

Referenciais de Formação COMPONENTE ESPECÍFICA

GRAU I

NATAÇÃO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Natação
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.	ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	8
2.	NATAÇÃO PARA BEBÉS	10
3.	TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DA NATAÇÃO PURA	12
4.	TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DA NATAÇÃO ARTÍSTICA	16
5.	TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DO POLO AQUÁTICO	18
6.	TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DOS SALTOS PARA A ÁGUA	21
7.	SALVAMENTO AQUÁTICO	24
C.	Organização da Formação	25
1.	REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	26
2.	CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	26
3.	ESTÁGIOS	26

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. ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	8
2. NATAÇÃO PARA BEBÉS	8
3. TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DA NATAÇÃO PURA	10
4. TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DA NATAÇÃO ARTÍSTICA	10
5. TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DO POLO AQUÁTICO	10
6. TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DOS SALTOS PARA A ÁGUA	8
7. SALVAMENTO AQUÁTICO	4
Total	58

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Adaptação ao meio aquático

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. FUNDAMENTOS DE MECÂNICA DE FLUÍDOS	1	1/0
1.2. HABILIDADES MOTORAS AQUÁTICAS BÁSICAS DA NATAÇÃO	1	1/0
1.3. METODOLOGIA ESPECÍFICA	6	2/4
Total	8	4/ 4

SUBUNIDADE 1.

1.1. Fundamentos de mecânica de fluídos

- 1.1.1. A água – Características físicas
- 1.1.2. O comportamento do ser humano na água e as suas características
- 1.1.3. Terminologia geral
 - a. Flutuabilidade e equilíbrio estático
 - b. Resistência hidrodinâmica
 - c. Equilíbrio Dinâmico
 - d. Propulsão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar os fundamentos dos movimentos das técnicas da natação pura
- Caracterizar os princípios do movimento da água
- Conhecer as características físicas da água e suas diferenças com o meio terrestre

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e interpreta os fundamentos dos movimentos das técnicas de natação pura

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Exame oral

SUBUNIDADE 2.

1.2. Habilidades motoras aquáticas básicas da natação

- 1.2.1. Equilíbrio
- 1.2.2. Respiração
- 1.2.3. Propulsão

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar e relacionar os diferentes domínios com a aquisição e desenvolvimento da adaptação ao meio aquático 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Aplicar os princípios dos diferentes domínios no desenvolvimento de uma adaptação ao novo meio com sucesso
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Teste escrito Exame oral 	

SUBUNIDADE 3.

1.3. Metodologia específica

1.3.1. Consideração históricas

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

a. Adaptação ao meio aquático +3 anos

- Formação de base
- Fase de domínio
- Formação Técnica

b. Adaptação ao meio aquático na deficiência

- Alterações sistémicas, instalações, contra-indicações
- Transferências, entradas e saídas da água
- Conceito de Halliwick

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Conhecer, planear e desenvolver os critérios fundamentais de habilidades motoras aquáticas básicas da natação Implementar os princípios físicos básicos de flutuação equilíbrio, resistência e propulsão na introdução às técnicas da NPD 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Planeia e aplica um programa de ensino a curto e longo prazo com vista a uma adaptação ao meio aquático com sucesso Implementa estratégias de aquisição de habilidades motoras de uma forma progressiva e fundamenta nas recentes evidências científicas
--	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resolução de problemas
- Teste escrito e prático (através de uma aula de 30 minutos com mínimo de 6 alunos e máximo de 12)
- Exame Oral
- Trabalho Individual e apresentação

PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir TPTD de grau superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação
- Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
- Experiência na área do ensino de AMA durante pelo menos 5 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Natação para bebés

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. DESENVOLVIMENTO DO BEBÉ	2	2/0
2.2. METODOLOGIA ESPECÍFICA	6	2/4
Total	8	4/4

SUBUNIDADE 1.

2.1. Desenvolvimento do Bebé

2.1.1. Etapas de Desenvolvimento

- a. Adaptação
- b. Aquisição
- c. Automatização
- d. Aprendizagem
- e. Maturação
- f. Desenvolvimento

2.1.2. Fases de Desenvolvimento: Motor e Psicomotor

- a. Dos 0 aos 12 meses
- b. Dos 12 aos 24 meses
- c. Dos 24 aos 36 meses

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e relacionar as diferentes etapas e fases do desenvolvimento do bebé

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplicar os princípios das diferentes fases e etapas do desenvolvimento do bebé

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Exame oral

SUBUNIDADE 2.

2.2. Metodologia específica

2.2.1. Considerações históricas

2.2.2. Propostas metodológicas para a adaptação ao meio aquático, as suas progressões e avaliação para as diversas etapas de desenvolvimento do bebe

- a. Natação para Bebes dos 0 aos 24 meses:
 - Intervenção dos pais no processo de ensino aprendizagem
 - Promoção do nado “automático”
 - Promoção do reflexo epiglotal
 - Promoção da extensão vertical

b. Natação para bebés dos 24 aos 36 meses:

- Desenvolvimento das habilidades motoras aquáticas básicas da natação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer, planear e desenvolver os critérios fundamentais do desenvolvimento nas habilidades motoras aquáticas básicas da natação
- Implementar as fases e etapas do desenvolvimento do bebé no processo de ensino e aprendizagem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia e aplica um programa de ensino a curto e longo prazo com vista a uma adaptação ao meio aquático com sucesso
- Implementa estratégias de aquisição de habilidades motoras de uma forma progressiva e fundamenta nas recentes evidências científicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resolução de problemas
- Teste escrito e prático (através de uma aula de 30 minutos com mínimo de 4 bebés e respetivos pais e máximo de 6)
- Exame Oral
- Trabalho Individual e apresentação

PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir TPTD de grau superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação
- Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
- Experiência na área do ensino de natação para bebés durante pelo menos 5 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Técnica e didática específica da natação pura

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. TÉCNICA DE CROL	2	1/1
3.2. TÉCNICA DE COSTAS	2	1/1
3.3. TÉCNICA DE BRUÇOS	2	1/1
3.4. TÉCNICA DE MARIPOSA	2	1/1
3.5. VIRAGENS, PARTIDAS E CHEGADAS	2	1/1
Total	10	5/ 5

SUBUNIDADE 1.

3.1. Técnica de crol

- 3.1.1. Condicionantes Regulamentares
- 3.1.2. Posição do corpo
 - a. Alinhamento lateral e horizontal e erros mais comuns
 - b. Rolamento do corpo
 - c. Respiração
- 3.1.3. Ação dos membros superiores
- 3.1.4. Ação dos membros inferiores
- 3.1.5. Sincronização membros superiores/membros inferiores
- 3.1.6. Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

3.2. Técnica de costas

- 3.2.1. Condicionantes Regulamentares
- 3.2.2. Posição do corpo
 - a. Alinhamento lateral e horizontal e erros mais comuns
 - b. Rolamento do corpo
 - c. Respiração
- 3.2.3. Ação dos membros superiores
- 3.2.4. Ação dos membros inferiores
- 3.2.5. Sincronização membros superiores/membros inferiores
- 3.2.6. Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

3.3. Técnica de bruços

- 3.3.1. Condicionantes Regulamentares
- 3.3.2. Posição do corpo
 - a. Alinhamento lateral e horizontal e erros mais comuns
 - b. Rolamento do corpo
 - c. Respiração
- 3.3.3. Ação dos membros superiores
- 3.3.4. Ação dos membros inferiores
- 3.3.5. Sincronização membros superiores/membros inferiores
- 3.3.6. Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as respetivas técnicas e critérios de êxito
- Planear e conduzir um programa tendo em vista a aprendizagem de cada uma das técnicas da NPD, respeitando a progressão e coerência do plano

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a respetiva técnica e seus critérios de êxito
- Implementa os princípios mecânicos básicos à técnica em causa ao planear e conduzir a sessão de aula/treino

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Analisar a técnica e selecionar exercícios técnicos com vista à correção da mesma
- Aplicar os princípios mecânicos subjacentes ao desenvolvimento de eficácia de nado das diferentes técnicas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona os exercícios técnicos adequados às correções técnicas detetadas (*i.e.*, a capacidade para identificar o erro técnico, a causa do erro, as consequências do erro e prescrição para correção do erro)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 4.

3.4. Técnica de mariposa

3.4.1. Condicionantes Regulamentares

3.4.2. Posição do corpo

- a. Alinhamento lateral e horizontal e erros mais comuns
- b. Rolamento do corpo
- c. Respiração

3.4.3. Ação dos membros superiores

3.4.4. Ação dos membros inferiores

3.4.5. Sincronização membros superiores/membros inferiores

3.4.6. Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 5.

3.5. Viragens, Partidas e Chegadas

- 3.5.1. Condicionante Regulamentares
- 3.5.2. Viragens – aproximação, mudança de sentido, impulsão, deslize, reinício de nado
 - a. Crol
 - b. Costas
 - c. Bruços
 - d. Mariposa
 - e. Estilos
- 3.5.3. Saltos de Partida – Posição inicial, impulsão, voo, entrada na água, deslize, início do nado
 - a. Provas ventrais
 - b. Provas Dorsais
 - c. Chegadas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir TPTD de natação pura de grau superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação
- Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
- Experiência na área do ensino do ensino e treino no escalão de cadetes ou infantis durante pelo menos 5 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Técnica e didática específica da natação artística

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA	1	1/0
4.2. TÉCNICAS DE BASE DE NART	4	2/2
4.3. PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO	5	2/3
Total	10	5/ 5

SUBUNIDADE 1.

4.1. Caracterização da disciplina

- 4.1.1. Caracterização da disciplina e enquadramento nacional e internacional
- 4.1.2. Panorâmica histórica da natação artística nacional e internacional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as características e posicionamento da disciplina nacional e internacional

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve a história da modalidade e o seu enquadramento nacional e internacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral
- Apresentação individual

SUBUNIDADE 2.

4.2. Técnicas de base de NART

- 4.2.1. Regras técnicas
 - a. Competição e regras básicas
- 4.2.2. Técnicas propulsivas, descrição, aplicabilidade e respetivos critérios de êxito
 - a. Adaptações das técnicas de natação pura desportiva
 - b. Retropedalagem
 - c. Remadas
- 4.2.3. Posições e movimentos básicos – descrição e critérios de êxito
- 4.2.4. Esquemas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as respetivas técnicas e critérios de êxito
- Planear e aplicar um programa tendo em vista a aprendizagem das diferentes técnicas, respeitando a progressão e coerência do plano

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a respetiva técnica e respetivos critérios de êxito
- Implementa os princípios mecânicos básicos da técnica ao conduzir a sessão de treino

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Analisar as técnicas e selecionar os exercícios técnicos com vista à correção das mesmas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Implementa estratégias de aquisição das técnicas de uma forma progressiva e fundamentada
- Seleciona os exercícios técnicos adequados às correções técnicas detetadas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

4.3. Programas de desenvolvimento desportivo

4.3.1. Caracterização e enquadramento da NART no contexto do programa de estrelas-do-mar

- Conteúdos do programa
- Desenvolvimento inicial dos domínios do programa
- Atividades do programa
- Regulamentação geral das atividades
- Procedimentos de avaliação
- Fichas técnicas do programa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir TPTD de natação artística de grau superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação
- Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
- Experiência na área do ensino e treino de natação artística nos escalões de infantis ou juvenis durante pelo menos 5 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Técnica e didática específica do polo aquático

GRAU DE FORMAÇÃO_I

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

SUBUNIDADE 1.

5.1. Caracterização da disciplina

5.1.1. Caracterização da disciplina e enquadramento nacional e internacional

5.1.2. Panorâmica histórica do pólo aquático nacional e internacional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve a história da disciplina e seu enquadramento nacional e internacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Questionamento oral

SUBUNIDADE 2.

5.2. Regras do jogo

5.2.1. Regras básicas do jogo

5.2.2. Evolução do jogo e principais alterações regulamentares

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e identificar as regras de jogo, aplicando-as em situação de treino/aula
- Enquadrar as principais alterações regulamentares

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e assinala as regras do jogo em situação de treino/aula

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Teste prático
- Grelhas de observação de jogos e conseqüente discussão

SUBUNIDADE 3.

5.3. Técnica específica

5.3.1. Formas de Deslocamento - critérios de êxito e respetiva avaliação

- Crol, Costas e Mariposa polo
- Nado lateral
- Retropedalagem
- Posição Base Vertical e horizontal
- Saltos

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

- Pega e elevação da bola
- Recepção e passe
- Condução da bola

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho escrito individual
- Prática pedagógica

SUBUNIDADE 4.

5.4. Jogos Pré-Desportivos**5.4.1.** Formas jogadas – objetivos e critérios de êxito

- a. Rabia
- b. Slalom com bola
- c. Assalto
- d. Râguebi polo
- e. Baliza a baliza
- f. Basquete Polo
- g. Jogo de passes
- h. Vitória
- i. Mini-polo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e aplicar diferentes formas jogadas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as diferentes formas jogadas e respetivos objetivos • Organiza uma sessão recorrendo às diferentes formas jogadas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organização e apresentação de uma aula que integre pelo menos duas formas jogadas • Realização de um trabalho final em grupo (2 a 3 elementos) que consistirá em planear um conjunto de aulas (1 mês) que inclua a abordagem das diferentes temáticas lecionadas 	

PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir TPTD de polo aquático de grau superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação
- Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
- Experiência na área do ensino e treino de Polo Aquático nos escalões de sub-12 e sub-14 durante pelo menos 5 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Técnica e didática específica dos saltos para a água

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA	1	1/0
6.2. TÉCNICAS ESPECÍFICAS	7	2/5
Total	8	3/ 5

SUBUNIDADE 1.

6.1. Caracterização da disciplina

- 6.1.1. Caracterização da disciplina e enquadramento nacional e internacional
- 6.1.2. Panorâmica histórica dos saltos para a água nacional e internacional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as características e posicionamento da disciplina nacional e internacional

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve a história da modalidade e o seu enquadramento nacional e internacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral
- Apresentação individual

SUBUNIDADE 2.

6.2. Técnicas específicas

- 6.2.1. Observação das componentes dos saltos para a água
- 6.2.2. Organização e aprendizagem
 - a. Rendimento e segurança
 - b. Estratégias
 - c. Análise técnica
- 6.2.3. Desenvolvimento técnico e processo de ensino em ginásio – treino de *dryland* - caracterização técnica, critérios de êxito e respetivas progressões pedagógicas
 - a. Padrões motores gímnicos estacionários relevantes
 - Síntese da mecânica, categorias e estética das posições estacionárias
 - Posições de postura e apoios básicos, com destaque para o apoio facial invertido
 - b. Padrões motores gímnicos não estacionários lineares
 - Saltos
 - c. Padrões motores gímnicos não estacionários rotacionais
 - Rotações (rolamentos à frente e atrás, piruetas, cambiada)

- d. Padrões motores gímnicos não estacionários em trampolins elásticos
- 6.2.4.** Desenvolvimento técnico e processo de ensino – na instalação de Saltos – caracterização técnica, critérios de êxito e respetivas progressões pedagógicas
- e. Saída (*take-off*)
- f. Plataforma (cais ou plataforma adaptada)
- Frontal (saltos com corrida de aproximação)
 - Frontal (em apoio)
 - Frontal invertido
 - Dorsal (em apoio)
 - Dorsal para dentro
 - Em Apoio Facial Invertido (pino)
- g. Trampolim (ou meio elástico adaptado, nomeadamente, duplo mini trampolim e/ou pista insuflável)
- Frontal (com aproximação)
 - Frontal Invertido
 - Dorsal (em apoio e pré-salto)
 - Dorsal para dentro
- h. Trajetória aérea
- Com fase de voo
 - Sem fase de voo
- i. Entrada na água
- Pés (saltos frontais e dorsais)
 - Cabeça (saltos frontais e dorsais)
- j. Saltos básicos verticais
- Em extensão
 - Engrupado
 - Encarpado
 - ½ Pirueta
 - 1 Pirueta
- k. Saltos básicos c/ ½ mortal (entrada de cabeça)
- Posição engrupada
 - Posição Encarpada
 - Posição Empranchada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enunciar e caracterizar os padrões motores gímnicos mais relevantes para os Saltos sabendo utilizá-los no ensino dos gestos técnicos na base dos Saltos
- Descrever os “saltos-base” e caracterizar os respetivos critérios de êxito
- Planear e aplicar um programa tendo em vista a aprendizagem de saltos mais rudimentares, respeitando a progressão e coerência do plano
- Analisar os saltos e selecionar os exercícios técnicos com vista à correção dos mesmos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia e caracteriza os padrões motores gímnicos mais relevantes para os saltos e utiliza-os no ensino dos gestos técnicos na base dos Saltos
- Descreve os diferentes “saltos-base” e respetivos critérios de êxito
- Implementa estratégias de aquisição das técnicas de uma forma progressiva e fundamentada
- Seleciona os exercícios técnicos adequados aos saltos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir TPTD de grau superior de ginástica (ginástica acrobática, ginástica de trampolins, ginástica de *tumbling*) válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação ou ginástica
 - Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
 - Experiência na área do ensino e treino da ginástica acrobática, trampolins, *tumbling* durante pelo menos 5 anos
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Salvamento aquático

GRAU DE FORMAÇÃO_I

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

SUBUNIDADE 1.

7.1. Segurança Aquática

- 7.1.1. Princípios básicos do socorrismo
- Cadeia de sobrevivência
- 7.1.2. Segurança na Aula e procedimentos de emergência
- Prevenção de acidentes
 - Acidentes mais comuns e respetivo procedimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resolução de problemas
- Teste escrito
- Exame oral

SUBUNIDADE 2.

7.2. Salvamento aquático

- 7.2.1. Técnicas básicas de salvamento
- Sistemas de reboque
 - Pegas
 - Procedimentos de salvamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as técnicas básicas de Salvamento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e demonstra as técnicas de Salvamento Aquático

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e Prático (simulação)

PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir curso de nadador salvador e curso de suporte básico de vida válidos e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação
- Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
- Experiência na área do salvamento aquático/socorrismo

c. Organização da Formação



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

Realizar uma distância de nado (50m), cumprindo os pressupostos básicos do “saber nadar” (dominar o equilíbrio, a respiração e a propulsão no meio aquático)

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
AUDITÓRIO OU SALA	<ul style="list-style-type: none">• Mesas e cadeiras• Computador• Retroprojetor• Acesso à internet
PISCINA	<ul style="list-style-type: none">• Piscina de 25 metros: 4 pistas (a primeira encostada à parede)• Tanque de 16 metros

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](#)

