

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

SKATEBOARDING

FEDERAÇÃO DE PATINAGEM DE PORTUGAL

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação de Patinagem de Portugal
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

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	5
B. Unidades de Formação	7
1. HISTÓRIA DO SKATEBOARDING	8
2. DEFINIÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DO SKATEBOARDING	10
3. ENQUADRAMENTO NACIONAL E INTERNACIONAL DO SKATEBOARDING	13
4. AJUIZAMENTO	16
5. DIDÁTICA ESPECÍFICA DE INICIAÇÃO AO SKATEBOARDING	17
6. METODOLOGIA DO TREINO DO SKATEBOARDING	20
C. Organização da Formação	23
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	24
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	24
3. ESTÁGIOS	24

A. Preâmbulo



A. 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 idêntica 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

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. HISTÓRIA DO SKATEBOARDING	1
2. DEFINIÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DO SKATEBOARDING	2
3. ENQUADRAMENTO NACIONAL E INTERNACIONAL DO SKATEBOARDING	2
4. AJUIZAMENTO	2
5. DIDÁTICA ESPECÍFICA DE INICIAÇÃO AO SKATEBOARDING	17
6. METODOLOGIA DO TREINO DO SKATEBOARDING	16
Total	40

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. História do Skateboarding

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. HISTÓRIA MUNDIAL	0h30	0h30/0
1.2. HISTÓRIA NACIONAL	0h30	0h30/0
Total	1h	1h/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. História mundial

- 1.1.1. O aparecimento dos primeiros skates e sua evolução
- 1.1.2. Os primeiros skate parques
- 1.1.3. As primeiras marcas de skate e os primeiros eventos
- 1.1.4. As várias vertentes do Skateboarding: Street, Vert e o Freestyle
- 1.1.5. Lançamento dos primeiros vídeos de Skateboarding e os seus meios de divulgação
- 1.1.6. Entrada do Skateboarding nos jogos olímpicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a história e a evolução do Skateboarding e caracterizar o seu desenvolvimento, ao nível internacional, até aos dias de hoje

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

1.2. História nacional

- 1.2.1. Aparecimento e sua evolução
- 1.2.2. Tipos de práticas e competições
- 1.2.3. Primeiras entidades organizadoras de eventos e os primeiros meios de comunicação
- 1.2.4. Crescimento da indústria, aumento do número de praticantes e do número de skate parques
- 1.2.5. Destaque dos skaters nacionais em eventos internacionais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a história e a evolução do Skateboarding e caracterizar o seu desenvolvimento em Portugal, até aos dias de hoje

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
-

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Skateboarding de Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Definição e caracterização do Skateboarding

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. DEFINIÇÃO DO SKATEBOARDING	0h30	0h30/0
2.2. ESPECIALIDADES DO SKATEBOARDING	0h30	0h30/0
2.3. LOCAIS DE PRÁTICA DO SKATEBOARDING	0h30	0h30/0
2.4. EQUIPAMENTO DE SKATEBOARDING	0h30	0h30/0
Total	2h	2h/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Definição do Skateboarding

- 2.1.1. Definição de Skateboarding como desporto
- 2.1.2. Definição do Skateboarding como Estilo de Vida

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Definir o Skateboarding como desporto, com toda a sua envolvência organizacional • Definir o Skateboarding como estilo de vida, tendo em conta a sua história e evolução na sociedade e a forma de vida dos seus praticantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica e caracteriza o Skateboarding e as suas vertentes
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 2.

2.2. Especialidades do Skateboarding

- 2.2.1. Especialidades Desportivas
 - a. Street
 - b. Park
 - c. Ver
 - d. Freestyle
 - e. Downhil
- 2.2.2. Especialidades Recreativas
 - a. Street
 - b. Longboard
 - c. Surfskate
 - d. Outras práticas emergentes

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar as especialidades desportivas do Skateboarding • Caracterizar as especialidades recreativas do Skateboarding 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferencia as cinco especialidades desportivas do Skateboarding, tendo em conta a especificidade das suas técnicas, os tipos de competições, os locais de prova e o material utilizado pelo atleta • Diferencia as três especialidades recreativas e todas as práticas emergentes do Skateboarding, tendo em conta o seu enquadramento, os locais de prática e o material utilizado
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 3.

2.3. Locais de prática do Skateboarding

- 2.3.1.** Locais de Competição
- Street Park (Street)
 - Bowl (Park)
 - Half Pipe (Vert)
 - Flat (Freestyle)
 - Estrada / Montanha (Downhill)
- 2.3.2.** Locais de Prática Informal ou Lazer
- Espaços Urbanos
 - Skate Park
 - Pump Track
 - Outros espaços
- 2.3.3.** Regulamentação dos Espaços de Prática

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e caracterizar os locais de competição do Skateboarding • Identificar e caracterizar os locais de prática informal do Skateboarding 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferencia os cinco locais de competição do Skateboarding, tendo em conta a especialidade respetiva e a especificidade dos equipamentos utilizados • Diferencia os diferentes locais de prática informal ou de lazer do Skateboarding, tendo em conta a especialidade respetiva e a especificidade dos equipamentos utilizados • Conhece de forma clara e organizada a regulamentação dos diferentes espaços de prática do Skateboarding
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 4.

2.4. Equipamento de Skateboarding

2.4.1. Composição de um Skateboard

- a. Tábua
- b. Eixos
- c. Rodas
- d. Rolamentos
- e. Lixa
- f. Parafusos
- g. Riser Pads
- h. Rails

2.4.2. Equipamento de Proteção

- a. Capacete
- b. Joelheiras
- c. Cotoveleiras

2.4.3. Calçado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar os diferentes constituintes de um Skateboard
- Identificar e caracterizar os diferentes equipamentos de proteção do Skateboarding
- Identificar o calçado do Skateboarding

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica todos os constituintes de um Skateboard, os diferentes tipos existentes de cada componente e a sua utilização nas diferentes fases de aprendizagem do Skateboarding
- Identifica os equipamentos de proteção a utilizar e como se procede na sua escolha, colocação e manutenção
- Identifica as características que definem um calçado adequado para a prática de Skateboarding e como se procede na sua escolha, colocação e manutenção

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Skateboarding de Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Enquadramento nacional e internacional do Skateboarding

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. ENTIDADES REGULADORAS (INTERNACIONAIS E NACIONAIS)	0h30	0h30/0
3.2. TIPOS DE COMPETIÇÕES	0h30	0h30/0
3.3. ENTIDADES DE FORMAÇÃO DESPORTIVA	0h30	0h30/0
3.4. FORMAÇÃO DE TREINADORES	0h30	0h30/0
Total	2h	2h/0

SUBUNIDADE 1.

3.1. Entidades reguladoras (Internacionais e nacionais)

- 3.1.1. Internacional (World Skate)
- 3.1.2. Europa (World Skate Europe)
- 3.1.3. Nacional (Federação Portuguesa de Patinagem)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as entidades reguladoras do Skateboarding a nível internacional e o seu âmbito de atuação • Descrever as funções da Federação Portuguesa de Patinagem, a sua organização e o âmbito de atuação 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica e define de forma clara, no que respeita ao âmbito de atuação, as diferentes entidades que regulamentam o Skateboarding a nível nacional e internacional
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 2.

3.2. Tipos de competições

- 3.2.1. Campeonatos mundiais e continentais (europa)
- 3.2.2. Torneios oficiais internacionais
- 3.2.3. Torneios particulares internacionais e nacionais
- 3.2.4. Encontros nacionais e regionais
- 3.2.5. Campeonatos nacionais e regionais

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e diferenciar os tipos de competições existentes a nível nacional e internacional • Identificar os escalões existentes em cada tipo de competição • Relacionar as tipologias das provas com os tipos de competições • Identificar os locais de prova específicos do Skateboarding e de cada uma das suas especialidades 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica os diferentes tipos de competições, conhecendo os tipos de especialidades enquadradas, os locais de competição e os vários escalões existentes em cada tipologia
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 3.

3.3. Entidades de formação desportiva

- 3.3.1. Regime legal das escolas de Skateboarding
- 3.3.2. A divulgação e promoção no meio envolvente
- 3.3.3. Participação e criação de atividades: Campos de férias
- 3.3.4. Participação em provas
- 3.3.5. Infraestruturas e recursos materiais
- 3.3.6. Apresentação de exemplos práticos

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar a regulamentação existente para o registo de uma escola de Skateboarding • Caracterizar o funcionamento de uma escola de Skateboarding nas suas dinâmicas práticas de organização e promoção • Conhecer os fatores diferenciadores da atividade associativa e empresarial • Identificar os seguros e licenças necessárias para o exercício da atividade • Definir os recursos espaciais e materiais necessários para a sua operacionalização 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica o regime legal das escolas de Skateboarding, conhecendo o seu funcionamento, as atividades desenvolvidas, os recursos necessários, os seguros obrigatórios e descreve alguns exemplos práticos desta dinâmica
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 4.

3.4. Formação de treinadores

- 3.4.1. Definição de Título Profissional de Treinador Desportivo (TPTD)
- 3.4.2. Vias de acesso ao TPTD
- 3.4.3. Graus de formação e competências
- 3.4.4. Regulamento da carreira de treinador
- 3.4.5. Perfil do Treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Definir o TPTD e identificar as vias de acesso para a sua obtenção
- Identificar as entidades formadoras certificadas a atribuir TPTD
- Identificar os diferentes graus de formação e as suas competências
- Reconhecer a necessidade de renovar o TPTD, descrevendo a forma de o fazer
- Interpretar as leis que regulam a carreira de treinador e conhecer os apoios do comité olímpico aos atletas e treinadores
- Identifica o perfil ideal do treinador de Skateboarding e a forma como se relaciona com os atletas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta as leis que regulam a carreira de treinador e recorre ao regulamento de formação de treinadores para fundamentar as suas opções de formação
- Descreve o que é ser treinador e qual o perfil de um treinador de Skateboarding

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Skateboarding de Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Ajuizamento

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. NOÇÕES BÁSICAS DE AJUIZAMENTO	1h30	1h30/0
4.2. RELAÇÃO ATLETA/TREINADOR/JUIZ	0h30	0h30/0
Total	2h	2h/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Noções básicas de ajuizamento

- 4.1.1. Objetivos do ajuizamento;
- 4.1.2. Critérios de ajuizamento da worldskate
- 4.1.3. Sistema de pontuação
- 4.1.4. Explicação do método de atribuição de notas
- 4.1.5. Regulamento de provas
- 4.1.6. Reclamação de notas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os objetivos do ajuizamento de competições
- Identificar os critérios de ajuizamento de uma run

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as principais regras do sistema de pontuação
- Enuncia os critérios gerais sistema do ajuizamento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

4.2. Relação atleta/treinador/juiz

- 4.2.1. Código de conduta dos juizes em relação com os atletas e os treinadores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as normas de conduta dos juizes perante os atletas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Refere os comportamentos corretos dos juizes durante uma prova
- Identifica os comportamentos desviantes dos treinadores

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Skateboarding de Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Didática Específica de iniciação ao Skateboarding

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. REGRAS DE SEGURANÇA	1h	1h/0
5.2. ETAPAS DE INICIAÇÃO	12h	2h/10h
5.2. SKATEBOARDING COM POPULAÇÕES ESPECIAIS	4h	2h/2h
Total	17h	5h/12h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Regras de segurança

- 5.1.1. Manutenção do equipamento
- 5.1.2. Proteções
- 5.1.3. Tipos de pisos
- 5.1.4. Regras de prioridade, movimentação no espaço e distância de segurança
- 5.1.5. A queda
- 5.1.6. Procedimento em caso de acidente

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o estado dos equipamentos do Skateboarding
- Enumerar os diferentes tipos de proteções no Skateboarding, assim como a melhor forma de colocação
- Identificar os tipos de pisos mais adequados a cada uma das especialidades e tipologias de Skate
- Identificar as regras de prioridade e movimentação no espaço consoante a especialidade de prática, nomeadamente na relação com os outros praticantes e as regras de distanciamento
- Descrever as técnicas de queda de forma a minimizar o risco de lesão

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece as regras de segurança do Skateboarding, no que respeita aos cuidados necessários a ter com o equipamento, a melhor forma de utilização dos recursos e as regras de interação com os outros praticantes num determinado espaço
- Define e executa com sucesso os procedimentos a seguir em caso de queda

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

5.2. Etapas de iniciação

5.2.1. Fase Estática:

- a. Exploração da colocação dos pés em cima do Skate parado
- b. Equilíbrio em cima do Skate: estímulos para criar desequilíbrios
- c. Importância da descoberta do pé dominante
- d. Caracterização da posição base: Regular Vs Goofy

5.2.2. Fase Dinâmica:

- a. Linha reta:
 - i. Dar ao pé em linha reta
 - ii. Dar ao pé em diferentes ritmos
 - iii. Pequenos agachamentos em cima do skate em movimento
- b. Slaloms:
 - i. Viragens só com o peso do corpo (de frente “fs” e de costas “bs”)
 - ii. Viragens só a levantar o Skate (de frente “fs” e de costas “bs”)
- c. Introdução das rampas:
 - i. Descer as primeiras rampas retas com progressões
 - ii. Subir de frente e descer de costas rampas curvas (quarterpipes)
 - iii. Fazer pequenas viragens
 - iv. Introdução do drop em rampas retas
 - v. Introdução do drop em rampas curvas
- d. Introdução de manobras básicas:
 - i. Descer escadas
 - ii. Descer muros
 - iii. Introdução do Ollie
 - iv. Ollie por cima de obstáculos e em diferentes obstáculos
 - v. Rock and roll fakie
 - vi. Rock and roll
 - vii. Bs 50-50 em quarter

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes etapas de evolução do Skater e enquadrá-lo na mais adequada
- Identificar e descrever as componentes críticas de cada etapa de evolução do Skater bem como as condições mais adequadas e seguras para a sua abordagem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza as sessões de treino ajustadas às características de cada Skater e de acordo com a etapa de aprendizagem em que se encontra

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Avaliação em ação prática, através da interpretação, operacionalização e elaboração de sessões de treino

SUBUNIDADE 3.

5.3. Skateboarding com populações especiais

5.2.1. Elegibilidade e adaptações para a prática do Skateboarding:

- a. Pessoas com deficiência motora;
- b. Pessoas com deficiência intelectual.

5.3.2. Estratégia para a sessão:

- a. Aspetos positivos e negativos do praticante
- b. Oportunidades e ameaças
- c. Fatores de sucesso

5.3.3. Sessão prática com populações especiais:

- a. Receção aos indivíduos com deficiência
- b. Aspetos essenciais do primeiro contacto
- c. Técnicas de mobilidade e transferência
- d. Programação e execução do treino adaptado
- e. Adaptação dos exercícios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes populações especiais e a sua capacidade ou incapacidade para a prática do Skateboarding
- Identificar as características mais evidentes dos praticantes, enquadrando nas diferentes populações especiais
- Organizar e realizar uma sessão de treino para uma população especial
- Adaptar os exercícios em função das necessidades de cada praticante

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as principais características das populações especiais e as implicações na adaptação do ensino e da prática do Skateboarding

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Avaliação em ação prática, através da interpretação, operacionalização e elaboração de sessões de treino

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Skateboarding de Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Metodologia do treino do Skateboarding

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. TIPO DE TREINO NO SKATEBOARDING	2h	2h/0
6.2. METODOLOGIA ESPECÍFICA (MANOBRAS)	12h	2h/10h
6.3. PERIODIZAÇÃO DO TREINO	2h	2h/0
Total	16h	6h/10h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Tipos de treino no Skateboarding

- 6.1.1. Treino Técnico no Skateboarding
- 6.1.2. Treino Físico no Skateboarding
- 6.1.3. Treino Tático no Skateboarding
- 6.1.4. Treino Psicológico no Skateboarding

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os diferentes tipos de treino, no que respeita à sua especificidade no Skateboarding • Descrever a realidade atual do treino de Skateboarding em relação a cada tipo de treino específico • Identificar as práticas mais atuais em cada um dos tipos de treino e a forma como podem ser aplicadas no Skateboarding 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhece a importância de cada um dos tipos de treino, o que de melhor se faz no desporto nesta área e a sua aplicabilidade no treino de Skateboarding
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 2.

6.2. Metodologia específica (Manobras)

- 6.2.1. Técnica do Drop:
 - a. Drop em rampas retas:
 - i. Colocação do Skate no local correto da rampa
 - ii. Colocação dos pés em cima do Skate
 - iii. Distribuição do peso em cima do Skate
 - iv. Passagem do peso do corpo do membro inferior traseiro para o dianteiro
 - v. Como precaver e suavizar a queda
 - b. Drop em rampas curvas (quarterpipe):
 - i. Colocação do Skate no local correto da rampa

- ii. Colocação dos pés em cima do Skate
 - iii. Distribuição do peso em cima do Skate
 - iv. Passagem do peso do corpo do membro inferior traseiro para o dianteiro
 - v. Como precaver e suavizar a queda
 - c. A importância das ajudas e controlo de possíveis quedas
- 6.2.2. Técnica do Ollie:**
- a. Ollie parado:
 - i. Colocação dos pés
 - ii. Colocação do Centro de Massa
 - iii. Coordenação
 - iv. Salto
 - v. Aterragem
 - b. Ollie em movimento
 - i. Velocidade
 - ii. Timing

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as técnicas de Drop no global e de forma segmentada
- Identificar as componentes fundamentais a equacionar no Drop para os diferentes tipos de rampa
- Caracterizar os elementos fundamentais a abordar relativos ao Ollie
- Identificar as melhores progressões de abordagem ao Ollie

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza as técnicas de Drop no global
- Diferencia as técnicas de Drop e conhece as principais componentes críticas de cada uma nos diferentes tipos de rampa
- Distingue os principais momentos críticos para possíveis quedas
- Distingue as diferenças entre o Ollie parado e em movimento
- Segmenta a abordagem do Ollie de forma estática e em movimento para uma melhor assimilação por parte dos praticantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Avaliação em ação prática, através da interpretação, operacionalização e elaboração de sessões de treino

SUBUNIDADE 3.

6.3. Periodização do treino

- 6.3.1. Sessão de Treino
- 6.3.2. Microciclo
- 6.3.3. Mesociclo
- 6.3.4. Macrociclo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar as várias unidades de treino no Skateboarding e quais as especificidades desta modalidade na relação e organização das várias fases de um macrociclo de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Acompanha e participa na estruturação de um macrociclo de treino no Skateboarding, reconhecendo as diferentes fases no que respeita ao seu objetivo e a forma ideal para organizar as várias unidades de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Skateboarding de Grau II

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

- Ser, ou ter sido, atleta federado de Skateboarding.

O não cumprimento desta premissa implica a realização de uma prova prática que garanta que o formando domina elementos técnicos base de Skateboarding

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Para as sessões teóricas é necessária uma sala em formato auditório com capacidade mínima de 30 pessoas • Para as sessões práticas é necessária um skate parque ou um pavilhão e 2 balneários para os formandos ou os atletas se poderem equipar 	<ul style="list-style-type: none"> • Nas sessões teóricas deve ser disponibilizado um projetor de vídeo com som. • Os instrumentos pedagógicos como as fichas de trabalho serão da responsabilidade da entidade formadora, com recurso aos seus equipamentos • Nas sessões práticas será necessário fornecer o material específico para treino: sinalizadores, bancos 	<ul style="list-style-type: none"> • Para algumas sessões caso seja possível, pode-se recorrer à participação de atletas de idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos (20) para as sessões práticas. Como alternativa os formandos podem desempenhar a função de atletas para os colegas • Para o bom funcionamento do curso é necessário ter dois secretários para a gestão dos processos administrativos

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.