

FICHA RESUMO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente	Federação Portuguesa de Natação
---------------------	---------------------------------

Curso de Treinadores de	Natação Artística Grau II
-------------------------	---------------------------

Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores	Não aplicável
--	---------------

Carga Horária-Total	Grau I	Grau II	Grau III	Grau IV
		60H		

Unidade de Formação	Grau I	Grau II	Grau III	Grau IV
	Carga Horária	Carga Horária	Carga Horária	Carga Horária
UF1 Análise e Avaliação da Técnica e da Coreografia		12H		
UF2 Biomecânica Aplicada à Natação Artística		8H		
UF3 Processo de Formação Desportiva em Natação Artística		12H		
UF4 Enquadramento Institucional / Regulamentos		4H		
UF5 Metodologia e Planeamento do Treino em Natação Artística		16H		
UF6 Treino Técnico e Coreográfico		8H		

Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
1. Auditório ou sala 2. Piscina 3. Ginásio	1.1. Mesas e cadeiras 1.2. Computador 1.3. Retroprojektor 1.4. Acesso à internet 2.1. Piscina de 25 metros: 4 pistas (a primeira encostada à parede) 2.2. Piscina de 50 metros: 2 pistas (a primeira encostada à parede) 3.1. Ginásio equipado com <ul style="list-style-type: none"> • Colchões; • Pesos livres; • Cordas; • Bolas medicinais; 	

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Natação	CURSO DE TREINADORES DE	Natação Artística	GRAU	II
---------------------	---------------------------------	-------------------------	-------------------	------	----

COMPONENTE PRÁTICA	4	horas	COMPONENTE TEÓRICA	8	horas	TOTAL DE HORAS	12
--------------------	---	-------	--------------------	---	-------	----------------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	UF1 Análise a Avaliação da Técnica e Coreografia
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	<p>Obrigatório possuir TPTD de Natação Artística Grau II ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 treino da natação Artística, como treinador do escalão infantis ou juvenis, durante pelo menos 5 anos;
--------------------	--

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO	
1. Análise Cinesiológica em Natação Artística	DURAÇÃO		<p>Identificar as principais ações do corpo humano durante os diferentes gestos e esquemas de natação artística.</p> <p>Identificar as lesões mais comuns na natação artística e saber implementar estratégias de prevenção das mesmas.</p>	<p>Identifica e descreve os vários elementos intervenientes e movimentos realizados na natação artística e relaciona-os com o treino e programas de prevenção de lesões</p>	<p>Exercícios e discussão de situações desportivas.</p> <p>Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa bibliográfica.</p>
	CP	1			
<p>1.1. A desportista em movimento</p> <p>1.1.1. Elementos intervenientes nos diferentes gestos</p> <ul style="list-style-type: none"> . Deslocamentos . Formações e transições . Elementos de risco . Figuras <p>1.1.2. Elementos intervenientes nos diferentes esquemas</p> <ul style="list-style-type: none"> . Em solo . Em dueto . Em equipas <p>1.2. Análise cinesiológica e lesão</p> <p>1.2.1. Lesão por repetição/gesto inadequado</p> <ul style="list-style-type: none"> . Caracterização . Exemplos práticos <p>1.2.2. Lesões mais frequentes na Natação Artística</p>					



<ul style="list-style-type: none"> . Membros superiores . Membros inferiores . Tronco <p>1.2.3. Estratégias de prevenção de lesão</p> <ul style="list-style-type: none"> . O aquecimento e ativação muscular . Exercícios de compensação muscular . Modificações técnicas durante os gestos . Aplicações práticas 							
<p>2. Avaliação da Técnica</p>	duração			<p>Analisar a técnica de execução das diferentes técnicas de natação artística, descrever as suas componentes principais e aplicar estratégias de correção/melhoria dos diferentes componentes.</p>	<p>Verifica e analisa a técnica de execução dos diferentes gestos em natação artística, focando os componentes principais e aplica estratégias de correção/melhoria dos mesmos.</p>	<p>Criação e aplicação de uma ficha de avaliação técnica.</p>	
<p>2.1. Objetivos de cada uma das componentes</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.1.1. Altura dinâmica 2.1.2. Altura Estática 2.1.3. Aumento da força propulsiva 2.1.4. Aumento da estabilidade 2.1.5. Aumento da altura 2.1.6. Sincronização <p>2.2. Análise biomecânica</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.2.1. Posição vertical e horizontal 2.2.2. A precisão das posições e transições 2.2.3. Extensão 2.2.4. Altura 2.2.5. Estabilidade 2.2.6. Clareza 2.2.7. Movimento uniforme 2.2.8. Definição de ângulos 2.2.9. Remadas e posição das mãos <p>2.3. Recursos tecnológicos</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.3.1. Observação de imagens-vídeo <ul style="list-style-type: none"> . Imagem subaquática . Imagem aérea . Imagem de duplo meio 2.3.2. Utilização de software específico (por ex. Kinovea) 	CP	1,5	CT	3	<p>Identificar e implementar o uso de tecnologia e equipamento apropriado na avaliação técnica em natação artística.</p>	<p>Identifica e implementa o uso de tecnologia e equipamento apropriado na avaliação técnica em natação artística.</p>	<p>Apresentação de trabalho em grupo ou individual mediante temática definida.</p>



. Aplicação de situações práticas							
3. Análise coreográfica	duração				Analisar e descrever o elemento coreográfico nos esquemas de natação artística e criar as respetivas estratégias de aperfeiçoamento.	Identifica os diversos critérios de avaliação dos esquemas de natação artística. Elabora plano de avaliação e consequente prescrição para a melhoria dos elementos coreográficos.	Criação de um protocolo de avaliação de uma coreografia. Apresentação de trabalho em grupo ou individual sobre a temática em causa – exemplo prático.
	CP	1,5	CT	3			
3.1. Execução							
3.1.1. Estimativa preliminar da formação técnica da atleta							
3.1.2. Considerar as habilidades funcionais e fisiológicas do atleta							
3.1.3. Identificação dos prós e contras das habilidades motoras das atletas							
3.1.4. Existência de elementos difíceis							
3.1.5. Movimentos extraordinários e criativos							
3.1.6. Pequenos movimentos com precisão							
3.1.7. Padrões, Elevações e Saltos							
3.1.8. Elementos de contacto							
3.2. Impressão Artística							
3.2.1. Noção do esquema							
3.2.2. Variedades e estilo de movimentos							
3.2.3. Cobertura Piscina							
3.2.4. Escolha certa da música							
3.2.5. Harmonia na imagem e música							
3.2.6. Combinação de sons para movimentos musicais							
3.2.7. De acordo com o planeamento de composição de música							
3.2.8. Educação dos atletas							
3.2.9. Sensibilidade, estilo e direção musical							
3.2.10. Gosto musical da atleta							
3.2.11. Charme, para juízes e contrato público, o poder do movimento							
3.3. Dificuldade							
3.3.1. Qualidade difícil de alcançar							
3.3.2. Dificuldade de todos os movimentos e da sincronização dos mesmos							
3.4. Aplicação prática: exemplificação e análise crítica							

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Natação	CURSO DE TREINADORES DE	Natação Artística	GRAU	II
---------------------	---------------------------------	-------------------------	-------------------	------	----

COMPONENTE PRÁTICA	2	horas	COMPONENTE TEÓRICA	6	horas	TOTAL DE HORAS	8
--------------------	---	-------	--------------------	---	-------	----------------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	UF2 Biomecânica Aplicada à Natação Artística
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	<p>Obrigatório possuir TPTD de grau II de Natação Artística ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 treino da natação Artística, como treinador do escalão infantis ou juvenis, durante pelo menos 5 anos;
--------------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
		CP	1	CT	2	
1.	Hidrostática na Natação Artística					
1.1.	Mecânica de Fluidos					
1.1.1.	Propriedades da água					
	. Densidade					
	. Massa específica					
	. Viscosidade					
1.1.2.	Tipo de escoamento					
	. Laminar					
	. De transição					
	. Turbulento					
1.1.3.	Lei da Similaridade de Reynolds					
1.1.4.	Camada limite					
1.2.	Hidrostática					
1.2.1.	Pressão hidrostática					
1.2.2.	Princípio de Arquimedes					
1.2.3.	Tipos de equilíbrio estático no meio aquático					



<ul style="list-style-type: none"> . Equilíbrio indiferente . Equilíbrio estável . Equilíbrio instável . Experimentação em situação prática <p>1.2.4. Flutuabilidade e equilíbrio estático no corpo humano</p> <ul style="list-style-type: none"> . Composição corporal . Sexo . Idade . Postura corporal <p>1.2.5. Experimentação em situação prática</p>							
<p>2. Hidrodinâmica na Natação Artística</p>	<p>duração</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">CP</td> <td style="width: 25%;">1</td> <td style="width: 25%;">CT</td> <td style="width: 25%;">4</td> </tr> </table>	CP	1	CT	4	<p>Identificar, descrever e enquadrar os conceitos da hidrodinâmica no âmbito da natação artística.</p>	<p>Identifica, descreve e enquadra os conceitos e hidrodinâmica, aplicando-os em situações práticas da natação artística, nomeadamente na análise do arrasto e do mecanismo propulsivo nos diferentes gestos em natação artística.</p>
CP	1	CT	4				
<p>2.1. A locomoção humana no meio aquático</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.1.1. Eficiência propulsiva 2.1.2. Custo energético 2.1.3. Arrasto e Força propulsiva <p>2.2. A força de arrasto hidrodinâmico</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.2.1. Breve caracterização 2.2.2. Principais componentes <ul style="list-style-type: none"> . Arrasto de fricção . Arrasto de pressão . Arrasto de onda 2.2.3. Aplicação no âmbito da natação <p>2.3. Propulsão</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.3.1. Breve caracterização 2.3.2. Teorias explicativas do mecanismo propulsivo na água <ul style="list-style-type: none"> . Arrasto propulsivo . Força ascensional propulsiva . Teoria dos vórtices . Evolução do modelo conceptual da propulsão em natação 2.3.3. Aplicação nos diferentes gestos em natação artística 	<p>Identificar, descrever e enquadrar os conceitos da hidrodinâmica no âmbito da natação artística.</p>	<p>Identifica, descreve e enquadra os conceitos e hidrodinâmica, aplicando-os em situações práticas da natação artística, nomeadamente na análise do arrasto e do mecanismo propulsivo nos diferentes gestos em natação artística.</p>	<p>Teste escrito.</p> <p>Questionamento oral.</p> <p>Apresentação de Trabalho de Grupo ou Individual.</p>				

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Natação	CURSO DE TREINADORES DE	Natação Artística	GRAU	II
---------------------	---------------------------------	-------------------------	-------------------	------	----

COMPONENTE PRÁTICA	4	horas	COMPONENTE TEÓRICA	8	horas	TOTAL DE HORAS	12
--------------------	---	-------	--------------------	---	-------	----------------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	UF3 Processo de Formação Desportiva em natação artística
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	<p>Obrigatório possuir TPTD de Natação Artística Grau II ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 treino da natação Artística, como treinador do escalão infantis ou juvenis, durante pelo menos 5 anos;
--------------------	--

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO	
1. Desenvolvimento de programas de natação artística	DURAÇÃO		<p>Identificar e aplicar os princípios-chave do desenvolvimento de programas de natação artística, compreendo a sua importância na formação do jovem sincronista.</p> <p>Implementar estratégias de desenvolvimento de programas de natação artística.</p> <p>Compreender os conceitos inerentes ao processo de desenvolvimento do sincronista a longo prazo, assumindo a necessidade de construção de um plano de carreira.</p>	<p>Elabora, discute e critica programas de Treino de Natação Artística, desde a sua unidade base – tarefa – ao plano plurianual, integrando as competências a desenvolver em cada fase da carreira desportiva da sincronista.</p> <p>Reconhece fases de desenvolvimento das competências a desenvolver e implementa um plano adequado para a concretização dos</p>	<p>Exame escrito.</p> <p>Análise e discussão de exemplos retirados da prática desportiva.</p> <p>Apresentação de trabalho individual ou de grupo, mediante temática proposta – exemplo prático.</p>
	CP	3			
<p>1.1. Princípios fundamentais do Treino de Jovens em natação artística</p> <p>1.1.1. O treino e aperfeiçoamento dos diferentes gestos técnicos</p> <ul style="list-style-type: none"> . Deslocamentos . Formações e transições . Elementos de risco . Figuras . Etapas e progressões técnico-pedagógicas. <p>1.1.2. O treino de diferentes situações de execução</p> <ul style="list-style-type: none"> . Solos . Duetos . Equipas . Etapas e progressões técnico-pedagógicas. <p>1.1.3. A experiência competitiva em diferentes situações contextuais</p>					

<ul style="list-style-type: none"> . Solos . Duetos . Equipas . Âmbito competitivo <ul style="list-style-type: none"> – Competições regionais – Competições nacionais – Competições internacionais <p>1.2. Planeamento plurianual – organização das fases de evolução de um jovem sincronista</p> <p>1.2.1. Características e Treinabilidade dos vários fatores de desempenho específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> . Técnicas de nado . Técnicas específicas de natação artística <ul style="list-style-type: none"> – Remadas – Saltos – Rotações . Capacidade propulsiva <ul style="list-style-type: none"> – Deslocamentos – Sustentações <p>1.2.2. O desenvolvimento das diferentes capacidades condicionais e coordenativas</p> <ul style="list-style-type: none"> . Aplicação e operacionalização num ciclo de treino . Plano de carreira na natação artística <p>1.2.3. Construção de um Plano de Desenvolvimento do Nadador a Longo-Prazo, tendo como orientação o PDNLP da FPN</p> <ul style="list-style-type: none"> . Etapa 1: Movimentos fundamentais . Etapa 2: Fundamentos técnicos . Etapa 3: Aprender a Treinar . Etapa 4: Treinar para Competir . Etapa 5: Treinar para Ganhar 		<p>objetivos de cada fase de preparação do sincronista.</p>									
<p>2. Talento Desportivo</p>	<table border="1"> <tr> <th colspan="4">duração</th> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>1</td> <td>CT</td> <td>2</td> </tr> </table>	duração				CP	1	CT	2	<p>Identificar e utilizar os princípios-chave da identificação de talentos na natação artística.</p>	<p>Discute e apresenta programas de desenvolvimento de talentos, identificando e utilizando os princípios-chave do processo.</p>
duração											
CP	1	CT	2								
<p>2.1. Reconhecimento de um talento desportivo em natação artística</p> <p>2.1.1. Qualidades Anatómicas de um jovem sincronista</p> <ul style="list-style-type: none"> . Morfologia . Altura/Peso 		<p>Implementar estratégias de captação e desenvolvimento de talentos em natação artística.</p>	<p>Implementa estratégias de captação e desenvolvimento de talentos em natação artística.</p>								



<ul style="list-style-type: none">. Envergadura. Índice de massa corporal. Ectomorfia <p>2.1.2. Qualidades Psicológicas de um jovem sincronista</p> <ul style="list-style-type: none">. Trabalho em grupo. Motivação. Rigor técnico <p>2.1.3. Qualidades Fisiológicas de um jovem sincronista</p> <ul style="list-style-type: none">. Ritmo cardíaco. Concentração de lactato sanguíneo. VO2 máximo <p>2.1.4. Exemplos práticos em natação artística</p> <p>2.2. Criação de programas de identificação e orientação de um Talento em natação artística</p> <p>2.2.1. Objetivos</p> <p>2.2.2. Modelos e protocolos de avaliação</p> <ul style="list-style-type: none">. Perfil técnico. Perfil condicional. Perfil psicológico <p>2.2.3. Talento e desenvolvimento</p> <p>2.2.4. Talento e envolvimento</p>			
--	--	--	--

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Natação	CURSO DE TREINADORES DE	Natação artística	GRAU	II
---------------------	---------------------------------	-------------------------	-------------------	------	----

COMPONENTE PRÁTICA	1	horas	COMPONENTE TEÓRICA	3	horas	TOTAL DE HORAS	4
--------------------	---	-------	--------------------	---	-------	----------------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	UF4 Enquadramento Institucional / Regulamentos
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Ser árbitro nacional de Natação Artística.
--------------------	--

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1. Enquadramento Institucional da Natação artística	DURAÇÃO				Caracterizar a estrutura da Natação Artística em Portugal e estrangeiro e os seus programas competitivos e de formação desportiva.	Identifica as organizações chave da Disciplina de Natação artística e interliga-as a nível nacional e internacional.	Questionamento oral e/ou escrito.
	CP	1	CT	1			
1.1. Estrutura <ul style="list-style-type: none"> 1.1.1. FINA 1.1.2. Federação Portuguesa de Natação 1.1.3. Associações territoriais 1.1.4. Clubes 1.2. Associações de classe 1.3. Programas competitivos e de formação desportiva <ul style="list-style-type: none"> 1.3.1. Calendário competitivo e de formação nacional <ul style="list-style-type: none"> . Campeonatos Nacionais <ul style="list-style-type: none"> - Infantis - Juvenis - Juniores - Seniores . Formação de treinadores de grau II e III 1.3.2. Calendário competitivo e de formação interterritorial <ul style="list-style-type: none"> . Campeonato Zonal de Figuras 						Identifica e acede aos programas competitivos e de formação desportiva.	



<ul style="list-style-type: none">- Infantis- Juvenis- Juniores <ul style="list-style-type: none">. Formação de treinadores de grau I e II <p>1.3.3. Calendário competitivo e de formação territorial</p> <ul style="list-style-type: none">. Competições territoriais<ul style="list-style-type: none">- Campeonatos Regionais. Formação de treinadores de grau I							
2. Regulamentos na Natação artística	duração				Identificar e compreender os Regulamentos nacionais e internacionais da Natação Artística, bem como o processo de filiação e inscrição em competições.	Caracteriza os diversos Regulamentos específicos da disciplina, nacionais (FPN) e internacionais (LEN e FINA). Interliga os diferentes planos e regulamentos às situações observadas ou descritas.	Questionamento oral e/ou escrito. Interpretação de situações práticas observadas ou descritas.
	CP	0	CT	2			
<ul style="list-style-type: none">2.1. Regulamento FINA2.2. Sessões<ul style="list-style-type: none">2.2.1. Programas2.2.2. Inscrições2.3. Figuras<ul style="list-style-type: none">2.3.1. Painéis de Figuras2.3.2. Avaliação de Figuras2.3.3. Penalizações na sessão de figuras2.3.4. Cálculo do resultado das figuras2.4. Esquemas<ul style="list-style-type: none">2.4.1. Tempo limite para os esquemas2.4.2. Acompanhamento musical2.4.3. Painéis de esquemas2.4.4. Avaliação de esquemas2.4.5. Esquema técnico2.4.6. Deduções e penalizações nas sessões de esquemas2.4.7. Cálculo do resultado dos esquemas2.4.8. Resultado final2.5. Juizes e deveres<ul style="list-style-type: none">2.5.1. O Juiz árbitro da prova2.6. Regras para os grupos de idade2.7. Regulamentos FPN							



<ul style="list-style-type: none">2.7.1. Quadro competitivo2.7.2. Participação2.7.3. Inscrições2.7.4. Participantes2.7.5. Categorias2.7.6. Figuras2.7.7. Elementos requeridos para os esquemas técnicos2.7.8. Esquema livre combinado2.7.9. Duração de esquemas2.7.10. Acompanhamento musical2.7.11. Controlo dos fatos de banho2.7.12. Resultado final2.7.13. Sorteio2.7.14. Treino com acompanhamento musical2.7.15. Programa e resultados2.7.16. Subsídios2.7.17. Classificação2.7.18. Horários dos campeonatos2.7.19. Júri da competição <p>2.8. Filiação e inscrição de clubes/nadadores</p> <ul style="list-style-type: none">2.8.1. Criação de clubes2.8.2. Filiação de nadadores2.8.3. Inscrições em competições			
--	--	--	--

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Natação	CURSO DE TREINADORES DE	Natação Artística	GRAU	II
---------------------	---------------------------------	-------------------------	-------------------	------	----

COMPONENTE PRÁTICA	4	horas	COMPONENTE TEÓRICA	12	horas	TOTAL DE HORAS	16
--------------------	---	-------	--------------------	----	-------	----------------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	UF5 Metodologia e Planeamento do Treino em Natação Artística
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	<p>Obrigatório possuir TPTD de Natação Artística Grau II ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 treino da natação Artística, como treinador do escalão infantis ou juvenis, durante pelo menos 5 anos;
--------------------	--

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1. Metodologia em Natação artística	DURAÇÃO		<p>Selecionar e prescrever tarefas específicas adequadas ao desenvolvimento das diferentes zonas de intensidade e condição física da sincronista;</p> <p>Selecionar tarefas para o desenvolvimento da estrutura técnica/ coreográfica em Natação Artística;</p>	<p>Seleciona e prescreve tarefas específicas e adequadas ao desenvolvimento das diferentes zonas de intensidade e condição física do sincronista;</p> <p>Seleciona e utiliza, de forma crítica, diferentes técnicas coreográficas para o desenvolvimento artístico dos sincronistas.</p>
	CP	1		
1.1. Métodos de treino em natação artística				<p>Exame escrito.</p> <p>Análise e discussão de exemplos retirados da prática desportiva.</p>
1.1.1. Em função das zonas de intensidade				
<ul style="list-style-type: none"> . Aeróbia – Capacidade e Potência <ul style="list-style-type: none"> – Séries em grupo, com ritmo musical – Séries em grupo, com esquema coreográfico . Anaeróbia – Capacidade e Potência <ul style="list-style-type: none"> – Séries em grupo, com treino de saltos e rotações – Séries individuais, com treino de saltos e rotações . Outros/ zonas mistas . Séries típicas de treino em natação artística 				
1.1.2. Em função da estrutura técnica/coreográfica				
<ul style="list-style-type: none"> . Treino de esquemas livres . Treino de figuras . Treino coreográfico . Métodos complementares 				



<ul style="list-style-type: none"> - Da ginástica acrobática - Dos trampolins - Da arte teatral <p>. Aplicações práticas de séries de treino técnico/coreográfico</p>							
2. Planeamento do Treino em Natação artística	duração				Identificar os princípios da periodização do treino e ser capaz de integrá-los num Plano anual em natação artística.	Aplica os conceitos relativos à fase de preparação da época desportiva e integra-os nas suas opções de planeamento.	Elaboração de um planeamento anual e todas as suas estruturas e objetivos, incluindo um mesociclo detalhado de preparação.
	CP	3	CT	9			
<p>2.1. Aplicação prática do processo à natação artística</p> <p>2.1.1. Características da época desportiva em natação artística</p> <ul style="list-style-type: none"> . Análise das competições <ul style="list-style-type: none"> - Competições por equipas - Competições individuais 2.1.2. Definição de objetivos em natação artística <ul style="list-style-type: none"> . Objetivos principais e intermédios . Calendarização <ul style="list-style-type: none"> - Competições de apuramento - Competições principais 2.1.3. Planificação do treino em natação artística <ul style="list-style-type: none"> . Macrociclo . Mesociclo . Microciclo . Unidade de Treino . Proposta de modelos e exemplos concretos em natação artística 2.1.4. Sistemas de periodização em natação artística <ul style="list-style-type: none"> . Simples, dupla, tripla, pendular, por blocos <p>2.2. Periodização do processo de treino em jovens sincronistas</p> <p>2.2.1. Particularidades do quadro competitivo nos escalões de formação em natação artística</p> <ul style="list-style-type: none"> . Competições por equipas . Avaliação coreográfica 2.2.2. Modelos de Periodização do treino em jovens sincronistas <ul style="list-style-type: none"> . Aplicação de exemplos com periodização tripla. 					<p>Caracterizar os principais sistemas de periodização utilizados em natação artística.</p> <p>Descrever os planos de treino a curto e longo prazo, integrando macrociclos e microciclos adequados para os grupos de idade abrangidos.</p>	<p>Caracteriza e utiliza os conceitos associados à organização e planeamento do processo de treino, desde o plano anual até à sessão de treino.</p>	

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Natação	CURSO DE TREINADORES DE	Natação Artística	GRAU	II
---------------------	---------------------------------	-------------------------	-------------------	------	----

COMPONENTE PRÁTICA	4	horas	COMPONENTE TEÓRICA	4	horas	TOTAL DE HORAS	8
--------------------	---	-------	--------------------	---	-------	----------------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	UF6 Treino Técnico e Coreográfico
---------------------	-----------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	<p>Obrigatório possuir TPTD de grau II de Natação Artística ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 treino da natação Artística, como treinador do escalão infantis ou juvenis, durante pelo menos 5 anos;
--------------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1. Treino Técnico	DURAÇÃO				<p>Planear e conduzir sessões de treino nos escalões de formação com o propósito de desenvolvimento/aperfeiçoamento da técnica de execução em natação artística.</p> <p>Aplicar os princípios de treino e modificá-los em função dos objetivos pretendidos – vertente técnica.</p>	<p>Verifica e analisa a técnica de execução dos diferentes gestos em natação artística, focando as componentes principais e aplicando estratégias de correção/melhoria.</p> <p>Desenvolve e integra os princípios do treino técnico na sessão de treino, em função dos objetivos pretendidos.</p>	<p>Apresentação de trabalho individual ou de grupo, mediante temática proposta – exemplo prático.</p> <p>Exame escrito.</p>
	CP	2	CT	2			
1.1. Fatores determinantes da técnica							
1.1.1. Altura dinâmica							
1.1.2. Altura Estática							
1.2. Objetivos							
1.2.1. Aumento da força propulsiva							
1.2.2. Aumento da estabilidade							
1.2.3. Aumento da altura							
1.2.4. Sincronização							
1.3. Métodos e procedimentos do treino técnico							
1.3.1. Equipamento							
1.3.2. Necessidades especiais							
1.3.3. Comunicação							
1.4. Pontos críticos							



<p>1.4.1. Hierarquização dos erros técnicos</p> <p>1.4.2. Consequências dos erros técnicos</p> <p>1.4.3. Causas dos erros técnicos</p> <p>1.4.4. Proposta de correção/<i>drills</i> técnicos</p> <p>1.4.5. Feedback</p> <p>1.5. Aplicação de situações práticas em natação artística</p>												
<p>2. Treino Coreográfico</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">DURAÇÃO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CP</td> <td>2</td> <td>CT</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	DURAÇÃO				CP	2	CT	2	<p>Planejar e conduzir sessões de treino nos escalões de formação com o propósito de desenvolvimento/aperfeiçoamento da coreografia.</p> <p>Aplicar os princípios de treino e modificá-los em função dos objetivos pretendidos – vertente coreográfica.</p> <p>Descrever aspetos complementares para o desenvolvimento e sucesso coreográfico durante as competições.</p>	<p>Desenvolve e integra os princípios do treino coreográfico na sessão de treino, em função dos objetivos pretendidos e do escalão etário em questão.</p> <p>Adequa o treino coreográfico, englobando tarefas do treino postura, música e de utilização de adereços/maquilhagem.</p>	<p>Apresentação de trabalho individual ou de grupo, mediante temática proposta – exemplo prático.</p> <p>Exame escrito</p>
DURAÇÃO												
CP	2	CT	2									
<p>2.1. Objetivos</p> <p>2.1.1. Precisão geométrica dos movimentos</p> <p>2.1.2. Tempo-estrutura rítmica da execução das ações do aparelho locomotor</p> <p>2.1.3. Altura do corpo acima da superfície da água</p> <p>2.1.4. <i>Equilibrium</i> (equilíbrio) e centralidade dos movimentos de rotação</p> <p>2.1.5. Amplitude de movimento</p> <p>2.1.6. Ordem subaquática orientação</p> <p>2.1.7. Facilidade e naturalidade de execução</p> <p>2.2. Métodos e procedimentos do treino coreográfico</p> <p>2.2.1. Equipamento</p> <p>2.2.2. Marcação em seco</p> <p>2.2.3. Marcação na água</p> <p>2.2.4. Formas de organização do treino</p> <p>2.2.5. A preparação da competição</p> <p>2.2.6. Aplicações práticas de treino coreográfico</p> <p>2.3. Pontos críticos</p> <p>2.3.1. Desenvolver a precisão geométrica do movimento</p> <p>2.3.2. Promover a formação e melhoria da estrutura tempo-movimento rítmico</p> <p>2.3.3. Desenvolver a capacidade de manter o equilíbrio e equilíbrio na água</p> <p>2.3.4. Orientação espacial subaquática</p> <p>2.3.5. Vasta gama de movimentos</p> <p>2.3.6. Estabilidade Estático-cinética</p>												



<p>2.3.7. Estabilidade vestibular e movimentos de rotação</p> <p>2.3.8. Relaxamento eficiente</p> <p>2.4. Aspetos complementares</p> <p>2.4.1. Treino postural</p> <p>2.4.2. Expressão dramática</p> <p>2.4.3. Maquilhagem</p>			
--	--	--	--