

# Referenciais de Formação COMPONENTE ESPECÍFICA

**GRAU I**

## **HÓQUEI EM PATINS**

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

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. CARACTERIZAÇÃO DO HÓQUEI EM PATINS	8
2. REGRAS E ARBITRAGEM	10
3. INICIAÇÃO À PATINAGEM	12
4. TÉCNICAS DE BASE DO HÓQUEI EM PATINS	14
5. FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁTICOS DE BASE NO HÓQUEI EM PATINS	16
6. INICIAÇÃO AO JOGO	19
7. MINI HÓQUEI EM PATINS	21
8. O TREINO DE INICIAÇÃO DO GUARDA REDES	23
9. PLANIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS	25
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>26</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	27
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	27
3. ESTÁGIOS	27

# 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 DO HÓQUEI EM PATINS	2
2. REGRAS E ARBITRAGEM	3
3. INICIAÇÃO À PATINAGEM	5
4. TÉCNICAS DE BASE DO HÓQUEI EM PATINS	5
5. FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁTICOS DE BASE NO HÓQUEI EM PATINS	8
6. INICIAÇÃO AO JOGO	6
7. MINI HÓQUEI EM PATINS	3
8. O TREINO DE INICIAÇÃO DO GUARDA REDES	4
9. PLANIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS	4
<b>Total</b>	<b>40</b>

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Caracterização do Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DO HÓQUEI EM PATINS	0,5	0,5/0
1.2. ORGANIZAÇÃO DA DISCIPLINA	0,5	0,5/0
1.3. REGULAMENTAÇÃO DA DISCIPLINA	0,5	0,5/0
1.4. SIMBOLOGIA NO HÓQUEI EM PATINS	0,5	0,5/0
Total	2	2 / 0

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. História e Evolução do Hóquei em Patins

- 1.1.1. Aproximação histórica ao hóquei em patins
- 1.1.2. Evolução tática do Hóquei em Patins
- 1.1.3. O Mini-hóquei em patins

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e interpretar as diferentes fases da evolução da história da modalidade</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relata as principais fases da história da modalidade para melhorar a sua prática</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas de trabalho e avaliações escritas</li> </ul>	

SUBUNIDADE 2.

## 1.2. Organização da disciplina

- 1.2.1. Organismos Nacionais
- 1.2.2. Organismos internacionais

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretar a relação institucional entre os diferentes organismos que regulam a patinagem</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta as relações entre os organismos que regulam a sua modalidade para melhorar a sua prática</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas de trabalho e avaliações escritas</li> </ul>	

**SUBUNIDADE 3.**

### 1.3. Regulamento da disciplina

- 1.3.1. Regulamentação Geral do Hóquei em Patins
- 1.3.2. Regulamento do Mini hóquei em patins
- 1.3.3. Regulamento técnico pedagógico
- 1.3.4. Regulamento de Disciplina

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e interpretar os regulamentos do hóquei em patins de forma genérica

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Refere os procedimentos dos regulamentos
- Aplica as normas dos regulamentos

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

**SUBUNIDADE 4.**

### 1.4. Simbologia no Hóquei em Patins

- 1.4.1. O campo e o espaço de jogo
- 1.4.2. Os jogadores e ações técnicas/táticas
- 1.4.3. A importância da utilização da simbologia por parte do treinador

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a simbologia utilizada no Hóquei em Patins
- Utilizar e descrever toda a terminologia do Hóquei em Patins
- Relacionar as estratégias de jogo com a pista e restantes elementos

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e utiliza a simbologia específica da modalidade

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Regras e Arbitragem

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. REGRAS DE JOGO E REGULAMENTO TÉCNICO	1	1/0
2.2. REGULAMENTO TÉCNICO	1	1/0
2.3. RELAÇÃO TREINADOR – ÁRBITRO	1	1/0
Total	3	3 / 0

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Regras de Jogo e Regulamento Técnico

- 2.1.1. Regras de Jogo
  - a. O jogo de Hóquei em Patins – Definição e enquadramento
  - b. Equipas de Hóquei em Patins – composição e enquadramento
- 2.1.2. Tempo normal de jogo
- 2.1.3. Falta de comparência – tolerância para o início ou reinício do jogo
- 2.1.4. Entradas e saídas de pista – substituição dos jogadores
- 2.1.5. Jogando a bola – normas específicas
- 2.1.6. Ação e intervenção dos guarda-redes no jogo
- 2.1.7. Definição de jogo passivo e antijogo
- 2.1.8. Bloqueio e obstrução
- 2.1.9. Erros arbitrais detetados durante o jogo e os procedimentos de correção
- 2.1.10. Outras situações específicas do jogo
- 2.1.11. Tipo de faltas e infrações
- 2.1.12. Punição das faltas – normas gerais
- 2.1.13. Faltas praticadas fora da pista
- 2.1.14. Faltas técnicas
- 2.1.15. Infrações leves e faltas de equipa
- 2.1.16. Faltas graves / faltas para cartão azul
- 2.1.17. Faltas muito graves / faltas para cartão vermelho
- 2.1.18. Livre indireto, livre direto e grande penalidade
  - a. O Powerplay – definição e enquadramento

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as regras de jogo e o regulamento técnico de forma genérica

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia as principais regras
- Refere os procedimentos do regulamento técnico

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

## SUBUNIDADE 2.

## 2.2. Regulamento Técnico

- 2.2.1. O boletim de Jogo / Relatório – Procedimentos necessários
- 2.2.2. Árbitros principais – funções e responsabilidades
- 2.2.3. Árbitros auxiliares – funções e responsabilidades
- 2.2.4. Cronometragem do jogo – funções e responsabilidade
- 2.2.5. Mesa oficial de jogo e bancos das equipas – definição e enquadramento
- 2.2.6. Equipamento básico dos jogadores
- 2.2.7. Equipa obrigatório de proteção dos Guardas redes
- 2.2.8. Equipamento opcional dos jogadores
- 2.2.9. Recinto de jogo – marcações a pista e instrumentos de jogo
- 2.2.10. Sinalética utilizada pelos árbitros no controlo do jogo
- 2.2.11. Protestos do jogo – definição e enquadramento
- 2.2.12. Classificação das equipas e critérios de desempate

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o regulamento técnico de forma genérica

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Refere os procedimentos do regulamento técnico

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

## SUBUNIDADE 3.

## 2.3. Relação Treinador - Árbitro

- 2.3.1. O que esperam os árbitros do treinador de grau I
- 2.3.2. O que espera o treinador de grau I do árbitro

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as normas de conduta dos treinadores perante os árbitros
- Identificar as normas de conduta dos árbitros perante os treinadores

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Refere os comportamentos exigidos ao treinador antes e durante o jogo

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Iniciação à Patinagem

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. ATO MOTOR DE PATINAR	1	1/0
3.2. ELEMENTOS TÉCNICOS DA PATINAGEM	1	0/1
3.3. DIDÁTICA DA INICIAÇÃO À PATINAGEM	3	0/3
Total	5	1 / 4

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Ato motor de patinar

- 3.1.1. História da Patinagem
  - a. Origem da patinagem
  - b. Evolução do patim
- 3.1.2. Definição
- 3.1.3. Descrição Técnica específica da Patinagem
- 3.1.4. Material de Patinagem
  - a. Componentes do patim
  - b. Material complementar
- 3.1.5. Regras de Segurança
  - a. Comos equipar
  - b. Ajudas/pegas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os diferentes tipos de patins e componentes
- Dominar as regras de segurança

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os diferentes tipos de patins e componentes
- Refere os cuidados a ter nas sessões de patinagem

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

### 3.2. Elementos técnicos da patinagem

- 3.2.1. Primeiros passos
  - a. Posição Base
  - b. Quedas
  - c. Levantar
  - d. Marcha

- 3.2.2.** Técnicas de Nível 1
- Pequenos saltos, sem deslocamento
  - Patinagem para a frente em trajetória retilínea
  - Deslize na posição base
  - “Oitos para a frente”
  - Agachar e levantar em deslize
  - Deslize em um apoio
  - Curvas com os patins semi-paralelos
- 3.2.3.** Erros mais comuns

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e dominar as técnicas de patinagem
- Identificar os erros mais comuns na patinagem

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica os erros nos primeiros passos e adota as medidas mais corretas para os corrigir
- Identifica os alunos de diferentes níveis de patinagem

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

## SUBUNIDADE 3.

**3.3. Didática da iniciação à patinagem**

- 3.3.1.** Elaboração de exercícios
- Definição dos objetivos
  - Identificação dos erros
  - Estratégias e correção dos erros
- 3.3.2.** Elaboração das unidades de sessão de treino
- Definição dos conteúdos
  - Organização dos conteúdos
  - Desempenho do treinador

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a execução correta das diferentes ações técnicas
- Conhecer as progressões pedagógicas para o ensino das várias ações técnicas
- Identificar os erros mais comuns
- Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e descreve as ações técnicas
- Enuncia os erros mais comuns
- Elabora exercícios para execução das referidas ações técnicas

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliações escritas
- Avaliações práticas

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Técnicas de base do Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. PATINAGEM HOQUISTA	0,5	0,5/0
4.2. PEGA DO SETIQUE	0,5	0,5/0
4.3. DIDÁTICA DAS TÉCNICAS DE BASE DO HÓQUEI EM PATINS	4	0/4
Total	5	1 / 4

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Patinagem hoquista

#### 4.1.1. Técnicas de nível 2

- a. Patinagem para trás realizando “oitos”
- b. Meias-voltas
- c. Travagem e arranque com travões
- d. Slalom para a frente
- e. Travagem em “T”
- f. Cruzamento de pernas para a frente
- g. Saltos em deslocamento

#### 4.1.2. Técnicas e nível 3

- a. Volta completa
- b. Curvas para trás com o cruzamento de pernas
- c. Travagem convergente
- d. Travagem lateral
- e. Patinagem para trás em Slalom
- f. Arranque com cruzamento de pernas

#### 4.1.3. Fase interdisciplinar

- a. Jogos pré-desportivos realizados em patins para preparar o transfer para o mini hóquei em patins

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a execução correta das diferentes ações técnicas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as ações técnicas
- Enuncia os erros mais comuns

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

## SUBUNIDADE 2.

**4.2. Pega do setique**

- 4.2.1. Definição da lateralidade
- 4.2.2. Manejo do setique
- 4.2.3. Posição base com setique
- 4.2.4. Coordenação da trilogia: patim-setique-bola
- 4.2.5. Patinagem hoquista com setique e bola

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os pressupostos correspondes à pega do setique em crianças

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Desenvolve mecanismos para que promover uma adequada pega do setique

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

## SUBUNIDADE 3.

**4.3. Didática das Técnicas de Base do Hóquei em Patins**

- 4.3.1. Elaboração de exercícios
  - a. Definição dos objetivos
  - b. Identificação dos erros
  - c. Estratégias e correção dos erros
- 4.3.2. Elaboração das unidades de sessão de treino
  - a. Definição dos conteúdos
  - b. Organização dos conteúdos
  - c. Desempenho do treinador

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a execução correta das diferentes ações técnicas
- Conhecer as progressões pedagógicas para o ensino das várias ações técnicas
- Identificar os erros mais comuns
- Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e descreve as ações técnicas
- Enuncia os erros mais comuns
- Elabora exercícios para execução das referidas ações técnicas

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliações escritas
- Avaliações práticas

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Fundamentos técnico-táticos de base no hóquei em patins

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. TÁTICA INDIVIDUAL COM BOLA	1	1/0
5.2. TÁTICA INDIVIDUAL OFENSIVA SEM BOLA	0,5	0,5/0
5.3. TÁTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	0,5	0,5/0
5.4. DIDÁTICA DOS FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁTICOS DE BASE NO HÓQUEI EM PATINS	6	0/6
Total	8	2 / 6

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Tática individual com bola

- 5.1.1. Condução de bola
  - a. Quanto à forma
    - i. Batida
    - ii. Arrastada
  - b. Quanto à posição do adversário
    - i. Progressão
    - ii. Proteção
- 5.1.2. Passe/recepção
  - a. Varrido
  - b. Colado
  - c. Batido
- 5.1.3. Remate
  - a. Colado
  - b. Enrolada
  - c. Varrido/Arrastado
  - d. Batido – lado natural
  - e. Batido – lado reverso
  - f. De pulso (sem lateralidade)
- 5.1.4. Drible / Finta
  - a. Direto
  - b. Combinado
  - c. Picadinha

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar a execução correta das diferentes ações técnico-táticas</li> <li>• Conhecer as progressões pedagógicas para o ensino das várias ações técnico-táticas</li> <li>• Identificar os erros mais comuns</li> <li>• Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica e descreve as ações técnico-táticas</li> <li>• Enuncia os erros mais comuns</li> <li>• Elabora exercícios para execução das referidas ações técnicas</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas de trabalho e avaliações escritas</li> </ul>	

SUBUNIDADE 2.

## 5.2. Tática individual ofensiva sem bola

5.2.1. Passe e corte

5.2.2. Desmarcação

5.2.3. Aclaramento

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar a execução correta das diferentes ações técnico-táticas</li> <li>• Conhecer as progressões pedagógicas para o ensino das várias ações técnico-táticas</li> <li>• Identificar os erros mais comuns</li> <li>• Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica e descreve as ações técnico-táticas</li> <li>• Enuncia os erros mais comuns</li> <li>• Elabora exercícios para execução das referidas ações técnicas</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas de trabalho e avaliações escritas</li> </ul>	

SUBUNIDADE 3.

## 5.3. Tática individual defensiva

5.3.1. Marcação ao portador da bola

5.3.2. Marcação ao jogador sem bola

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar a execução correta das diferentes ações técnico-táticas</li> <li>• Conhecer as progressões pedagógicas para o ensino das várias ações técnico-táticas</li> <li>• Identificar os erros mais comuns</li> <li>• Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica e descreve as ações técnico-táticas</li> <li>• Enuncia os erros mais comuns</li> <li>• Elabora exercícios para execução das referidas ações técnicas</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas de trabalho e avaliações escritas</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 4.

## 5.4. Didática dos fundamentos técnico-táticos de base no hóquei em patins

- 5.4.1. Elaboração de exercícios
- Definição dos objetivos
  - Identificação dos erros
  - Estratégias e correção dos erros
- 5.4.2. Elaboração das unidades de sessão de treino
- Definição dos conteúdos
  - Organização dos conteúdos
  - Desempenho do treinador

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a execução correta das diferentes ações táticas
- Conhecer as progressões pedagógicas para o ensino das várias ações táticas
- Identificar os erros mais comuns
- Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as ações táticas
- Enuncia os erros mais comuns
- Elabora exercícios para execução das referidas ações técnico-táticas

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliações escritas
- Avaliações práticas

### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Iniciação ao jogo

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. O JOVEM HOQUISTA	1	1/0
6.2. FASES DE ENSINO DO JOGO	1	1/0
6.3. DIDÁTICA DA INICIAÇÃO AO JOGO	4	0/4
Total	6	2 / 4

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Patinagem hoquista

- 6.1.1. Caracterização dos níveis de jogo do jovem hoquista
- 6.1.2. Necessidades do jovem hoquista para iniciar o jogo
- 6.1.3. Fundamentos do jogo no ataque para o jovem hoquista
- 6.1.4. Fundamentos do jogo na defesa para o jovem hoquista
  - a. Paradoxo da defesa zona e defesa individual

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes níveis do jogo
- Identificar e caracterizar as etapas de formação do jovem hoquista

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as características dos diferentes níveis do jogo
- Elabora exercícios adequados às várias fases da etapa de formação do jovem hoquista
- Enumera os princípios para estruturar o jogo elementar no ataque
- Identifica as implicações da defesa individual e defesa zonal no processo formativo do jovem hoquista

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

## SUBUNIDADE 2.

**6.2. Fases de ensino do jogo**

- 6.2.1. Eu-bola
- 6.2.2. Eu-bola, baliza
- 6.2.3. Eu-bola, adversário
- 6.2.4. Eu-bola, colegas, adversários
- 6.2.5. Eu-bola, equipa, adversários
  - a. Passe e corte / defesa individual

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e caracterizar as fases do ensino do jogo
- Descrever e analisar os princípios de cada uma das fases do ensino do jogo

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica a fase da aprendizagem do jogo em que um determinado atleta se encontra
- Desenvolve/aplica exercícios ajustados à fase de ensino do jogo

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

## SUBUNIDADE 3.

**6.3. Didática da iniciação ao jogo**

- 6.3.1. Elaboração de exercícios
  - a. Definição dos objetivos
  - b. Identificação dos erros
  - c. Estratégias e correção dos erros
- 6.3.2. Elaboração das unidades de sessão de treino
  - a. Definição dos conteúdos
  - b. Organização dos conteúdos
  - c. Desempenho do treinador

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a execução correta das diferentes ações do jogo
- Conhecer as progressões pedagógicas para o ensino das várias ações do jogo
- Identificar os erros mais comuns
- Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e descreve as ações do jogo
- Enuncia os erros mais comuns
- Elabora exercícios para execução das referidas ações do jogos

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliações escritas
- Avaliações práticas

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Mini hóquei em patins

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. CARACTERIZAÇÃO DO JOGO	1	1/0
7.2. DIDÁTICA DO MINI HÓQUEI	2	0/2
Total	3	1 / 2

SUBUNIDADE 1.

### 7.1. Caracterização do jogo

- 7.1.1. Fundamentos
- 7.1.2. Objetivos
- 7.1.3. Regras
- 7.1.4. Variantes do Mini hóquei em patins
  - a. 3 jogadores
  - b. 4 jogadores

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os objetivos e as regras do mini Hóquei em Patins

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as vantagens da aplicação do mini Hóquei em Patins

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

### 7.2. Didática do mini hóquei

- 7.2.1. Elaboração de exercícios
  - a. Definição dos objetivos
  - b. Identificação dos erros
  - c. Estratégias e correção dos erros
- 7.2.2. Elaboração das unidades de sessão de treino
  - a. Definição dos conteúdos
  - b. Organização dos conteúdos
  - c. Desempenho do treinador

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a execução correta das diferentes ações do mini-hóquei
- Conhecer as progressões pedagógicas para o ensino das várias ações do mini-hóquei
- Identificar os erros mais comuns no mini-hóquei
- Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e descreve as ações do mini-hóquei
- Enuncia os erros mais comuns do mini-hóquei
- Elabora exercícios para execução das referidas ações do mini-hóquei

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliações escritas
- Avaliações práticas

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 8. O treino de iniciação do Guarda Redes

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. TÉCNICAS DO GUARDA-REDES	0,5	0,5/0
8.2. CARACTERÍSTICAS DE UM GUARDA-REDES	0,5	0,5/0
8.3. DIDÁTICA DO TREINO DE INICIAÇÃO DO GUARDA REDES	3	1/2
Total	4	2 / 2

SUBUNIDADE 1.

### 8.1. Técnicas do guarda-redes

#### 8.1.1. Posições Iniciais

- a. Posição de Cócoras
- b. Posição do Joelho no Chão
- c. Posição de Meia Pantalha

#### 8.1.2. Técnicas de Deslocamento

- a. Patinagem
- b. Saltos
- c. Joelho no chão
- d. Meia Pantalha

#### 8.1.3. Técnicas de Defesa

- a. Movimento dos braços
  - i. Movimentos da luva do setique
  - ii. Movimentos da luva livre (luva que não tem setique)
- b. Movimento das pernas
- c. Mergulhos ou queda lateral
- d. Joelho no chão
- e. "Pantalla" ou mancha
- f. Abertura de pernas
- g. Espargata rasteira
- h. Espargata levantada
- i. Caneleiras laterais ou sentado

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar ideias-chave sobre a posição específica do GR
- Identificar as diferentes posições base do GR
- Selecionar as melhores técnicas de defesa de acordo com as características dos atletas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os exercícios de base e específicos numa sessão de treino
- Efetua um plano de trabalho individual para cada G.R. se não tiver adjunto

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

## SUBUNIDADE 2.

**8.2. Características de um Guarda-Redes**

- 8.2.1. Material
- 8.2.2. Capacidades Físicas
- 8.2.3. Capacidades Psicológicas
- 8.2.4. Capacidades técnicas
- 8.2.5. Tipologia dos Guarda-redes

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Selecionar as melhores técnicas de defesa de acordo com as características dos atletas
- Diagnosticar problemas que podem afetar atletas com menor disponibilidade para o lugar

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Efetua um plano de trabalho individual para cada G.R.
- Identifica as cargas físicas dos atletas em função do escalão etário

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

## SUBUNIDADE 3.

**8.3. Didática do treino de iniciação do Guarda Redes**

- 8.3.1. Elaboração de exercícios
  - a. Definição dos objetivos
  - b. Identificação dos erros
  - c. Estratégias e correção dos erros
- 8.3.2. Elaboração das unidades de sessão de treino
  - a. Definição dos conteúdos
  - b. Organização dos conteúdos
  - c. Desempenho do treinador

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a execução correta das diferentes ações do guarda-redes de iniciação
- Conhecer as progressões pedagógicas para o ensino das várias ações do guarda-redes de iniciação
- Identificar os erros mais comuns do guarda-redes de iniciação
- Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e descreve as ações do guarda-redes de iniciação
- Enuncia os erros mais comuns do guarda-redes de iniciação
- Elabora exercícios para execução das referidas ações do guarda-redes de iniciação

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliações escritas
- Avaliações práticas

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 9. Planificação dos conteúdos na iniciação ao Hóquei em patins

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. ESTRUTURAÇÃO E SEQUÊNCIA DE CONTEÚDOS	4	4/0
Total	4	4 / 0

SUBUNIDADE 1.

### 9.1. Estruturação e sequência de conteúdos

- 9.1.1. Seleção dos conteúdos a abordar nas unidades de treino
- 9.1.2. Combinação dos conteúdos das várias componentes na Unidade e treino
- 9.1.3. Sequenciação dos por períodos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os conteúdos mais importantes para os escalões de iniciação
- Selecionar e estruturar um plano mensal de unidades de treino

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica e emprega os conhecimentos das diversas unidades de formação em um plano mensal de unidades de treino

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau II

# c. Organização da Formação



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

**Ser, ou ter sido, atleta federado de Hóquei em Patins**

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

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

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<p>Para as sessões teóricas é necessária uma sala em formato auditório com capacidade mínima de 30 pessoas.</p> <p>Para as sessões práticas é necessária uma pista de hóquei em patins, balizas e 2 balneários para os formandos ou os atletas se poderem equipar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nas sessões teóricas deve ser disponibilizado um projetor de vídeo com som.</li> <li>Os instrumentos pedagógicos como as fichas de trabalho serão da responsabilidade da entidade formadora, com recurso aos seus equipamentos.</li> <li>Nas sessões práticas será necessário fornecer o material específico para treino: bolas, sinalizadores, colchões, bancos, coletes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para algumas sessões caso seja possível, recorreremos à participação de atletas de idades compreendidas entre os 8 e os 12 anos (20 jogadores e campo e 4 guarda redes) para as sessões práticas.</li> <li>Como alternativa os formandos podem desempenhar a função de atletas para os colegas.</li> <li>No caso de os cursos serem orientados por outras entidades, as sessões práticas deverão ser realizadas pelos formandos.</li> <li>Para o bom funcionamento do curso é necessário ter dois secretários para a gestão dos processos administrativos.</li> </ul>

## 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.