

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I**PATINAGEM DE VELOCIDADE**

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. CARACTERIZAÇÃO DA PATINAGEM DE VELOCIDADE I	8
2. INICIAÇÃO À PATINAGEM COM PATINS EM LINHA	11
3. INICIAÇÃO À PATINAGEM DE VELOCIDADE	16
4. ESTRUTURAÇÃO DOS CONTEÚDOS NA INICIAÇÃO À PATINAGEM DE VELOCIDADE	19
5. REGULAMENTAÇÃO, COMPETIÇÕES, PROVAS E AJUIZAMENTO	21
C. Organização da Formação	22
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	23
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	23
3. ESTÁGIOS	23

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam 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. CARACTERIZAÇÃO DA PATINAGEM DE VELOCIDADE I	7
2. INICIAÇÃO À PATINAGEM COM PATINS EM LINHA	16
3. INICIAÇÃO À PATINAGEM DE VELOCIDADE	8
4. ESTRUTURAÇÃO DOS CONTEÚDOS NA INICIAÇÃO À PATINAGEM DE VELOCIDADE	3
5. REGULAMENTAÇÃO, COMPETIÇÕES, PROVAS E AJUIZAMENTO	2
Total	36

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Caracterização da Patinagem de Velocidade I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. HISTÓRIA DA PATINAGEM DE VELOCIDADE	1h	1h/0
1.2. DEFINIÇÃO E CARATERIZAÇÃO DA PATINAGEM DE VELOCIDADE	2h	2h/0
1.3. COMPETIÇÕES E SUA REGULAMENTAÇÃO TÉCNICA	2h	2h/0
1.4. CRIAÇÃO DE UM NÚCLEO DE PATINAGEM DE VELOCIDADE	2h	2h/0
Total	7h	7h / 0

SUBUNIDADE 1.

1.1. História da Patinagem de Velocidade

- 1.1.1.** História da Patinagem de Velocidade a nível mundial
- O aparecimento dos primeiros patins e sua evolução
 - Os primeiros locais de Patinagem: Rinkes e Ginásios
 - A moda dos patins (período 1876-1880)
 - Patinadores de gelo a patinarem no Verão - surgimento dos patins de rodas em linha
 - Aparecimento dos patins em linha em grandes competições Internacionais - Campeonato do mundo de 1992 em Roma
- 1.1.2.** História da Patinagem de Velocidade em Portugal
- Aparecimento e sua evolução
 - Tipos de práticas e competições
 - Separação Hóquei, Patinagem Artística e Patinagem de Velocidade
 - Campeonato do Mundo de Lisboa 1949 – Importância e consequências
 - Reaparecimento da Patinagem de Velocidade em 1979
 - 2005 – Alteração da designação “Corridas em Patins” para “Patinagem de Velocidade”

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a história e a evolução da Patinagem de Velocidade 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

SUBUNIDADE 2.

1.2. Definição e caracterização da Patinagem de Velocidade

- 1.2.1.** Caracterização da Patinagem de Velocidade
- a. Formação
 - b. Especialização
 - c. Tipos de provas
 - d. Locais de competição
 - i. Pista (plana, releve linear, releve côncavo)
 - ii. Estrada (circuitos abertos / circuitos fechados)
 - iii. Pavilhão/ Indoor ou espaços reduzidos
 - e. Tipos de pisos
 - i. Lisos (madeira, cimento, sintéticos, asfalto, rijos)
 - f. Material a utilizar pelo patinador
 - i. Material de Proteção - Capacete, Joelheiras, Cotoveleiras
 - ii. Patins - Bota, Calha, Rodas, Rolamentos
 - iii. Equipamento – Fato de licra
 - iv. Definição de Patinagem de Velocidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a patinagem de velocidade tendo em conta a formação e a especialização, tipos de provas, locais de competição e material a utilizar pelo patinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diferencia o tipo de provas entre formação e especialização, tendo em conta a relação do patinador com o meio envolvente, a presença ou ausência de companheiros e / ou adversários, a excelência e potencialização máxima da técnica, a leitura do meio onde se insere e, por último, o sistema de pontuação de cada uma das provas
- Caracteriza a Patinagem de Velocidade tendo em conta os locais onde se realizam as competições, bem como o material a utilizar pelo patinador na fase de formação e pelo patinador na fase de especialização
- Define a modalidade de Patinagem de Velocidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

1.3. Competições e sua regulamentação técnica

1.3.1. Entidades reguladoras da patinagem de velocidade a nível nacional e internacional

- 1.3.2.** Competições
- a. Campeonatos regionais e nacionais
 - b. Encontros nacionais e regionais
 - c. Torneio de carácter formativo e competitivo
 - d. Torneios particulares nacionais e internacionais
 - e. Torneios oficiais internacionais
 - f. Campeonatos da Europa, Continentais e do Mundo
 - g. Jogos Mundiais

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e diferenciar os tipos de competições existentes • Relacionar as tipologias das provas com os tipos de competições • Identificar os locais de prova específicos da patinagem de velocidade e suas variantes • Identificar infrações técnicas em competição/treino 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracteriza os tipos de competições existentes • Identifica os tipos de prova e relaciona-os com as respetivas competições • Caracteriza os locais de prova mais adequados para a operacionalização de uma competição oficial ou de formação • Distingue as infrações e as respetivas penalizações • Compõe as séries de acordo com as diferentes provas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 4.

1.4. Criação de um núcleo de Patinagem de Velocidade

- 1.4.1. Regulamentação para criação de um núcleo de patinagem de velocidade
- 1.4.2. A divulgação e promoção no meio envolvente
- 1.4.3. Participação em atividades internas e externas
- 1.4.4. Participação em provas
- 1.4.5. Infraestruturas e recursos materiais
- 1.4.6. Apresentação de exemplos práticos

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar principais processos para a criação e dinamização de um núcleo de patinagem de velocidade • Identificar quais os tipos de competição em que deve participar com os seus patinadores, tendo em conta o nível dos mesmos 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compõe elementos necessários para promover e divulgar o seu núcleo junto do meio envolvente • Distingue os diferentes tipos de materiais a utilizar de acordo com o nível dos seus patinadores
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão • Teste escrito 	

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Iniciação à patinagem com patins em Linha

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. REGRAS DE SEGURANÇA	1h	1h/0h
2.2. 1ª. ETAPA DE INICIAÇÃO	2h	1h/1h
2.3. 2ª. ETAPA DE INICIAÇÃO	2h	1h/1h
2.4. 3ª. ETAPA DE INICIAÇÃO	1h	1h/0h
2.5. 4ª. ETAPA DE INICIAÇÃO	2h	1h/1h
2.6. 5ª. ETAPA DE INICIAÇÃO	2h	1h/1h
2.7. 6ª. ETAPA DE INICIAÇÃO	2h	1h/1h
2.8. 7ª. ETAPA DE INICIAÇÃO	2h	1h/1h
2.9. 8ª. ETAPA DE INICIAÇÃO	2h	1h/1h
Total	16h	9h / 7h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Regras de segurança

- 2.1.1. Como calçar os patins e utilizar o capacete
- 2.1.2. Relacionamento com outros patinadores, distâncias de segurança
- 2.1.3. A queda
- 2.1.4. Objetivo dos exercícios e proximidade das tabelas/parede
- 2.1.5. Tipos de pisos mais adequados
- 2.1.6. Percepção de ganho e perda de segurança com a subida e descida do centro de gravidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os diferentes métodos de utilização dos materiais a utilizar
- Identificar e descrever as regras de segurança

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica as regras de segurança, bem como o equipamento do patinador e o material didático a utilizar

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

2.2. 1.^a Etapa de iniciação

- 2.2.1. Exploração do deslize com as rodas na posição de segurança (sentado)
- 2.2.2. Importância do nível baixo do centro de gravidade
 - a. Deslocação em posição de quadrúpede (elefante, carrinho, caranguejo, mota)
- 2.2.3. Passagem para a locomoção bípede
- 2.2.4. Queda, diferentes estímulos e como controlar, baixar o centro de gravidade
- 2.2.5. Utilização de piso (frenadora ou rodas semi-travadas)
 - a. Exploração de primeiros contactos em piso liso alternados com pisos frenadores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes etapas de evolução do patinador e enquadrá-lo na mais adequada
- Identificar e descrever as componentes críticas da 1ª etapa de evolução do patinador bem como as condições mais adequadas e seguras para o início da prática da patinagem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza as sessões de acordo com as características dos patinadores e o grau de aprendizagem em que se encontram
- Identifica os patinadores que se encontram aptos para a passagem à locomoção bípede em superfície lisa e realiza transição de forma adequada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Avaliação da ação prática

SUBUNIDADE 3.

2.3. 2.^a Etapa de iniciação

- 2.3.1. Caracterização da posição – base
 - a. Alinhamento 3 pontos (ombro, joelho e ponta do patim)
- 2.3.2. A marcha e sua relação com o centro de gravidade (baixo)
 - a. Deslize em carrinho
 - b. Posição base
- 2.3.3. Início da patinagem retilínea
 - a. Aplicação em jogos lúdicos como metodologia de evolução
 - b. Marcha com lateralização como início rudimentar do ato de patinar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes etapas de evolução do patinador e enquadrá-lo na mais adequada
- Identificar e descrever as componentes críticas da 2ª etapa de evolução do patinador, bem como as metodologias e estratégias mais adequadas à progressão do patinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a posição base
- Organiza as sessões e ordena cronologicamente os exercícios de acordo com as características dos patinadores e o grau de aprendizagem em que se encontram
- Identifica o patinador autónomo e seguro no ato de patinar com centro de gravidade baixo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Avaliação da ação prática

SUBUNIDADE 4.

2.4. 3.^a Etapa de iniciação

- 2.4.1. Introdução às técnicas de iniciação da patinagem em linha
- Patinagem retilínea para a frente
 - Deslize para a frente na posição base
 - Oitos para a frente, exploração da utilização dos filis Interno e externo
 - Slalom a pente
 - Destreza e percursos alternativos que abordem as técnicas desta etapa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes etapas de evolução do patinador e enquadrá-lo na mais adequada
- Identificar e descrever as componentes críticas da 3ª etapa de evolução do patinador bem como as metodologias mais adequadas à progressão do patinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as técnicas de iniciação da patinagem em linha, bem como os patinadores que as executam de forma segura e autónoma
- Organiza percursos de destreza adequados ao grau de desenvolvimento dos patinadores

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Avaliação da ação prática

SUBUNIDADE 5.

2.5. 4.^a Etapa de iniciação

- 2.5.1. Introdução às técnicas de iniciação da patinagem em linha
- Patins em fila
 - Curva com patins semi paralelos
 - Deslize num apoio/patim – em reta com alterações da posição corporal quanto ao centro de gravidade, segmentos corporais
 - Velocidade – Sem partida estática
 - Exploração da alternância do centro massa entre os apoios e agilidade sobre patins (destreza)
 - Destreza e percursos alternativos que abordem as técnicas desta etapa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes etapas de evolução do patinador e enquadrá-lo na mais adequada
- Identificar e descrever as componentes críticas da 4ª etapa de evolução do patinador, bem como as metodologias mais adequadas à progressão do patinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as técnicas de iniciação da patinagem em linha, bem como os patinadores que as executam de forma segura e autónoma
- Organiza percursos de destreza adequados ao grau de desenvolvimento dos patinadores

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Avaliação da ação prática

SUBUNIDADE 6.

2.6. 5.^a Etapa de iniciação

- 2.6.1.** Introdução às técnicas de iniciação da patinagem em linha
- Meia-volta para trás
 - Deslize para trás
 - Oitos para trás
 - Travagem em V, L ou T
 - Saltos em altura e extensão. (1 ⇒ 1, de um patim para outro)
 - Saltos em altura e extensão. (2 ⇒ 2, de dois patins para dois patins)
 - Curva com impulso, sem cruzamento.
 - Velocidade – com partida estática, biqueiras para fora
- 2.6.2.** Destreza e Percursos de Velocidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Distinguir as diferentes etapas de evolução do patinador e enquadrá-lo na mais adequada Identificar e descrever as componentes críticas da 5ª etapa de evolução do patinador, bem como as metodologias mais adequadas à progressão do patinador 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica e descreve as técnicas de iniciação da patinagem em linha Organiza percursos de destreza e alternativas adequados ao grau de desenvolvimento dos patinadores
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão Avaliação da ação prática 	

SUBUNIDADE 7.

2.7. 6.^a Etapa de iniciação

- 2.7.1.** Introdução às técnicas de iniciação da patinagem em linha
- Corrida lateral (com cruzamento)
 - Curva com cruzamento para a frente
 - Deslocação para a frente num patim - slalom
 - Deslocação para a frente sem levantar as rodas
 - Oitos cruzados para a frente
 - Saltos em altura e extensão (2 ⇒ 1, de dois patins para um)
 - Velocidade - partida de costas, sentado, etc.
- 2.6.2.** Destreza e Percursos de Velocidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Distinguir as diferentes etapas de evolução do patinador e enquadrá-lo na mais adequada Identificar e descrever as componentes críticas da 6ª etapa de evolução do patinador, bem como as metodologias mais adequadas à progressão do patinador 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica e aplica as técnicas de iniciação da patinagem em linha Organiza percursos de destreza e alternativas adequados ao grau de desenvolvimento dos patinadores Organiza percursos de destreza adequados ao grau de desenvolvimento dos patinadores
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão Avaliação da ação prática 	

SUBUNIDADE 8.

2.8. 7.^a Etapa de iniciação

- 2.8.1.** Introdução às técnicas de iniciação da patinagem em linha
- Salto em altura e extensão. (1 ⇒ 1, de um patim para o mesmo)
 - Curva para trás com cruzamento
 - Travagem com movimento circular
 - Travagem lateral
 - Velocidade – formas competitivas
- 2.8.2.** Destreza e Percursos de Velocidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes etapas de evolução do patinador e enquadrá-lo na mais adequada
- Identificar e descrever as componentes críticas da 7ª etapa de evolução do patinador bem como as metodologias mais adequadas à progressão do patinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica as técnicas de iniciação da patinagem em linha
- Organiza percursos de destreza e percursos alternativos, adequados ao grau de desenvolvimento dos patinadores
- Identifica os patinadores que dominam todas as componentes técnicas da última etapa de iniciação à patinagem em linha

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Avaliação da ação prática

SUBUNIDADE 9.

2.9. 8.^a Etapa de iniciação

- 2.9.1.** Transição para a patinagem de velocidade
- Bota, calha e rodas adequadas
 - Noções de especificidade técnica e eficácia
 - Percursos alternativos
 - Destreza
 - Provas em pavilhão/ espaço reduzido
- 2.9.2.** Adaptação das provas de pista ao pavilhão/espaço reduzido

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar o equipamento do patinador com o seu desenvolvimento técnico
- Organizar momentos de competição diversificados e complementares adequados à formação do patinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve a bota, a calha e as rodas, bem como a sua adequação ao grau de desenvolvimento técnico do patinador
- Identifica os percursos alternativos mais adequados
- Caracteriza e classifica as provas de patinagem de velocidade em pista e adequa-as ao pavilhão

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Avaliação da ação prática

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Iniciação à patinagem de velocidade

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. TÉCNICA DE RETA	2h	1h/1h
3.2. TÉCNICA DE CURVA	2h	1h/1h
3.3. TÉCNICA DE PARTIDA	2h	1h/1h
3.4. TRAJETORIAS	2h	1h/1h
Total	8h	4h / 4h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Técnica de reta

- 3.1.1. Posição base como referência relativamente ao alinhamento dos pontos ombro, bacia, joelho e ponta do patim, bem como à flexão
- 3.1.2. Fases da técnica de reta:
 - a. Aterragem
 - b. Deslize
 - c. Empurrão ou Impulso
 - d. Saída
 - e. Recuperação
- 3.1.3. Importância da oscilação do centro de gravidade
- 3.1.4. Utilização dos filis corretos de acordo com a fase da técnica
 - a. Orientação das biqueiras;
- 3.1.5. Sincronização e *timing* das ações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a técnica de reta no global e de forma segmentada
- Identificar as componentes fundamentais a equacionar na ação técnica de reta

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a técnica de reta no global
- Diferencia as fases da técnica de reta e conhece as principais componentes críticas de cada uma, quanto aos filis das rodas, deslocação do centro de gravidade, bem como à utilização de todas as rodas nas diferentes fases

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 2.

3.2. Técnica de curva

- 3.2.1. Posição base como referência relativamente ao alinhamento dos pontos ombro, bacia, joelho e ponta do patim, bem como à flexão e inclinação
- 3.2.2. Fases da técnica de curva em Deslize
 - a. Aterragem do patim após última passada de reta
 - b. Inclinação para o interior da curva com patins semi-paralelos
- 3.2.3. Fases da técnica de curva (ambos os membros)
 - a. Cruzamento
 - b. Aterragem
 - c. Deslize
 - d. Empurrão ou Impulso
 - e. Saída
 - f. Recuperação
- 3.2.4. Colocação do centro de massa e alinhamentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a técnica de curva no global e de forma segmentada
- Identificar as componentes fundamentais a equacionar na ação técnica de reta

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a técnica de curva na sua globalidade
- Diferencia a técnica de curva e conhece as principais componentes críticas de cada uma, quanto à inclinação e deslocação do centro de gravidade, bem como à dobragem e utilização de todas as rodas do patim na fase de aterragem

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.

3.3. Técnica de partida

- 3.3.1. Fases da partida na prova de velocidade - Contrarrelógio
 - a. Colocação dos patins
 - b. Agachamento
 - c. Extensão do membro inferior
 - d. Colocação do peso do corpo no membro inferior em extensão
 - e. Colocação do peso do corpo no patim do primeiro impulso
 - f. Extensão do membro inferior do primeiro impulso
- 3.3.2. Fases da partida de provas de velocidade - Sprint:
 - a. Colocação dos patins
 - b. Agachamento
 - c. Deslocação do centro de gravidade
- 3.3.3. Partida das provas de meio – fundo e / ou fundo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar as técnicas de partida no global e de forma segmentada • Identificar as componentes fundamentais a equacionar na ação partida para os diferentes tipos de prova 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracteriza as técnicas de partida no global • Diferencia as técnicas de partida e conhece as principais componentes críticas de cada uma nos diferentes tipos de provas de contra-relógio e <i>sprint</i> • Distingue as principais componentes críticas da partida de provas de meio – fundo e / ou fundo
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão • Avaliação em ação prática, através da interpretação, operacionalização e elaboração de sessões de treino 	

SUBUNIDADE 4.

3.4. Técnica de partida

3.4.1. Trajetória individual

- Velocidade
- Colocação do Centro de Massa
- Posição de saída / posição de entrada
- Diferentes inclinações
- Tipo de piso (gripe /deslize)

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar os elementos fundamentais a abordar relativos as trajetórias • Identificar as melhores progressões de abordagem da trajetória 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distingue as diferentes trajetórias nos diferentes tipos de inclinação em relação aos tipos de piso • Segmenta a abordagem das trajetórias de forma a uma melhor assimilação por parte dos patinadores
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 Patinagem de Velocidade de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Estruturação dos conteúdos na iniciação à patinagem de velocidade

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. ESTRUTURA DO TREINO E SUA PERIODIZAÇÃO PARA A PATINAGEM DE VELOCIDADE	2h	2h/0h
4.2. ESTRUTURAÇÃO DE CONTEÚDOS POR ETAPAS DE FORMAÇÃO	1h	1h/0h
Total	3h	3h / 0h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Estrutura do treino e sua periodização para a Patinagem de velocidade

- 4.1.1. Estruturação do plano anual de iniciação à patinagem de velocidade
- Macro ciclo
 - Meso ciclos
 - Microciclos
 - Unidade de treinos
 - Parte inicial
 - Parte Principal
 - Parte final
- 4.1.2. Programação anual, segundo o nível técnico e idade dos patinadores
- Período Preparatório
 - Período Competitivo
 - Período Transitório
- 4.1.3. Gestão do treino e individualização do mesmo na patinagem de velocidade
- Aparecimento de novos patinadores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a importância do planeamento e sua programação no treino e as suas subdivisões desde o início da prática da patinagem de velocidade
- Caracterizar as diferentes partes de uma unidade de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Prepara os patinadores para os diferentes períodos da sua evolução técnica.
- Distingue os diferentes momentos da época desportiva e elabora planeamento da mesma com objetivos intermédios.
- Segmenta o grupo de treino com diferentes objetivos dependendo do nível técnico dos mesmos

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 2.

4.2. Estruturação de conteúdos por etapas de formação

- 4.2.1.** Etapa 1 (3 aos 6 anos)
- Base do jogo e do brincar
 - Centrar o objetivo no desenvolvimento pelo gosto pela modalidade
 - Premiar a variabilidade das ações a realizar
- 4.2.2.** Etapa 2 (6 aos 9 anos)
- Continuar com os princípios da etapa anterior
 - Premiar o desenvolvimento de componentes como a velocidade de reação, coordenação e controlo do patim
- 4.2.3.** Etapa 3 (9 aos 12 anos)
- Implementação das ações técnica de base
 - Desenvolvimento da agilidade, velocidade específica e concentração durante o treino
- 4.2.4.** Etapa 4 (12 aos 15 anos)
- Desenvolvimento e aperfeiçoamento das ações técnicas específicas
 - Abordagem aos princípios do treino como a continuidade e sua especificidade
- 4.2.5.** Etapa 5 (15 aos 17 anos)
- Predominância nos princípios do treino como a reversibilidade, progressão e sobrecarga
 - Desenvolvimento do Treino de compensação e de prevenção
 - Grande desenvolvimento das ações tácticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar tipo e género de treino a realizar com os patinadores nas diferentes fases da sua evolução
- Identificar as diferentes características técnicas, fisiológicas e maturacionais nos patinadores, definindo o tipo de trabalho a realizar

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza as etapas de desenvolvimento do jovem patinador
- Segmenta o tipo de exercícios a realizar adequando as principais componentes críticas de cada fase do desenvolvimento técnico e maturacional
- Distingue as principais componentes de cada fase de desenvolvimento

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 Patinagem de Velocidade de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Regulamentação, competições, provas e ajuizamento

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. REGULAMENTAÇÃO, COMPETIÇÕES, PROVAS E AJUIZAMENTO	2h	2h/0h
Total	2h	2h / 0h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Regulamentação, competições, provas e ajuizamento

5.1.1. Regulamentação, organização das provas, competições nacionais e internacionais

- a. Enquadramento das provas de patinagem de velocidade
- b. Regulamentação das competições nacionais e internacionais
- c. Regulamentação dos Percursos de Destreza e Percursos Alternativos;
- d. Competições oficiais e respetivas normas
- e. Provas e respetivas normas regulamentares
- f. Ajuizamento, infracções e penalizações
- g. A Corda

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os processos de filiação e inscrição de patinadores nas atividades / competições
- Caracterizar as diferentes provas a participar e regras básicas de realização
- Caracterizar os diferentes tipos de percursos de destreza e alternativos, dominando penalizações e infracções

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece as diferentes provas de patinagem de velocidade bem como a sua regulamentação básica
- Domina os diferentes tipos de percursos de destreza e alternativos, sabendo as penalizações de cada infracção

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de um trabalho sobre a unidade
- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Juiz Arbitro de patinagem de velocidade

c. Organização da Formação



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

- Ser, ou ter sido, atleta federado de Patinagem de Velocidade.

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

2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<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 uma pista de patinagem de velocidade e 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: bolas, sinalizadores, colchões, bancos, coletes. 	<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.