo
- 4.3. Nas balizas e obstáculos
- 4.4. Outras regras

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as regras de direito a rumo numa competição de Vela.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Interpreta corretamente as regras de direito a rumo numa competição de Vela.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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



## SUBUNIDADE 5.

## CONDUÇÃO DA REGATA

- 5.1. Regras de largada
- 5.2. Efetuar o percurso
- 5.3. Regras de gestão de regata

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e descrever as regras inerentes à condução de uma regata.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Descreve as regras inerentes à condução de uma regata.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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

## SUBUNIDADE 6.

## REGRA 42 - PROPULSÃO

- 6.1. Regra básica
- 6.2. Ações proibidas
  - 6.1.1. Bombear
  - 6.1.2. Balançar
  - 6.1.3. Impulsionar
  - 6.1.4. Gingar
  - 6.1.5. Viragens e cambadelas repetidas
- 6.3. Exceções
- 6.4. Apêndice P - penalização na água - bandeira amarela

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e descrever os princípios e aplicação da regra 42 - Propulsão.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Descreve os princípios e aplicação da regra 42 - Propulsão.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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



## SUBUNIDADE 7.

**EFETUAR UMA PENALIZAÇÃO**

- 7.1. Cumprir uma penalização
  - 7.1.1. Penalização de uma volta
  - 7.1.2. Penalização de duas voltas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e descrever os princípios de cumprimento de uma penalização.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Enuncia os princípios de cumprimento de uma penalização.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Teste oral e / ou escrito.

## SUBUNIDADE 8.

**PROTESTOS**

- 8.1. Direito a protestar
  - 8.1.1. Requisitos para um protesto - informar o protestado - validade
  - 8.1.2. Boletim de protesto - como preencher
- 8.2. Tempo limite
  - 8.2.1. Audiências
  - 8.2.2. Recomendações para audiências
- 8.3. Tempo para preparar as audiências
  - 8.3.1. Direito a estar presente - observadores
  - 8.3.2. Parte interessada
- 8.4. Testemunhos
  - 8.4.1. Reabertura
  - 8.4.2. Danos
- 8.5. Pedido de Reparação
  - 8.5.1. Requisitos para um Pedido de Reparação
  - 8.5.2. Decisões de reparação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e descrever a regulamentação e condução de protestos.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Descreve a regulamentação e processo de condução de um protesto.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Teste oral e / ou escrito.



## SUBUNIDADE 9.

**CONDUTA IMPRÓPRIA GRAVE - REGRA 69**

## 9.1. A obrigação de não cometer atos de conduta imprópria

## 9.1.1. Atuação de uma Comissão de Protestos

## 9.1.2. Atuação da FPV e ISAF

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar e descrever a regulamentação relativa a conduta imprópria grave.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Enuncia a regulamentação relativa a conduta imprópria grave.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Teste oral e / ou escrito.</li></ul>	

## SUBUNIDADE 10.

**APELAÇÕES**

## 10.1. Como apelar

## 10.2. Decisões de um apelo

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar e descrever a regulamentação relativa a apelos.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Enuncia a regulamentação relativa a apelos.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Teste oral e / ou escrito.</li></ul>	



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Planeamento, Organização e Gestão de Equipas de Competição de Vela

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. INTRODUÇÃO A CONCEITOS BASE	12	12/0
2. O PONTO DE PARTIDA: ANÁLISE DA SITUAÇÃO DESPORTIVA	78	78/0
3. O PLANEAMENTO	90	90/0
Total	180	180/0



## PLANEAMENTO, ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DE EQUIPAS DE COMPETIÇÃO DE VELA

### SUBUNIDADE 1.

#### INTRODUÇÃO A CONCEITOS BASE

- 1.1. Conceito de organização
- 1.2. Conceito de gestão
- 1.3. Conceito de planeamento

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos básicos teóricos referentes aos processos de planeamento, organização e gestão.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os conceitos básicos teóricos referentes aos processos de planeamento, organização e gestão.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.

### SUBUNIDADE 2.

#### O PONTO DE PARTIDA: ANÁLISE DA SITUAÇÃO DESPORTIVA

- 2.1. A análise da situação desportiva de uma secção / clube
  - 2.1.1. Objetivos
    - 2.1.1.2. A análise da situação desportiva enquanto elemento desencadeador do processo de planeamento de um treinador
- 2.2. O processo de levantamento da situação desportiva por parte de um treinador
  - 2.2.1. Relação entre as diversas categorias de recursos humanos
    - A pirâmide da organização
      - Vértice estratégico
      - Tecnoestrutura
      - Linha hierárquica
      - Logística
      - Centro operacional
    - O organigrama
    - Orgânica do clube e/ou secção de Vela
  - 2.2.2. Instalações e recursos materiais
    - Gerais do clube
    - Afetas à secção de Vela
  - 2.2.3. Relação entre os praticantes e as instalações/material disponível
    - Verificação da qualidade / rentabilidade das instalações em relação aos praticantes
    - Adequação do material disponível à atividade da secção / clube



#### 2.2.4. Relação entre os indicadores financeiros e praticantes

- Investimento feito na secção, por classe
- Relação receitas / despesas

#### 2.2.5. Existência de diferentes realidades

- Dinâmica na organização de atividades
- Classes existentes
- Escalões de formação
- Existência de alto rendimento

#### 2.2.6. Cultura, vocação e missão de uma organização

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o processo simplificado de análise da situação desportiva de uma secção / clube, na ótica de um treinador de Vela de competição.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica o processo simplificado de análise da situação desportiva de uma secção / clube, na ótica de um treinador de Vela de competição.
- Interpreta os dados obtidos na análise da situação desportiva, utilizando-os enquanto elemento norteador do seu processo de planeamento, enquanto treinador de Vela de competição.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.

### SUBUNIDADE 3.

## O PLANEAMENTO

### 3.1. Tipos de planeamento

- 3.1.1. Planeamento a curto prazo ou operacional
- 3.1.2. Planeamento a médio prazo
- 3.1.3. Planeamento a longo prazo ou estratégico

### 3.2. Enquadramento do treinador nos vários formatos de planeamento

- 3.2.1. O plano desportivo
- 3.2.2. Os programas desportivos
- 3.2.3. Os projetos desportivos

### 3.3. Condições para o sucesso do planeamento

### 3.4. A elaboração de um projeto: a lógica do processo

- 3.4.1. Levantamento de questões iniciais orientadoras
  - O quê? - (objeto)
  - Para Quê? - (objetivos)
  - Para quem? - (destinatários)
  - Com quem? - (envolvidos)
  - Quando? - (tempo)
  - Como? - (método)
    - Afetação de recursos: Humanos, materiais e financeiros



### 3.5. A apresentação e implementação de um projeto

#### 3.5.1. A dinâmica da equipa

- A definição de objetivos
- Dinâmica esperada
- O regulamento interno da equipa

#### 3.5.2. Os pais

- Apresentação do projeto aos pais
- O envolvimento dos pais no projeto
- Os sistemas de comunicação com os pais
- O manual para os pais

#### 3.5.3. Apresentação à direção

- Requisitos para uma apresentação eficaz
  - Quanto à forma
  - Quanto ao conteúdo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os tipos e formatos de planeamento a ser utilizados por um treinador de Vela de competição.
- Identificar e descrever as condições necessárias para o sucesso de um processo de planeamento.
- Identificar e descrever a lógica de um processo de elaboração de um projeto.
- Adotar estratégias para a apresentação e implementação de um projeto desportivo numa equipa de competição de Vela.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona os tipos e formatos de planeamento mais adequados à sua intervenção.
- Utiliza diferentes estratégias, no sentido de garantir as condições necessárias para o sucesso de um processo de planeamento.
- Elabora, apresenta e implementa um projeto desportivo simplificado, adaptado à atividade de uma equipa de Velejadores de competição.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e / ou escrito.



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.