

Referenciais de Formação COMPONENTE ESPECÍFICA

GRAU I

ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Atividades Subaquáticas
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. ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS	8
2. ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO, FASES E ETAPAS DESPORTIVAS	10
3. MODALIDADES INDIVIDUAIS	13
4. MODALIDADES COLETIVAS	19
5. DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	23
6. PREVENÇÃO SEGURANÇA E EMERGÊNCIA	25
7. A ACADEMIA DE ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS	28
c. Organização da Formação	30
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	31
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	31
3. ESTÁGIOS	31

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. ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS	1
2. ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO, FASES E ETAPAS DESPORTIVAS	12
3. MODALIDADES INDIVIDUAIS	13
4. MODALIDADES COLETIVAS	12
5. DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	7
6. PREVENÇÃO SEGURANÇA E EMERGÊNCIA	10
7. A ACADEMIA DE ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS	2
Total	57

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Atividades Subaquáticas

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. HISTÓRIA CMAS/FPAS	10min	10min/0
1.2. MODALIDADES DESPORTIVAS	30min	30min/0
1.3. LOGÍSTICA DAS ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS	20min	20min/0
Total	1h	1h/ 0

SUBUNIDADE 1.

1.1. História CMAS/FPAS

- 1.1.1. Enquadramento Cronológico das organizações:
 - a. História da CMAS
 - b. História da FPAS
- 1.1.2. Início das Atividades Subaquáticas como Desporto
- 1.1.3. Como surge no Mundo e em Portugal
- 1.1.4. Principias Títulos Internacionais obtidos por Portugal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar e descrever os momentos mais relevantes da história das atividades subaquáticas e suas organizações, como forma de identificar a evolução das mesmas ao longo do tempo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os marcos principais da história das Atividades Subaquáticas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito

SUBUNIDADE 2.

1.2. Modalidades desportivas

- 1.2.1. Identificação das modalidades desportivas subaquáticas:
 - a. Mergulho em Apneia
 - b. Natação com Barbatanas
 - c. Hóquei Subaquático
 - d. Râguebi Subaquático
 - e. Pesca Submarina
 - f. Fotografia Subaquática
 - g. Vídeo Subaquático
 - h. Mergulho Desportivo
 - i. Orientação Subaquática
 - j. Aquathlon
 - k. Tiro Subaquático

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Diferenciar as modalidades desportivas subaquáticas ao nível regulamentar e locais de prática 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica as modalidades desportivas subaquáticas e as suas principais características
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Questionário escrito 	

SUBUNIDADE 3.

1.3. Logística das Atividades Subaquáticas

- 1.3.1.** Tipos de atividade:
- Competição
 - Participação e/ou Lazer
 - Formação
- 1.3.2.** Condições para a Prática:
- Constituição equipas técnicas definidas em regulamentos da FPAS de procedimentos da modalidade.
 - Tipos de Plano de água de acordo com a atividade/modalidade desportiva subaquática (regulamentos competitivos)
- 1.3.3.** Procedimentos de segurança:
- Atividades Indoor
 - Atividades Outdoor
- 1.3.4.** Plano de segurança e emergência:
- Regras Básicas de Gestão das Atividades Subaquáticas
 - Rácio praticante - treinador
 - Que profundidades
 - Que distâncias
 - Que materiais
 - Plano de Segurança e Emergência

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar as modalidades segundo o tipo de atividade e necessidades logísticas para a prática Relacionar e aplicar as regras básicas de segurança para equipamentos e espaços de prática 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica o tipo de atividade associado a cada modalidade Identifica e define as condições de prática em função da modalidade de prática Define regras básicas de utilização de equipamentos, condições de profundidade e distância de acordo com o escalão etário Identifica os procedimentos de verificação do bom estado dos equipamentos (máscaras, tubos, barbatanas, etc.)
---	---

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD Grau II em um dos ramos das Atividades Subaquáticas

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Adaptação ao meio aquático, fases e etapas desportivas

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. FUNDAMENTOS DA MECÂNICA DE FLUÍDOS	1h	1h/0
2.2. HABILIDADES MOTORAS AQUÁTICAS BÁSICAS	3h	1h/2h
2.3. METODOLOGIAS, FASES E ETAPAS DESPORTIVAS	8h	2h/6h
Total	12h	4h/8h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Fundamentos da mecânica de fluídos

- 2.1.1. A água como meio ambiente
- a. Características físicas
- 2.1.2. Quadro motor aquático
- a. Equilíbrio vertical vs Equilíbrio horizontal
 - b. Respiração específica:
 - i. Condições habituais: inspiração ativa e expiração passiva
 - ii. Meio aquático: Respiração ritmada com expiração no meio subaquático
 - c. Propulsão:
 - i. Capacidade de deslocamento com ausência de apoios fixos
- 2.1.3. Alterações sensório-motores e perceptivo-motores no meio aquático:
- Equilíbrio
 - Visão
 - Audição
 - Respiração

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características físicas do meio aquático à superfície e efeito da pressão
- Identificar e interpretar os fundamentos dos movimentos no meio aquático
- Caracterizar os princípios do movimento da água
- Identificar as características físicas da água e suas diferenças com o meio terrestre

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as forças físicas que atuam sob o corpo imerso em equilíbrio e em deslocamento
- Identifica as alterações sensoriais em meio terrestre e aquático e desenvolve progressões pedagógicas de ensino adaptadas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito

SUBUNIDADE 2.

2.2. Habilidades motoras aquáticas básicas

2.2.1. Objetivos:

- a. Promover a familiarização do sujeito com o meio
- b. Propagar a criação de autonomia no meio aquático
- c. Criar as bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas

2.2.2. Domínios:

- a. Equilíbrio
- b. Respiração
- c. Propulsão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios associados a cada domínio das habilidades motoras aquáticas básicas
- Desenvolve progressões pedagógicas de ensino para cada domínio das habilidades motoras aquáticas básicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito

SUBUNIDADE 3.

2.3. Metodologias, fases e etapas desportivas

2.3.1. Consideração históricas

2.3.2. Propostas metodológicas para a adaptação ao meio aquático, suas progressões e avaliação para as diversas habilidades aquáticas básicas

2.3.3. Aquisição

- a. Equilíbrio:
 - i. Adquirir contato com o meio em posição bipedal
 - ii. Aceitar a supressão dos apoios plantares
- b. Respiração:
 - i. Imersão voluntária da cabeça;
 - ii. Abrir a boca debaixo de água;
- c. Propulsão:
 - i. Tomar consciência da resistência da água ao deslocamento;
 - ii. Deslizes ventrais e dorsais;
 - iii. Espaço-Tempo
 - iv. Explorar o espaço aquático limite em diferentes zonas do plano de água.
- d. Psicopedagógico:
 - i. Confiança
 - ii. Segurança

2.3.4. Aperfeiçoamento

- a. Equilíbrio:
 - i. Equilíbrio horizontal ventral e dorsal
- b. Respiração:
 - i. Apneia 8" a 10", antes de uma expiração subaquática longa, completa e continua (boca/nariz), com sequência para uma série de inspiração/expiração.

- c. Propulsão:
 - i. Deslocar-se em equilíbrio horizontal ventral e dorsal.
- d. Espaço-Tempo
 - i. Explorar a profundidade;
 - ii. Adquirir a noção de espaço motor, fornecido pelo modo tátil.
- e. Psicopedagógico:
 - i. Confiança
 - ii. Segurança
 - iii. Dinamismo e curiosidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais autores e metodologias pedagógicas associadas à adaptação ao meio aquático
- Relacionar as várias dimensões e domínios das habilidades motoras aquáticas no contexto específico da adaptação ao meio aquático
- Adquirir habilidades pedagógicas para introdução do praticante ao meio aquático e subaquático e iniciação da formação desportiva
- Planear e desenvolver os critérios fundamentais de habilidades motoras aquáticas básicas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Realiza um plano de uma sessão prática relacionando a metodologia de ensino, o domínio, a progressão pedagógica das tarefas propostas e o escalão etário dos praticantes
- Implementa estratégias de aquisição de habilidades motoras de uma forma progressiva e fundamenta nas recentes evidências científicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Planeamento de uma sessão prática (através de uma aula de 30 minutos com mínimo de 6 alunos e máximo de 12) e
- Questionário escrito

PERFIL DO FORMADOR

O Formador deverá ser licenciado na área da Educação Física e Desporto e Titular de TPTD Grau II em um dos ramos das Atividades Subaquáticas

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Modalidades individuais

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. HISTÓRIA DO MERGULHO EM APNEIA E NATAÇÃO COM BARBATANAS	30min	30min/0
3.2. DISCIPLINAS DE MERGULHO EM APNEIA	30min	30min/0
3.3. DISCIPLINAS DE NATAÇÃO COM BARBATANAS	15min	15min/0
3.4. REGRAS E REGULAMENTOS	15min	15min/0
3.5. FÍSICA DO MEIO AQUÁTICO	30min	30min/0
3.6. TIPOS DE RESISTÊNCIA AO DESLOCAMENTO EM MEIO AQUÁTICO	30min	30min/0
3.7. EQUIPAMENTOS DE MERGULHO EM APNEIA	1h15	15min/1h
3.8. EQUIPAMENTO DE NATAÇÃO COM BARBATANAS	1h15	15min/1h
3.9. AÇÕES TÉCNICAS DE MERGULHO EM APNEIA	4h	1h/3h
3.10. AÇÕES TÉCNICAS EM NATAÇÃO COM BARBATANAS	4h	1h/3h
Total	13h	5h/8h

SUBUNIDADE 1.

3.1. História do mergulho em apneia e natação com barbatanas

- 3.1.1.** Mergulho em apneia no tempo e sua evolução:
- As evidências históricas do mergulho em apneia
 - O início das competições de mergulho em apneia no mundo e em Portugal
 - A evolução das performances mundiais
- 3.1.2.** A Natação com Barbatanas no tempo e sua evolução:
- As evidências históricas da natação com barbatanas
 - O início das competições de natação com barbatanas no mundo e em Portugal
 - A evolução das performances mundiais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os momentos mais relevantes da história do mergulho em apneia e suas organizações, como forma de identificar a evolução do mesmo ao longo do tempo
- Diferenciar os momentos mais relevantes da história da natação com barbatanas, como forma de identificar a evolução da mesma ao longo do tempo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os marcos principais da história das atividades subaquáticas, mergulho em apneia e da natação com barbatanas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito

SUBUNIDADE 2.

3.2. Disciplinas de mergulho em apneia

3.2.1. Apresentação genérica das disciplinas de mergulho em apneia segundo os regulamentos da CMAS e FPAS:

- a. Estática
- b. Dinâmica com Barbatanas
- c. Dinâmica sem Barbatanas
- d. Peso Constante com Barbatanas
- e. Peso Constante sem Barbatanas
- f. Imersão Livre
- g. Peso Variável
- h. No Limits
- i. Jump Blue

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar as diferentes disciplinas desportivas do mergulho em apneia de acordo com os regulamentos da CMAS e FPAS

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as disciplinas desportivas do mergulho em apneia e as suas principais características regulamentares

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito

SUBUNIDADE 3.

3.3. Disciplinas de natação com barbatanas

3.3.1. Apresentação genérica das disciplinas de natação com barbatanas segundo os regulamentos da CMAS e FPAS:

- a. Imersão
- b. Superfície
- c. Apneia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar as diferentes disciplinas da natação com barbatanas de acordo com os regulamentos da CMAS e FPAS

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as disciplinas da natação com barbatanas e as suas principais características

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito

SUBUNIDADE 4.

3.4. Regras e regulamentos

3.4.1. Regulamento Geral e Regulamentos particulares de Competições de Mergulho em Apneia e de Natação com Barbatanas da FPAS

3.4.2. Estrutura Desportiva:

- a. Da CMAS
- b. Da FPAS

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar as diferentes componentes regulamentares dos eventos desportivos nas disciplinas de mergulho em apneia e natação com barbatanas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferencia e descreve os regulamentos dos eventos desportivos de mergulho em apneia e natação com barbatanas aplicáveis no ensino e execução dos procedimentos e das ações técnicas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionário escrito 	

SUBUNIDADE 5.

3.5. Física do meio aquático

- 3.5.1. O que são e qual a sua influência:
- Princípio de Arquimedes
 - Lei de Boyle-Mariotte
 - Lei de Henry

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definir as principais leis da física aplicadas às atividades subaquáticas e suas implicações 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e aplica as componentes corretas das leis da física no planeamento e/ou decorrer da atividade pedagógica
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionário escrito 	

SUBUNIDADE 6.

3.6. Tipos de resistência ao deslocamento em meio aquático

- 3.6.1. Definição dos tipos de resistência:
- Resistência de Atrito
 - Resistência de Forma
 - Resistência de Onda

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definir os vários tipos de resistência que atuam no corpo em meio aquático 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e caracteriza as resistências ao avanço em meio aquático e subaquático
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionário escrito 	

SUBUNIDADE 7.

3.7. Equipamentos de mergulho em apneia

- 3.7.1. Descrição e caracterização dos equipamentos regulamentados para a prática das disciplinas do mergulho em apneia:
- Máscara
 - Tubo
 - Barbatanas
 - Fato isotérmico
 - Lastro
 - Luvas
 - Meias

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Desrever e caracterizar os principais equipamentos e suas aplicações durante a prática das diferentes disciplinas do mergulho em apneia 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica e caracteriza os recursos materiais específicos para cada disciplina
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Questionário escrito 	

SUBUNIDADE 8.

3.8. Equipamento de natação com barbatanas

- 3.8.1.** Descrição e caracterização dos equipamentos regulamentados para a prática das disciplinas da natação com barbatanas:
- Os óculos de natação
 - Máscara
 - Tubo
 - Barbatanas
 - Fato isotérmico
 - Garrafa
 - Regulador de Pressão

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Desrever e caracterizar os principais equipamentos desportivos e suas aplicações durante a prática da natação com barbatanas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica os recursos materiais específicos para cada disciplina
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Questionário escrito 	

SUBUNIDADE 9.

3.9. Ações técnicas de mergulho em apneia

- 3.9.1.** Imersão
- A técnica do “golpe de pato”
- 3.9.2.** Ventilação Preparatória
- Perigos da hiperventilação
- 3.9.3.** Deslocamentos
- Horizontais
 - Verticais
- 3.9.4.** Ações de Equalização
- Valsalva
 - Frenzel
 - Toynbee
 - Lowry
 - Edmonds

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica e descreve as diferentes ações técnicas específicas do mergulho em apneia 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica e aplica as componentes corretas das ações técnicas específicas no planeamento e/ou decorrer da atividade pedagógica
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Questionário escrito 	

SUBUNIDADE 10.

3.10. Ações técnicas em natação com barbatanas

- 3.10.1.** Modelo Técnico de Crol em natação com barbatanas
- Ação dos membros superiores
 - Entrada, deslize, ação descendente (AD), ação Lateral Interior (ALI), ação ascendente (AA), saída, recuperação
 - Ação dos Membros Inferiores
 - Ação descendente (AD), ação ascendente (AA)
 - Sincronização membros superiores /membros inferiores
 - Sincronização da respiração com a ação dos membros superiores
- 3.10.2.** Modelo Técnico Simultâneo de Superfície
- Posição dos membros Superiores
 - Ação dos Membros Inferiores
 - Ação descendente (AD), Ação ascendente (AA)
- 3.10.3.** Modelo Técnico Simultâneo Subaquático
- Posição dos membros Superiores
 - Ação dos Membros Inferiores
 - Ação descendente (AD), ação ascendente (AA)
- 3.10.4.** Viragem
- Aproximação à parede, meio enrolamento e contacto com a parede, impulso e deslize
- 3.10.5.** Partida em Piscina
- Posição preparatória, saída, voo, entrada, deslize e início do nado
- 3.10.6.** Partidas em Águas Abertas
- Linha de Partida na Praia
 - Linha de Partida dentro de água
 - Linha Partida de Pontão
 - Linha de Partida da Margem
- 3.10.7.** Chegadas
- Em piscina
 - Em águas abertas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica e descrever as diferentes ações técnicas específicas do nado de crol, nado simultâneo de superfície e nado simultâneo subaquático em natação com barbatanas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica e aplica as componentes corretas das ações técnicas específicas do nado de crol, nado simultâneo de superfície e nado simultâneo subaquático no planeamento e/ou decorrer da atividade pedagógica
--	---

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Planeamento de uma sessão prática (através de uma aula de 30 minutos com mínimo de 6 alunos e máximo de 12) e
 - Questionário escrito
-

PERFIL DO FORMADOR

O Formador deverá ser licenciado na área da Educação Física e Desporto e Titular de TPTD Grau II em um dos ramos das Atividades Subaquáticas

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Modalidades coletivas

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. HISTÓRIA DO HÓQUEI E RÂGUEBI SUBAQUÁTICO	30min	30min/0
4.2. REGRAS BÁSICAS DO JOGO DE HÓQUEI SUBAQUÁTICO	30min	30min/0
4.3. REGRAS BÁSICAS DO JOGO DE RÂGUEBI SUBAQUÁTICO	45min	30min/15min
4.4. EQUIPAMENTOS DE HÓQUEI SUBAQUÁTICO	45min	15min/30min
4.5. EQUIPAMENTOS DE RÂGUEBI SUBAQUÁTICO	30min	15min/15min
4.6. AÇÕES TÉCNICAS DO HÓQUEI SUBAQUÁTICO	4h30	1h/3h30
4.7. AÇÕES TÉCNICAS DO RÂGUEBI SUBAQUÁTICO	4h30	1h/3h30
Total	12h	4h/8h

SUBUNIDADE 1.

4.1. História do hóquei e rãguebi subaquático

- 4.1.1. O Hóquei Subaquático no tempo e sua evolução:
- As evidências históricas do Hóquei Subaquático
 - O início das competições de Hóquei Subaquático no mundo e em Portugal
- 4.1.2. O Rãguebi Subaquático no tempo e sua evolução:
- As evidências históricas do Rãguebi Subaquático
 - O início das competições de Rãguebi Subaquático no mundo e em Portugal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os momentos mais relevantes da história do Hóquei Subaquático e do Rãguebi Subaquático, como forma de identificar a evolução das mesmas ao longo do tempo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os marcos principais da história do Hóquei Subaquático e do Rãguebi Subaquático

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito

SUBUNIDADE 2.

4.2. Regras básicas do jogo de hóquei subaquático

- 4.2.1. O jogo de Hóquei Subaquático segundo as regras da CMAS e regulamentos competitivos da FPAS
- 4.2.2. Regras da CMAS:
- Tempo de Jogo
 - Dimensões e zonas do campo

- c. O Golo
- d. A Arbitragem

4.2.3. As adaptações do jogo à realidade nacional:

- a. Regulamento Geral de Competições de Hóquei Subaquático.
- b. Regulamentos Específicos de Competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as diferentes componentes regulamentares do hóquei subaquático de acordo com os regulamentos da CMAS e FPAS

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve a sua aplicação em contexto do jogo de hóquei subaquático ou sessão prática de ensino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito

SUBUNIDADE 3.

4.3. Regras básicas do jogo de rãguebi subaquático

4.3.1. O jogo de Rãguebi Subaquático segundo as regras da CMAS e regulamentos competitivos da FPAS

4.3.2. Regras da CMAS:

- a. Tempo de Jogo
- b. Dimensões e zonas do campo
- c. O Golo
- d. A Arbitragem

4.3.3. As adaptações do jogo à realidade nacional:

- a. Regulamento Geral de Competições de Rãguebi Subaquático
- b. Regulamentos Específicos de Competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as diferentes componentes regulamentares do rãguebi subaquático de acordo com os regulamentos da CMAS e FPAS

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve a sua aplicação em contexto do jogo de rãguebi subaquático ou sessão prática de ensino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito

SUBUNIDADE 4.

4.4. Equipamentos de hóquei subaquático

4.4.1. Descrição e caracterização dos equipamentos para a prática do Hóquei Subaquático, segundo regulamento da CMAS e da FPAS:

- a. Máscara
- b. Tubo
- c. Barbatanas
- d. Luva
- e. Stique
- f. Disco
- g. Balizas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Diferenciar e caracterizar os equipamentos e suas adaptações para a utilização dos equipamentos na prática do hóquei subaquático 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica os recursos materiais específicos do hóquei subaquático e aplica corretamente os mesmos em contexto prático
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Questionário escrito 	

SUBUNIDADE 5.

4.5. Equipamentos de rãguebi subaquático

- 4.5.1.** Descrição e caracterização dos equipamentos para a prática do Rãguebi Subaquático, segundo regulamento da CMAS e da FPAS:
- Máscara
 - Tubo
 - Barbatanas
 - Bola
 - Balizas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Diferenciar e caracterizar os equipamentos e suas adaptações para a utilização dos equipamentos na prática do rãguebi subaquático 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica os recursos materiais específicos do rãguebi subaquático e aplica corretamente os mesmos em contexto prático
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Questionário escrito 	

SUBUNIDADE 6.

4.6. Ações técnicas do hóquei subaquático

- 4.6.1.** Caracterização das seguintes ações técnicas:
- Imersões:
 - Descida de pés
 - Descida de cabeça (Golpe de pato)
 - Posição Fundamental e equilíbrio corporal
- 4.6.2.** Deslocamento:
- Ações propulsivas dos membros inferiores
 - Ações propulsivas dos membros superiores
 - A Pega do Stique
- 4.6.3.** Ações Elementares Individuais:
- Condução do disco
 - Passes e Remates
 - O desarme
 - Rotações
- 4.6.4.** Ações Elementares Coletivas:
- O relevo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica e descreve as principais ações técnicas específicas do hóquei subaquático 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica e aplica as componentes corretas das ações técnicas específicas do hóquei subaquático, no planeamento e/ou decorrer da atividade pedagógica
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Planeamento de uma sessão prática (através de uma aula de 30 minutos com mínimo de 6 alunos e máximo de 12) e Questionário escrito 	

SUBUNIDADE 7.

4.7. Ações técnicas do rãguebi subaquático

- 4.7.1.** Caracterização das seguintes ações técnicas:
- Imersões:
 - Descida de pés
 - Descida de cabeça (Golpe de pato)
 - Posição Fundamental e equilíbrio corporal
- 4.7.2.** Deslocamento:
- Ações propulsivas dos membros inferiores
 - Ações propulsivas dos membros superiores
 - A Pega da bola
- 4.7.3.** Ações Elementares Individuais:
- Proteções
 - Passes
 - Rotações
 - O desarme
- 4.7.4.** Ações Elementares Coletivas:
- O relevo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica e descreve as principais ações técnicas específicas do rãguebi subaquático 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica e aplica as componentes corretas das ações técnicas específicas do rãguebi subaquático, no planeamento e/ou decorrer da atividade pedagógica
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Planeamento de uma sessão prática (através de uma aula de 30 minutos com mínimo de 6 alunos e máximo de 12) e Questionário escrito 	

PERFIL DO FORMADOR

O Formador deverá ser licenciado na área da Educação Física e Desporto e Titular de TPTD Grau II em um dos ramos das Atividades Subaquáticas

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Desporto para pessoas com deficiência

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. BENEFÍCIOS E PREVENÇÃO	2h	2h/0
5.2. AJUDAS TÉCNICAS E PRODUTOS	1h	1h/0
5.3. PERFIL FUNCIONAL	2h	2h/0
5.4. VIVER A DEFICIÊNCIA	2h	0/2h
Total	7h	5h/2h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Benefícios e prevenção

- 5.1.1. Atividades Subaquáticas e a realidade Adaptada
- 5.1.2. Benefícios Fisiológicos, Efeitos Psicoterapêuticos e Sociais das atividades subaquáticas
- 5.1.3. Minimização do Risco e Prevenção nas Atividades Subaquáticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar a realidade das atividades subaquáticas adaptadas a nível mundial, dos diferentes tipos de atividades subaquáticas adaptadas, potencialidades, riscos e meios de prevenção
- Indicar os efeitos psicoterapêuticos e fisiológicos das atividades subaquáticas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve o enquadramento geral das atividades subaquáticas adaptadas e caracteriza os benefícios funcionais e sociais para os praticantes
- Demonstra capacidade para escolher meios e traçar metas para um determinado objetivo, salvaguardando a segurança dos praticantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito

SUBUNIDADE 2.

5.2. Ajudas técnicas e produtos

- 5.2.1. Adaptações nos materiais, equipamentos e à prática
- 5.2.2. Acessibilidade à prática – físicas e sociais
- 5.2.3. Transferências e melhorias na autonomia do praticante

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as adaptações nos materiais e equipamentos de forma a permitir a acessibilidade à prática
- Identificar as transferências e melhorias na autonomia do praticante

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os vários tipos de adaptações simples e a baixo custo, que podem ser feitas ao material e durante a prática (Tempo de prática, materiais específicos, locais de prática, ...)
- Enuncia várias adaptações (edifícios, rampas, acessos a pontões e embarcações, elevadores, meios de naturalização da deficiência, informação à população, formação dirigentes, desmistificação da deficiência como uma barreira e limitação);

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve casos práticos e técnicas de apoio, meios facilitadores, próteses e ortóteses

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito

SUBUNIDADE 3.

5.3. Perfil funcional

- 5.3.1. Áreas de deficiência e patologias, e avaliação do Perfil Funcional
- 5.3.2. Abordagem inicial e dinamização de um Programa de sensibilização
- 5.3.3. Aspectos técnicos na abordagem à prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as várias áreas de deficiência, patologias associadas e avaliar, superficialmente, o Perfil Funcional
- Realizar o contato inicial e preparar uma atividade de sensibilização tendo em conta a transmissão dos aspetos técnicos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as áreas motora, cognitiva, auditiva, visual e paralisia cerebral
- Identifica algumas patologias: paraplegias, síndrome de Down, entre outros,...
- Avalia superficialmente limitações/capacidades do praticante
- Realiza uma abordagem inicial e prepara uma atividade de sensibilização (atividade padrão – *check list*) demonstrando saber transmitir os conhecimentos técnicos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito

SUBUNIDADE 4.

5.4. Viver a deficiência

- 5.4.1. Intervenção em contexto prático, numa atividade de sensibilização com um grupo de praticantes com deficiência/limitação
- 5.4.2. Atividade no âmbito de um Clube/Escola/IPSS/Cerci

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Desenvolver uma atividade de sensibilização, envolvendo um grupo de participantes com deficiência/limitação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Realiza em contexto prático, a relação com os praticantes e com os recursos disponíveis, apresentando alguma autonomia na dinamização e contato com os praticantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Planeamento de uma sessão prática de sensibilização.
e
- Questionário escrito

PERFIL DO FORMADOR

Licenciatura Educação Física ou Desporto ou Psicomotricidade, Educação Especial e/ou Reabilitação e TPTD Atividades Subaquáticas Grau II em um dos ramos das atividades subaquáticas

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Prevenção, segurança e emergência

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. PREVENÇÃO	3h	2h/1h
6.2. SEGURANÇA	3h	2h/1h
6.3. EMERGÊNCIA	4h	2h/2h
Total	10h	6h/4h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Prevenção

- 6.1.1. Conceitos base das ciências da Segurança e do Aviso
 - a. Acidentes, Incidentes e Perigos
- 6.1.2. SIEM – Sistema integrado de emergência médica
 - a. Estrela da Vida
- 6.1.3. Conceito de Cadeia de Sobrevivência
- 6.1.4. Cadeia de Prevenção do Afogamento (CPA)
- 6.1.5. Problemas nas atividades aquáticas:
 - a. Competências pessoais
 - b. Causas ambientais
- 6.1.6. Causas nas situações de acidente:
 - a. Equipamentos
 - b. Psíquicos e Sociais
 - c. Físico-Motores
- 6.1.7. Avaliação e monitorização das competências aquáticas:
 - a. Questionários e baterias de testes
- 6.1.8. O stress e o pânico no praticante de atividades aquáticas
 - a. O que é o stress?
 - b. Sintomatologia do stress
 - c. O pânico
 - d. Sintomas do ataque de pânico
 - e. Atuação antes e durante um ataque de pânico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos de acidente, incidente e perigo
- Identificar as funções do sistema integrado de emergência médica e o significado de cada extremidade da estrela da vida
- Identificar e descrever o significado os elos da cadeia de sobrevivência e de prevenção do afogamento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve situações em contexto simulado de acidentes, incidentes e perigos
- Descreve os procedimentos de emergência pré-hospitalar do SIEM
- Descreve o significado dos elos da cadeia de sobrevivência
- Descreve a ordem da cadeia de prevenção do afogamento

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais problemas associados às atividades subaquáticas
- Avaliar as competências aquáticas dos praticantes através da aplicação de questionários e baterias de testes
- Descrever a sintomatologia do stresse e pânico e atuar na prevenção do stresse ou ataques de pânico

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve exemplos de problemas de competência pessoal, causas ambientais e causas resultantes de problemas com equipamentos, psíquicos e físico-motores
- Realiza e aplica o questionário e bateria de testes de avaliação das competências aquáticas
- Identifica a sintomatologia do stresse e de uma ataque de pânico através da descrição e procedimentos de atuação perante exemplos das situações mais comuns nas atividades aquáticas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito

SUBUNIDADE 2.

6.2. Segurança

6.2.1. Recursos

- Equipamentos e Materiais
- Recursos Humanos
- Meios de resgate

6.2.2. Estratégias gerais para aumentar a Segurança das atividades aquáticas:

- Treinadores
- Praticantes
- Instalações, materiais e locais de prática

6.2.3. Plano de segurança e emergência de uma sessão prática:

- Documentação Legal
- Equipamentos de segurança e emergência
- Fatores ambientais
- Local da sessão prática
- Grupo de praticantes
- Contactos de emergência
- Plano de evacuação
- Sistema de comunicação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e conhecer as funções dos equipamentos, recursos humanos e meios de resgate utilizado na segurança das sessões práticas
- Identificar as estratégias gerais para aumentar a segurança das atividades aquáticas associadas aos treinadores, praticantes e preparação das instalações, materiais e locais de prática
- Recolher informações necessárias para a criação de um plano de segurança e emergência de uma sessão prática

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e demonstra corretamente a utilização dos equipamentos e materiais necessários para a segurança de uma sessão prática
- Identifica durante a sessão prática os recursos humanos e os meios de resgate que poderá utilizar em caso de ocorrer uma emergência
- Realiza um briefing com a equipa de treinadores de acordo com as informações recolhidas para a construção do plano de segurança e emergência

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito
- e
- Preenchimento de um plano de segurança e emergência

SUBUNIDADE 3.

6.3. Emergência

- 6.3.1. Primeira resposta em meio aquático
 - a. Noções de Trauma básico, Mecanismos e formas de atuação (Hemorragias, Choque)
- 6.3.2. Suporte Básico de Vida
 - a. Ensino e aprendizagem do SBV/DAE
 - b. Algoritmo SBV-DAE (Geral e situação especial)
 - c. Procedimentos e manobras críticas de atuação na Reanimação Cardiorrespiratória (RCP) e no SBV (Decisões e Alerta)
- 6.3.3. Técnicas de Resgate
 - a. Assistência em meio aquático
 - b. Reboques à superfície
 - c. Retirar a vítima da água e colocar em segurança
- 6.3.4. Gestão de um Acidente em meio aquático
 - a. Ativação do Plano de segurança e emergência
 - b. Coordenação do pessoal de resgate
 - c. Acidentes em meio aquático e procedimentos de atuação em função da situação
 - d. Relatório de acidente em meio aquático

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e realizar os procedimentos de primeira resposta em acidentes de trauma
- Identificar e realizar os procedimentos de suporte básico de vida em uma vítima
- Identificar e descrever as noções básicas de introdução ao SBV/DAE e procedimentos de atuação na reanimação cardiorrespiratória
- Atuar perante um praticante que necessita de ser resgatado
- Identificar e gerir um acidente em meio aquático

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o tipo de trauma e atua de acordo com procedimento adequado
- Identifica o estado de consciência da vítima e realiza o algoritmo de SBV de acordo com a avaliação realizada
- Demonstra os procedimentos e descreve as situações reais em que o mesmo deve ser realizado
- Identifica o tipo de resgate necessário realizar de forma a prestar assistência, define o tipo de reboque e técnica mais adequada para colocar a vítima em segurança fora de água
- Executa a ativação correta do plano de segurança e emergência, coordena o pessoal de resgate de acordo com os procedimentos corretos e realiza o preenchimento do relatório de acidente em meio aquático

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito
- e
- Demonstração em exame prático de habilidades de SBV
- e
- Preenchimento de um relatório de acidente em meio aquático

PERFIL DO FORMADOR

Titular de certificação de monitor/instrutor de SBV-DAE e TPTD Grau II em um dos ramos das Atividades Subaquáticas

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. A Academia de Atividades Subaquáticas

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. A CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE UM PROJETO DE ACADEMIA DE ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS	40min	40min/0
7.2. O FUNCIONAMENTO DE UMA ACADEMIA DE ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS	40min	40min/0
7.3. UM CASO PRÁTICO	40min	40min/0
Total	2h	2h/0

SUBUNIDADE 1.

7.1. A criação e desenvolvimento de um projeto de Academia de Atividades Subaquáticas

- 7.1.1. A candidatura do projeto
- 7.1.2. O desenvolvimento do projeto
- 7.1.3. Os relatórios intermédios
- 7.1.4. A avaliação dos resultados
- 7.1.5. Modelo de certificação da FPAS

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e desenvolver os processos de criação e implementação de academia de atividades subaquáticas
- Identificar os parâmetros de caracterização associados ao modelo de certificação da FPAS

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Realiza os procedimentos de candidatura de um projeto de criação de uma academia de atividades subaquáticas
- Desenvolve uma proposta de atividades regulares integrada no projeto
- Realiza relatórios intermédios e demonstra capacidade de entender os resultados apresentados nos relatórios

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito

SUBUNIDADE 2.

7.2. O funcionamento de uma Academia de Atividades Subaquáticas

- 7.2.1. Recursos humanos, materiais e equipamentos;
- 7.2.2. O local de prática
 - a. A piscina
 - b. As águas confinadas e abertas
- 7.2.3. Os programas pedagógicos:
 - a. Escola de Atividades Aquáticas
 - b. Academia de Atividades Subaquáticas
 - c. *Subaquatic 4All*
- 7.2.4. O modelo pedagógico e o planeamento da sessão prática:
 - a. O nível pedagógico e os objetivos comportamentais
 - b. As progressões pedagógicas
 - c. A organização das tarefas na sessão

- d. O número de alunos
- e. O local de prática
- f. O tempo das tarefas e da sessão prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os recursos humanos, materiais, equipamentos e os tipos de locais de prática necessários à realização das atividades subaquáticas planeadas
- Identificar o modelo pedagógico em função do tipo de programa e planejar sessões práticas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora uma sessão prática tendo em conta o programa e modelo pedagógico escolhido, os recursos humanos, materiais e equipamentos disponíveis e o local de prática

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito

SUBUNIDADE 3.

7.3. Um caso prático

- 7.3.1. Definição dos objetivos, missão e âmbito do projeto:
 - a. Serviços e Atividades (modalidades desportivas)
 - b. Tipos de Atividade (competição, participação, formação)
- 7.3.2. Os Recursos
 - a. Humanos
 - b. Materiais
 - c. Financeiros
- 7.3.3. A gestão da Academia de Atividades Subaquáticas:
 - a. A definição da época desportiva
 - b. As turmas, níveis e escalões etários
 - c. Os treinadores
 - d. As funções administrativas
- 7.3.4. A documentação administrativa e procedimentos federativos:
 - a. A filiação individual e da entidade coletiva
 - b. Os exames médicos desportivos
 - c. Os seguros desportivos
- 7.3.5. A divulgação, a comunidade e a análise de resultados

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e definir um projeto de uma academia de atividades subaquáticas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um projeto de criação de uma academia de atividades subaquáticas, identifica os seus objetivos, descreve os recursos necessários e descreve toda a documentação e procedimentos federativos
- Cria um plano de divulgação e de fidelização da comunidade subaquática com base nos objetivos e análise dos resultados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário escrito
- e
- Trabalho de criação de um projeto de Academia de Atividades Subaquáticas

PERFIL DO FORMADOR

O Formador deverá ser licenciado na área da Educação Física e Desporto e no mínimo ser detentor de TPTD Grau II em pelos menos um dos ramos desportivos das Atividades Subaquáticas

c. Organização da Formação



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

O formando tem de demonstrar competência aquática através da realização das seguintes tarefas:

1. Flutuar sem apoios durante dois minutos (2min)
2. Realizar um percurso de 25m à superfície sem apoios e sem parar o deslocamento
3. Realizar um percurso subaquático de 10m com início dentro de água
4. Realizar um percurso subaquático até ao fundo da piscina com profundidade máxima de 200cm, para recolher 3 objetos separados por 1m entre si e dispostos em linha reta

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Piscina com profundidade mínimo de 150cm e área de formação mínima de dois corredores (pistas) ao comprimento da piscina e largura mínima de dois metros cada. • Sala de Formação com dimensão 4m² por aluno em contexto de formação prática e 2m² em contexto de formação teórica, deverá ainda ter projeção e quadro branco. • Acessos a WCs e Balneário quando aplicável. 	<ul style="list-style-type: none"> • Objetos pedagógicos de profundidade • Objetos pedagógicos de superfície • Máscaras de mergulho • Tubos respiradores de Superfície • Barbatanas • Luvas, stiques e discos de hóquei subaquático, bola de rãguebi subaquático, balizas de hóquei e balizas de rãguebi subaquático • Equipamentos de segurança (materiais de limpeza e desinfeção, estojo de administração de oxigénio e 1ºs socorros, equipamentos de apoio, recuperação e resgate) • 1 Manequim de SBV e 1 DAE de treino para cada quatro alunos em formação • Estojo de administração de Oxigénio.

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.