

Referenciais de FORMAÇÃO Snowboard

Grau 

Referenciais de FORMAÇÃO Snowboard

Grau 

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 SNOWBOARD	8
2. METODOLOGIA DE ENSINO DO SNOWBOARD	10
3. MATERIAL DO SNOWBOARD	12
4. SEGURANÇA NA PRÁTICA DE DESPORTOS DE INVERNO	14
5. TREINO DE SNOWBOARD	16

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 II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TÉCNICA DE SNOWBOARD	20
2. METODOLOGIA DE ENSINO DO SNOWBOARD	20
3. MATERIAL DO SNOWBOARD	5
4. SEGURANÇA NA PRÁTICA DE DESPORTOS DE INVERNO	5
5. TREINO DE SNOWBOARD	10
Total	60



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnica de Snowboard

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TÉCNICA DE SNOWBOARD DE NÍVEL AVANÇADO	15	3/12
2. ADAPTAÇÕES DA TÉCNICA A SITUAÇÕES ESPECIAIS	5	2/3
Total	20	5/15



TÉCNICA DE SNOWBOARD

SUBUNIDADE 1.

TÉCNICA DE SNOWBOARD DE NÍVEL AVANÇADO

- 1.1. Diagonal (definição e descrição técnica)
- 1.2. Viragem standard (definição e descrição técnica)
- 1.3. Viragem conduzida (definição e descrição técnica)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhece o modelo de referência com os mecanismos e gestos técnicos específicos da modalidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa a técnica segundo um modelo de referência
- Pratica os mecanismos e gestos técnicos específicos da modalidade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

SUBUNIDADE ADAPTAÇÕES DA TÉCNICA A SITUAÇÕES ESPECIAIS

- 2.1. Bossas (aspetos técnicos determinantes)
- 2.2. Fora de pista (aspetos técnicos determinantes)
- 2.3. Freestyle (aspetos técnicos determinantes)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os gestos técnicos e as ações táticas básicas do snowboard em situações especiais.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa os gestos técnicos e as ações táticas básicas do snowboard em situações especiais.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia de ensino do Snowboard

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ENSINO DA TÉCNICA DE NÍVEL AVANÇADO	20	5/15
Total	20	5/15



METODOLOGIA DE ENSINO DO SNOWBOARD

SUBUNIDADE 1.

ENSINO DA TÉCNICA DE NÍVEL AVANÇADO

- 1.1. Conteúdos técnicos da etapa de nível avançado
- 1.2. Metodologia de ensino dos conteúdos técnicos
 - 1.2.1. Revisão dos conteúdos das etapas anteriores
 - 1.2.2. Diagonal (objetivo, organização e progressões pedagógicas)
 - 1.2.3. Viragem Standard (objetivo, organização e progressões pedagógicas)
 - 1.2.4. Viragem Conduzida (objetivo, organização e progressões pedagógicas)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as etapas de formação e interpretar as progressões pedagógicas para a evolução na técnica de 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 e emprega as progressões pedagógicas para o aperfeiçoamento da técnica no 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Numa situação prática, solicitar a leção de uma unidade de ensino de um determinado conteúdo técnico, avaliando-a com base nos critérios evidenciados.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Material do Snowboard

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DO MATERIAL TÉCNICO DE SNOWBOARD	1	1/0
2. PREPARAÇÃO DE PRANCHAS	4	1/3
Total	5	2/3



MATERIAL DO SNOWBOARD

SUBUNIDADE 1.

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DO MATERIAL TÉCNICO DE SNOWBOARD

- 1.1. Pranchas (estrutura, linhas de cotas, propriedades e respetivas categorias)
- 1.2. Fixações (estrutura e propriedades)
- 1.3. Botas (estrutura e propriedades)
- 1.4. Vestuário técnico e proteções de competição (características gerais)
- 1.5. Material para o treino e competição em snowboard (tipos de piquets e respetivo material auxiliar à prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características específicas do material de snowboard.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Determina as características específicas do material de snowboard

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Numa situação prática de avaliação, solicitar a explicação das características do material técnico de snowboard de competição.

SUBUNIDADE 2.

PREPARAÇÃO DE PRANCHAS

- 2.1. Processos de preparação de pranchas
 - 2.2.1. Preparação da base
 - 2.2.2. Preparação da aresta lateral
 - 2.2.3. Encerar da sola
 - 2.2.4. Regulações específicas (freestyle, freeride e alpinas)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer os processos de reparação e preparação de pranchas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa os processos de reparação e preparação de pranchas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Numa situação prática de avaliação, solicitar a explicação sistemática e a correta execução da reparação e preparação das pranchas para competição.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Segurança na prática de desportos de inverno.

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. SEGURANÇA EM AMBIENTE DE MONTANHA	2	2/0
2. RESGATE E SALVAMENTO EM MONTANHA	3	1/2
Total	5	3/2



SEGURANÇA NA PRÁTICA DE DESPORTOS DE INVERNO

SUBUNIDADE 1.

SEGURANÇA EM AMBIENTE DE MONTANHA

- 1.1. Neve (cristais de neve, manto de neve e metamorfose da neve)
- 1.2. Avalanches (definição/fenómenos mecânicos; fatores de risco/causas de desprendimento, tipos de avalanches: de neve seca, húmida ou de placas de neve)
- 1.3. Meteorologia e climatologia em montanha (conceitos gerais da atmosfera, temperatura, pressão atmosférica, humidade, vento e outros fenómenos climáticos específicos em montanha)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características principais do manto de neve, assim como interpretar as suas mudanças.
- Reconhecer os princípios gerais que regem a meteorologia em montanha.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica as normas fundamentais para evitar acidentes por avalanches.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos, num teste escrito, a descrição das principais características evidenciadas nas competências de saída desta subunidade.

SUBUNIDADE 2.

RESGATE E SALVAMENTO EM MONTANHA

- 2.1. Atuação perante desprendimentos de neve (ações e procedimentos individuais de salvamento)
- 2.2. Resgate de vítimas em avalanches (procura inicial, sinalização, alarme e procura organizada com meios avançados, utilização de ARVA e resgate com equipas cinotécnicas)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar os métodos mais adequados para atuação no resgate de pessoas sepultadas em avalanches.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza e intervém na busca e salvamento de pessoas sepultadas em avalanches utilizando os métodos mais adequados e respeitando os protocolos de atuação normalizados.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos, numa situação prática de avaliação, a execução dos protocolos de resgate em acidentes provocados por avalanches de neve.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Treino de Snowboard

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CARACTERÍSTICAS GERAIS DO TREINO DE SNOWBOARD	2	2/0
2. COMPONENTES DO TREINO NO SNOWBOARD	8	2/6
Total	10	4/6



TREINO DE SNOWBOARD

SUBUNIDADE 1.

CARACTERÍSTICAS GERAIS DO TREINO DE SNOWBOARD

- 1.1. Conceitos de treino no snowboard (especificidades e treino integrado)
- 1.2. Planeamento do treino no snowboard (período competitivo e condições de treino)
- 1.3. Planificação e organização da participação em competições (aspetos fundamentais)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar os princípios e conceitos fundamentais da teoria do treino desportivo com o treino de base do snowboard.
- Adotar os métodos de planificação do treino de snowboard.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios e conceitos fundamentais da teoria do treino desportivo ao treino de base do snowboard.
- Utiliza os métodos de planificação do treino de snowboard.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de avaliação dos conteúdos abordados neste subtema.

SUBUNIDADE 2.

COMPONENTES DO TREINO NO SNOWBOARD

- 2.1. O treino da técnica de snowboard (posição e inclinação; viragens específicas de cada disciplina de competição)
- 2.2. O treino das capacidades físicas (condição física geral e preparação específica)
- 2.3. O treino das capacidades psicológicas (concentração, memorização e visualização mental)
- 2.4. O treino da tática de competição (perceção espacial, temporal e cinestésica; características particulares de cada disciplina)
- 2.5. Marcação de traçados de treino e de competição (trabalho com referências e regulamento de competições FIS)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar o treino técnico-tático do snowboard de competição.
- Adotar o treino das capacidades físicas utilizando trabalho específico com prancha e em pista.
- Distinguir e preparar os critérios de marcação de traçados de treino e competição.
- Prevenir os riscos físicos e psicológicos do snowboard de competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza o treino técnico-tático do snowboard de competição.
- Executa o treino das capacidades físicas realizando trabalho específico com prancha e em pista.
- Aplica os critérios de marcação de traçados de treino e competição.
- Atua preventivamente na redução dos fatores de risco inerentes à competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos a planificação e desenvolvimento, com trabalhos escritos e situações práticas, de sessões de treino de determinados conteúdos.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.