

# Referenciais de FORMAÇÃO Snowboard

Grau

# Referenciais de FORMAÇÃO Snowboard

Grau I

**Edição:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.  
**Conteúdos:** Federação de Desportos de Inverno de Portugal  
**Data:** Maio'13

**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	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. TÉCNICA DE ESQUI ALPINO	8
2. METODOLOGIA DE ENSINO DO ESQUI ALPINO	11
3. MATERIAL DE ESQUI ALPINO	14
4. SEGURANÇA NA PRÁTICA DE DESPORTOS DE INVERNO	17

# A. Preâmbulo



# 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 idênticas 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 – Snowboard Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TÉCNICA DE SNOWBOARD	15
2. METODOLOGIA DE ENSINO DO SNOWBOARD	15
3. MATERIAL DO SNOWBOARD	5
4. SEGURANÇA NA PRÁTICA DE DESPORTOS DE INVERNO.	5
Total	40





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Técnica de Snowboard

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CARACTERÍSTICAS DA TÉCNICA DE SNOWBOARD	3	1/2
2. GESTOS TÉCNICOS BASE DO SNOWBOARD	8	1/7
3. AÇÕES TÁTICAS FUNDAMENTAIS DO SNOWBOARD	4	1/3
Total	15	3/12



## TÉCNICA DE SNOWBOARD

### SUBUNIDADE 1.

#### CARACTERÍSTICAS DA TÉCNICA DE SNOWBOARD

- 1.1. Características principais da técnica de snowboard (conceito de viragem, carga/aligeiramento, equilíbrio, agilidade, versatilidade e adaptabilidade)
- 1.2. Fundamentos da técnica de snowboard (movimentos e posições)

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as características e fundamentos da técnica de snowboard.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza corretamente a técnica do snowboard.
- Executa a técnica do snowboard segundo o modelo de referência em pistas balizadas.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de avaliação dos conteúdos abordados neste subtema.

### SUBUNIDADE 2.

#### GESTOS TÉCNICOS BASE DO SNOWBOARD

- 2.1. Descida Direta (definição e descrição técnica)
- 2.2. Derrapagem (definição e descrição técnica)
- 2.3. Derrapagem lateral (definição e descrição técnica)
- 2.4. Guirnalda (definição e descrição técnica)
- 2.5. Viragem básica (definição e descrição técnica)

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os gestos técnicos fundamentais do snowboard.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa os gestos técnicos fundamentais do snowboard.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática da técnica de snowboard, solicitando aos formandos a correta execução dos diferentes conteúdos técnicos.



## SUBUNIDADE 3.

**AÇÕES TÁTICAS FUNDAMENTAIS DO SNOWBOARD**

- 3.1. Conceitos espaciais e táticos básicos do esqui alpino (LMP, monte, vale, ritmo e adaptação aos terreno)
- 3.2. Trajetórias de descida (raio da curva e trajetórias em relação à LMP)
- 3.3. Tipos de viragens (viragem derrapada/conduzida, viragem ao monte/vale)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Interpretar as ações táticas fundamentais do snowboard.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Explica e executa as ações táticas fundamentais do snowboard.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- A avaliação da unidade consiste em solicitar aos formandos a aplicação dos conceitos táticos da modalidade em diferentes situações práticas.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Metodologia de ensino do Snowboard

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS DA DIDÁTICA DO SNOWBOARD	1	1/0
2. ENSINO DA TÉCNICA	11	2/9
3. SNOWBOARD INFANTIL	3	1/2
Total	15	4/11



## METODOLOGIA DE ENSINO DO SNOWBOARD

### SUBUNIDADE 1.

## PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS DA DIDÁTICA DO SNOWBOARD

- 1.1. A explicação do gesto técnico
- 1.2. A demonstração do gesto técnico
- 1.3. A identificação e correção do erro
- 1.4. A organização do grupo
- 1.5. A escolha da pista e terrenos de prática
- 1.6. A velocidade e o ritmo de descida

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios fundamentais da didática no processo de ensino/aprendizagem do snowboard.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios fundamentais da didática no processo de ensino/aprendizagem do snowboard.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Numa situação prática de avaliação, identificar a aplicação dos princípios metodológicos abordados, durante a lecionação de um determinado conteúdo técnico.

### SUBUNIDADE 2.

## ENSINO DA TÉCNICA

- 2.1. Plano de ensino da técnica (premissas e etapas de ensino da técnica)
  - 2.1.1. Etapas do plano de ensino e respetivos conteúdos técnicos
  - 2.1.2. Metodologia de ensino dos conteúdos técnicos
    - Adaptação (objetivo, organização e progressões pedagógicas)
    - Descida Direta (objetivo, organização e progressões pedagógicas)
    - Derrapagem lateral (objetivo, organização e progressões pedagógicas)
    - Guirnalda (objetivo, organização e progressões pedagógicas)
    - Viragem básica (objetivo, organização e progressões pedagógicas)
- 2.2. A utilização dos meios mecânicos (teleski, tapete rolante, telecorda, telecadeira, telecabine, teleférico e funicular).

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar as etapas de formação e interpretar as progressões pedagógicas para o ensino do snowboard.
- Identificar os critérios de êxito dos gestos técnicos de base inerentes a esta etapa de formação.
- Diagnosticar erros de execução técnica, compreender as suas causas e perspetivar meios de correção.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as etapas de formação e emprega as progressões pedagógicas para o ensino do snowboard.
- Explica e demonstra com qualidade técnica os gestos técnicos de base inerentes a esta etapa de formação.
- Reconhece os erros de execução técnica, determinando as suas causas e meios de correção.

Continua>



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Numa situação prática de avaliação, solicitar a lecionação de uma unidade de ensino de um determinado conteúdo técnico.
- 

**SUBUNIDADE 3.****SNOWBOARD INFANTIL**

- 3.1. Ensino do snowboard a crianças (utilização de recursos pedagógicos e motivacionais específicos do ensino do esqui a crianças: auxiliares didáticos, perfil do terreno de prática)

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever e Interpretar a didática específica do snowboard para crianças.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Aplicar a didática específica do snowboard para crianças.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Numa situação prática de avaliação, solicitar a lecionação de uma unidade de ensino para crianças.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Material do Snowboard

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CARACTERÍSTICAS GERAIS DO MATERIAL TÉCNICO DE SNOWBOARD	1	1/0
2. MANUTENÇÃO E PREPARAÇÃO DO MATERIAL TÉCNICO	3	1/2
3. VESTUÁRIO TÉCNICO E EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO	1	1/0
Total	5	3/2



## MATERIAL DO SNOWBOARD

### SUBUNIDADE 1.

#### CARACTERÍSTICAS GERAIS DO MATERIAL TÉCNICO DE SNOWBOARD

- 1.1. Enquadramento histórico
- 1.2. Pranchas de snowboard (estrutura, dimensão e propriedades)
- 1.3. Botas de snowboard (estrutura e propriedades)
- 1.4. Fixações de snowboard (estrutura e propriedades)

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características técnicas dos materiais aplicados na prática do snowboard.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Determina as características técnicas dos materiais aplicados na prática do snowboard.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Numa situação prática de avaliação, solicitar a descrição das características técnicas dos materiais específicos do snowboard.

### SUBUNIDADE 2.

#### MANUTENÇÃO E PREPARAÇÃO DO MATERIAL TÉCNICO

- 2.1. Manutenção do material técnico
  - 2.1.1. Manutenção da prancha (sola e arestas), regulação e conservação de fixações e botas
- 2.2. Reparação geral do material
  - 2.2.1. Reparação da sola, preparação de arestas e aplicação de cera

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os processos de manutenção e preparação dos materiais técnicos.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa os processos de manutenção e preparação dos materiais técnicos.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Numa situação prática de avaliação, solicitar a regulação das fixações e a execução das ações necessárias à correta conservação do material.





## SUBUNIDADE 3.

## VESTUÁRIO TÉCNICO E EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO

- 3.1. Vestuário técnico (componentes do vestuário e suas camadas de isolamento térmico e impermeabilidade)
- 3.2. Equipamento de proteção (capacetes e máscaras/óculos de sol)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as características técnicas do vestuário e complementos específicos para a prática do snowboard.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Determina as características técnicas do vestuário e complementos específicos para a prática do snowboard.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Numa situação prática de avaliação, solicitar a descrição das características técnicas dos materiais técnicos complementares do snowboard.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Segurança na prática de desportos de inverno

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. SEGURANÇA EM PISTA	2	2/0
2. INTERVENÇÃO EM ACIDENTES	3	1/2
Total	5	3/2



## SEGURANÇA NA PRÁTICA DE DESPORTOS DE INVERNO

### SUBUNIDADE 1.

#### SEGURANÇA EM PISTA

- 1.1. Estâncias de esqui e modelo de identificação de pistas (verde, azul, vermelho e negro)
- 1.2. Normas FIS de segurança em pista
- 1.3. Lesões mais frequentes
- 1.4. Radiação solar em altitude, prevenção de lesões por queimadura solar

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as principais normas, métodos e meios de segurança em estâncias de esqui.
- Identificar as lesões mais frequentes, assim como os seus mecanismos de produção e sua prevenção.
- Compreender os problemas causados pela exposição solar.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as principais normas, métodos e meios de segurança em estâncias de esqui.
- Reconhece as lesões mais frequentes, assim como os seus mecanismos de produção e sua prevenção.
- Toma as medidas necessárias à prevenção dos problemas causados pela exposição solar.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos, numa avaliação escrita, a descrição das principais características evidenciadas nas competências de saída desta subunidade.

### SUBUNIDADE 2.

#### INTERVENÇÃO EM ACIDENTES

- 2.1. Organização do socorro (modelos público, privado e voluntário)
- 2.2. Medidas de intervenção primária e sinalização de acidentes

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar lesões e avaliar o nível de gravidade das mesmas.
- Reconhecer os métodos e técnicas de intervenção primária.
- Dominar os processos de atuação para acidentes em pista.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e classifica as principais lesões dos acidentados.
- Emprega os métodos e técnicas de intervenção primária.
- Aplica os processos de atuação para acidentes em pista.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos, numa situação prática, a execução dos processos de socorro e sinalização de acidentes em pista.



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.