

# FICHA RESUMO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente **Federação Portuguesa de Natação**

Curso de Treinadores de **Grau II Polo Aquático**

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 Didática do Polo Aquático – Tática                   |               | 12H           |               |               |
| UF2 Didática do Polo Aquático – Técnica                  |               | 12H           |               |               |
| UF3 Processo de Formação Desportiva no Polo Aquático     |               | 12H           |               |               |
| UF4 Enquadramento Institucional / Regulamentos           |               | 4H            |               |               |
| UF5 Metodologia e Planeamento do Treino no Polo Aquático |               | 12H           |               |               |
| UF6 As Capacidades Motoras e o Polo Aquático             |               | 8H            |               |               |
|  |               |               |               |               |
|  |               |               |               |               |
|  |               |               |               |               |
|  |               |               |               |               |

## Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

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

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

|                     |                                 |                         |               |      |    |
|---------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------|------|----|
| ENTIDADE PROPONENTE | Federação Portuguesa de Natação | CURSO DE TREINADORES DE | Polo Aquático | GRAU | II |
|---------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------|------|----|

|                    |   |       |                    |   |       |                |    |
|--------------------|---|-------|--------------------|---|-------|----------------|----|
| COMPONENTE PRÁTICA | 6 | horas | COMPONENTE TEÓRICA | 6 | horas | TOTAL DE HORAS | 12 |
|--------------------|---|-------|--------------------|---|-------|----------------|----|

|                     |  |
|---------------------|--|
| UNIDADE DE FORMAÇÃO | UF1 Didática do Polo Aquático – Tática |
|---------------------|--|

|                    |   |
|--------------------|---|
| PERFIL DO FORMADOR | <p>Obrigatório possuir TPTD de grau II de Polo Aquático ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação;</li> <li>• Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto;</li> <li>• Experiência na área do treino de Polo Aquático, como treinador do escalão de Sub-12, Sub-14 e Sub-16 durante pelo menos 5 anos;</li> </ul> |
|--------------------|---|

| SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO           |  | DURAÇÃO |   | COMPETÊNCIAS DE SAÍDA | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA | FORMAS DE AVALIAÇÃO |
|--|--|---------|---|-----------------------|------------------------|---------------------|
| 1. Tática Individual   |  | CP      | 2 | CT                    | 2                      |                     |
| 1.1. Defensiva: pontos críticos e principais erros             |  |         |   |                       |                        |                     |
| 1.1.1. Posição de Central                                      |  |         |   |                       |                        |                     |
| 1.1.2. Posição de guarda-redes                                 |  |         |   |                       |                        |                     |
| 1.1.3. Bloqueios defensivos                                    |  |         |   |                       |                        |                     |
| 1.1.4. Progressões pedagógicas e exercícios de correção tática |  |         |   |                       |                        |                     |
| 1.2. Ofensiva: pontos críticos e principais erros              |  |         |   |                       |                        |                     |
| 1.2.1. Melhor ângulo de ataque                                 |  |         |   |                       |                        |                     |
| 1.2.2. Posição de Pivot  |  |         |   |                       |                        |                     |
| 1.2.3. Bloqueios ofensivos                                     |  |         |   |                       |                        |                     |
| 1.2.4. Progressões pedagógicas e exercícios de correção tática |  |         |   |                       |                        |                     |
| 2. Tática Coletiva Defensiva                                   |  |         |   |                       |                        |                     |
|  |  | CP      | 2 | CT                    | 2                      |                     |
| 2.1. Sistemas defensivos: pontos críticos e principais erros   |  |         |   |                       |                        |                     |
| 2.1.1. Sistema defensivo 6x0                                   |  |         |   |                       |                        |                     |

| <p>2.1.2. Sistema defensivo 5x1<br/>                 2.1.3. Sistema defensivo 1x2<br/>                 2.1.4. Sistema defensivo 3x2x1<br/>                 2.1.5. Sistema defensivo 5+1<br/>                 2.1.6. Sistema defensivo 4x2<br/>                 2.1.7. Progressões pedagógicas e exercícios de correção tática</p> <p>2.2. Recuperação defensiva: pontos críticos e principais erros<br/>                 2.2.1. A gestão do esforço<br/>                 2.2.2. O retorno à posição base<br/>                 2.2.3. Progressões pedagógicas e exercícios de correção tática</p> <p>2.3. Casos particulares: pontos críticos e principais erros<br/>                 2.3.1. Defesa pressão<br/>                 2.3.2. Defesa zona<br/>                 2.3.3. Inferioridade numérica<br/>                 2.3.4. Superioridade numérica<br/>                 2.3.5. Progressões pedagógicas e exercícios de correção tática</p> <p>2.4. Apresentação prática de situações de tática coletiva defensiva.</p> | <p>Preparar uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento dos principais aspetos da tática coletiva defensiva no polo aquático.</p> | <p>Dirigir uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento dos principais aspetos da tática coletiva defensiva no polo aquático</p> <p>Identifica os pontos críticos e principais erros dos diferentes sistemas táticos coletivos defensivos, e procede adequadamente à sua implementação e construção no seio do grupo de trabalho</p> |   |  |  |    |   |    |   |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|----|---|----|---|--|--|--|
| <p>3. Tática Coletiva Ofensiva</p>   | <table border="1"> <tr> <th colspan="4">Duração</th> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>2</td> <td>CT</td> <td>2</td> </tr> </table>                         | Duração  |   |  |  | CP | 2 | CT | 2 | <p>Identificar e descrever os diferentes sistemas táticos coletivos ofensivos.</p> <p>Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento dos principais aspetos da tática coletiva ofensiva no polo aquático.</p> | <p>Descreve e representa graficamente cada um dos sistemas táticos coletivos ofensivos.</p> <p>Dirigir uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento dos principais aspetos da tática coletiva ofensiva no polo aquático.</p> <p>Identifica os pontos críticos e principais erros dos diferentes sistemas táticos coletivos ofensivos, e procede adequadamente à sua implementação e construção no seio do grupo de trabalho.</p> | <p>Trabalho escrito individual</p> <p>Teste prático numa aula simulada (+/- 30 minutos, 6 alunos).</p> |
| Duração  |  |  |   |  |  |    |   |    |   |  |  |  |
| CP   | 2  | CT   | 2 |  |  |    |   |    |   |  |  |  |
| <p>3.1. Sistemas ofensivos: pontos críticos e principais erros<br/>                 3.1.1. Utilização de um pivot<br/>                 3.1.2. Utilização de dois pivots<br/>                 3.1.3. Progressões pedagógicas e exercícios de correção tática</p> <p>3.2. Contra-ataque: pontos críticos e principais erros<br/>                 3.2.1. Organização do contra-ataque<br/>                 3.2.2. Finalização do contra-ataque<br/>                 3.2.3. Progressões pedagógicas e exercícios de correção tática</p> <p>3.3. Casos particulares: pontos críticos e principais erros<br/>                 3.3.1. Ataque contra defesa em pressão<br/>                 3.3.2. Ataque contra defesa à zona<br/>                 3.3.3. Ataque em inferioridade numérica<br/>                 3.3.4. Ataque em superioridade numérica<br/>                 3.3.5. Progressões pedagógicas e exercícios de correção tática</p>   |  |  |   |  |  |    |   |    |   |  |  |  |



|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| 3.4. Apresentação prática de situações de tática coletiva ofensiva. |  |  |  |
|---|--|--|--|

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

|                     |                                 |                         |               |      |    |
|---------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------|------|----|
| ENTIDADE PROPONENTE | Federação Portuguesa de Natação | CURSO DE TREINADORES DE | Polo Aquático | GRAU | II |
|---------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------|------|----|

|                    |   |       |                    |   |       |                |    |
|--------------------|---|-------|--------------------|---|-------|----------------|----|
| COMPONENTE PRÁTICA | 6 | horas | COMPONENTE TEÓRICA | 6 | horas | TOTAL DE HORAS | 12 |
|--------------------|---|-------|--------------------|---|-------|----------------|----|

|                     |   |
|---------------------|---|
| UNIDADE DE FORMAÇÃO | UF2 Didática do Polo Aquático – Técnica |
|---------------------|---|

|                    |   |
|--------------------|---|
| PERFIL DO FORMADOR | <p>Obrigatório possuir TPTD de grau II de Polo Aquático ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação;</li> <li>• Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto;</li> <li>• Experiência na área do treino do Polo Aquático, como treinador do escalão de Sub-12, Sub-14 e Sub-16 durante pelo menos 5 anos;</li> </ul> |
|--------------------|---|

| SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO   |         | COMPETÊNCIAS DE SAÍDA | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA  | FORMAS DE AVALIAÇÃO   |
|--|---------|-----------------------|---|---|
| 1. Deslocamento  | DURAÇÃO |                       | <p>Identificar e descrever as diferentes formas de deslocamento utilizadas no polo aquático, tanto ao nível das formas gerais de deslocamento como ao nível dos deslocamentos específicos.</p> <p>Preparar uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento dos deslocamentos no polo aquático.</p> | <p>Descreve e demonstra cada uma das formas de deslocamento gerais e específicas utilizadas no polo aquático.</p> <p>Dirigir uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento dos deslocamentos no polo aquático.</p> <p>Identifica os pontos críticos e principais erros das diferentes formas de deslocamento utilizadas no polo aquático, e procede adequadamente às necessárias correções técnicas.</p> |
|  | CP      | 2                     |   |   |
| <p>1.1. Formas gerais de deslocamento: pontos críticos e erros mais comuns</p> <p>1.1.1. Técnicas básicas de natação pura</p> <p>1.1.2. Técnica de crol de polo aquático com pernas crol e com pernas bruços</p> <p>1.1.3. Técnica de costas polo aquático com pernas bruços</p> <p>1.1.4. Retropedagem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertical</li> <li>• Horizontal</li> <li>• Oblíqua</li> </ul> <p>1.1.5. Saltos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verticais</li> <li>• Laterais</li> <li>• Frontais</li> </ul> |         |                       |   | <p>Teste escrito</p> <p>Teste prático numa aula simulada (+/- 30 minutos, 6 alunos).</p>  |



|  |   |    |  |    |   |  |   |
|--|---|----|--|----|---|--|---|
| <p>1.1.6. Progressões pedagógicas e exercícios de correção/refinamento técnico</p> <p>1.2. Deslocamentos específicos: pontos críticos e erros mais comuns</p> <p>1.2.1. Arranque</p> <p>1.2.2. Travagem</p> <p>1.2.3. Mudança de direção em deslocamento</p> <p>1.2.4. Rotação no eixo longitudinal</p> <p>1.2.5. Inversão</p> <p>1.2.6. Progressões pedagógicas e exercícios de correção/refinamento técnico dos deslocamentos.</p> <p>1.2.6.1. Apresentação e elaboração prática de situações de correção e refinamento técnico dos deslocamentos.</p>   |   |    |  |    |   |  |   |
| <p>2. Técnica com Bola</p>   | <p>duração</p> <table border="1"> <tr> <td>CP</td> <td>2</td> <td>CT</td> <td>2</td> </tr> </table> | CP | 2  | CT | 2 | <p>Identificar e descrever as diferentes ações básicas da técnica com bola no polo aquático, bem como as principais ações do passe e receção de bola e do remate.</p> <p>Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento da técnica com bola no polo aquático.</p> | <p>Descreve e demonstra cada uma das ações base da técnica com bola no polo aquático, bem como as principais ações do passe e receção de bola e do remate.</p> <p>Dirigir uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento da técnica com bola no polo aquático.</p> <p>Identifica os pontos críticos e principais erros das diferentes técnicas de base, receção, passe e remate, e procede adequadamente às necessárias correções técnicas.</p> |
| CP   | 2   | CT | 2  |    |   |  |   |
| <p>3.1. Ações de base: pontos críticos e erros mais comuns</p> <p>3.1.1. Pega da bola e elevação</p> <p>3.1.2. Posição do corpo para a receção e execução do passe e remate</p> <p>3.1.3. Posição base vertical com bola</p> <p>3.1.4. Posição base horizontal com bola</p> <p>3.1.5. Técnica de condução da bola</p> <p>3.1.6. Progressões pedagógicas e exercícios de correção/refinamento técnico</p> <p>3.2. Passe e receção: pontos críticos e erros mais comuns</p> <p>3.2.1. Estático</p> <p>3.2.2. Dinâmico</p> <p>3.2.3. Distância: curta – média – longa</p> <p>3.2.4. Tenso (forte) – com “balão”</p> <p>3.2.5. Passe com finta/simulação</p> <p>3.2.6. Progressões pedagógicas e exercícios de correção/refinamento técnico</p> <p>3.3. Remate: pontos críticos e erros mais comuns</p> <p>3.1.1. Remate direto</p> <p>3.1.2. Remate de costas</p> |   |    | <p>Teste escrito</p> <p>Teste prático numa aula simulada (+/- 30 minutos, 6 alunos).</p> |    |   |  |   |



| <p>3.1.3. Remate em progressão</p> <p>3.1.4. Remate em “chapéu”</p> <p>3.1.5. Remate em progressão com apoio</p> <p>3.1.6. Remate lateral</p> <p>3.1.7. Tapinha (para frente e para trás)</p> <p>3.1.8. Progressões pedagógicas e exercícios de correção/refinamento técnico com bola</p> <p>3.1.8.1. Apresentação e elaboração prática de situações de correção e refinamento técnico com bola.</p>   |  |   |  |  |  |    |   |    |   |   |   |
|--|--|---|--|--|--|----|---|----|---|---|---|
| <p>3. Técnica Individual do Guarda-Redes</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>Identificar e descrever as diferentes técnicas individuais do guarda-redes de polo aquático.</p> | <p>Descreve e demonstra cada uma das técnicas individuais do GR</p> |
| Duração  |  |   |  |  |  |    |   |    |   |   |   |
| CP   | 2  | CT  | 2  |  |  |    |   |    |   |   |   |
| <p>3.1. Fundamentos da técnica de guarda-redes</p> <p>3.1.1. Características</p> <p>3.1.2. Importância da ação do guarda-redes na tática ofensiva e defensiva</p> <p>3.2. Principais posições e ações do guarda-redes: pontos críticos e erros mais comuns</p> <p>3.2.1. Posição base do guarda-redes</p> <p>3.2.2. Posição de espera</p> <p>3.2.3. Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Defesa com salto</li><li>• Salto vertical</li><li>• Salto lateral</li><li>• Salto frontal</li><li>• Defesa a chapéu (cruzado)</li><li>• Defesa sem salto</li></ul> <p>3.2.4. Movimentos entre os dois postes</p> <p>3.2.5. Passe – passe comprido</p> <p>3.2.6. Blocagem da bola</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A uma mão</li><li>• A duas mãos</li><li>• Com o corpo</li><li>• Com a cabeça</li></ul> | <p>Preparar uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento da técnica com bola no polo aquático.</p>                             | <p>Dirigir uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento da técnica com bola no polo aquático.</p> <p>Identifica os pontos críticos e principais erros das diferentes técnicas individuais do GR, e procede adequadamente às necessárias correções</p> | <p>Teste escrito</p> <p>Teste prático numa aula simulada (+/- 30 minutos, 6 alunos).</p> |  |  |    |   |    |   |   |   |



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>3.2.7. Progressões pedagógicas e exercícios de correção/refinamento técnico para o guarda-redes</p> <p>3.2.7.1. Apresentação e elaboração prática de situações de correção e refinamento técnico para o guarda-redes.</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

|                     |                                 |                         |               |                |    |
|---------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------|----------------|----|
| ENTIDADE PROPONENTE | Federação Portuguesa de Natação | CURSO DE TREINADORES DE | Polo Aquático | GRAU           | II |
| COMPONENTE PRÁTICA  | 4 horas                         | COMPONENTE TEÓRICA      | 8 horas       | TOTAL DE HORAS | 12 |

|                     |  |
|---------------------|--|
| UNIDADE DE FORMAÇÃO | UF3 Processo de Formação Desportiva no Polo Aquático |
|---------------------|--|

|                    |   |
|--------------------|---|
| PERFIL DO FORMADOR | <p>Obrigatório possuir TPTD de grau II de Polo Aquático ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação;</li> <li>• Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto;</li> <li>• Experiência na área do treino de Polo Aquático, como treinador do escalão de Sub-12, Sub-14 e Sub-16 durante pelo menos 5 anos;</li> </ul> |
|--------------------|---|

| SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO   |         | COMPETÊNCIAS DE SAÍDA | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA  | FORMAS DE AVALIAÇÃO   |   |
|--|---------|-----------------------|---|---|---|
| 1. Desenvolvimento de programas no Polo Aquático   | DURAÇÃO |                       | <p>Identificar e caracterizar os princípios-chave do desenvolvimento de programas de Natação, compreendendo a sua importância na formação do jovem jogador de polo aquático.</p> <p>Definir as estratégias de desenvolvimento de programas de Polo aquático.</p> <p>Descrever os conceitos inerentes ao processo de desenvolvimento do jogador de polo aquático a longo prazo, assumindo a necessidade de construção de um plano de carreira.</p> | <p>Elabora, discute e critica programas de Treino de Polo aquático, desde a sua unidade base – tarefa – ao plano plurianual, integrando as competências a desenvolver em cada fase da carreira desportiva do jogador.</p> <p>Estabelece as fases de desenvolvimento das competências a desenvolver e implementa um plano adequado para a concretização dos objetivos de cada fase de preparação do jogador.</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                     |   |   |   |
| 1.1. Princípios fundamentais do Treino de Jovens no polo aquático  |         |                       |   |   |   |
| 1.1.1. O treino e aperfeiçoamento das diferentes posições no jogo  |         |                       |   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treino geral vs. especialidade</li> <li>• As diferentes posições em campo</li> <li>• As diferentes competências aquáticas</li> </ul>  |         |                       |   |   |   |
| 1.1.2. O desenvolvimento das diferentes capacidades condicionais e coordenativas   |         |                       |   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• O treino em diferentes zonas de intensidade</li> <li>• O treino das habilidades fechadas da natação pura</li> <li>• O treino das habilidades abertas dos jogos desportivos coletivos</li> </ul> |         |                       |   |   |   |
| 1.1.3. A experiência competitiva em diferentes situações contextuais competitivas  |         |                       |   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competições regionais</li> </ul>  |         |                       |   |   |   |



|   |   |  |   |    |   |   |  |   |
|---|---|--|---|----|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competições nacionais</li> <li>• Competições internacionais</li> </ul> <p>1.2. Planeamento plurianual – organização das fases de evolução de um jovem jogador de polo aquático</p> <p>1.2.1. Características e Treinabilidade dos vários fatores de desempenho</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica individual com bola</li> <li>• Técnica individual sem bola</li> <li>• Tática coletiva defensiva</li> <li>• Tática coletiva ofensiva</li> </ul> <p>1.2.2. Desenvolvimento motor e aquisição e aperfeiçoamento das diferentes capacidades</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desempenho aeróbio</li> <li>• Desempenho anaeróbio</li> <li>• Força muscular</li> <li>• Velocidade</li> <li>• Flexibilidade</li> <li>• Coordenação</li> <li>• Aplicação e operacionalização num ciclo de treino</li> <li>• Plano de carreira no polo aquático</li> </ul> <p>1.3. Construção de um Plano de Desenvolvimento do jogador a Longo-Prazo, tendo como orientação o PDNLP da FPN</p> <p>1.3.1. Etapa 1: Movimentos fundamentais</p> <p>1.3.2. Etapa 2: Fundamentos técnico-táticos</p> <p>1.3.3. Etapa 3: Aprender a Treinar</p> <p>1.3.4. Etapa 4: Treinar para Competir</p> <p>1.3.5. Etapa 5: Treinar para Ganhar</p> |   |  |   |    |   |   |  |   |
| <p>2. Talento Desportivo</p>  | <p>duração</p> <table border="1"> <tr> <td>CP</td> <td>1</td> <td>CT</td> <td>2</td> </tr> </table> | CP   | 1 | CT | 2 | <p>Identificar e descrever os princípios-chave da identificação de talentos no polo aquático.</p> | <p>Discute e apresenta programas de desenvolvimento de talentos, identificando e utilizando os princípios-chave do processo.</p> | <p>Apresentação de trabalho individual ou de grupo, mediante temática proposta – exemplo prático.</p> |
| CP  | 1   | CT   | 2 |    |   |   |  |   |
| <p>2.1. Reconhecimento de um talento desportivo no polo aquático</p> <p>2.1.1. Qualidades Anatómicas de um jovem jogador de polo aquático</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Morfologia</li> </ul>  | <p>Caracterizar as estratégias de captação e desenvolvimento de</p>                                 | <p>Implementa estratégias de captação e desenvolvimento de</p> |   |    |   |   |  |   |

|  |                                   |                                   |  |
|--|-----------------------------------|-----------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Altura/Peso</li> <li>• Envergadura</li> <li>• Índice de massa corporal</li> <li>• Ectomorfia</li> </ul> <p>2.1.2. Qualidades Psicológicas de um jovem jogador de polo aquático</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho em grupo</li> <li>• Motivação</li> <li>• Rigor técnico</li> </ul> <p>2.1.3. Qualidades Fisiológicas de um jovem jogador de polo aquático</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo cardíaco</li> <li>• Concentração de lactato sanguíneo</li> <li>• VO2 máximo</li> </ul> <p>2.1.4. Exemplos práticos no polo aquático</p> <p>2.2. Criação de programas de identificação de um Talento no polo aquático</p> <p>2.2.1. Objetivos</p> <p>2.2.2. Modelos e protocolos de avaliação</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfil técnico</li> <li>• Perfil condicional</li> <li>• Perfil psicológico</li> </ul> <p>2.2.3. Talento e desenvolvimento</p> <p>2.2.4. Talento e envolvimento</p> | <p>talentos no polo aquático.</p> | <p>talentos no polo aquático.</p> |  |
|--|-----------------------------------|-----------------------------------|--|

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

|                     |                                 |                         |               |      |    |
|---------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------|------|----|
| ENTIDADE PROPONENTE | Federação Portuguesa de Natação | CURSO DE TREINADORES DE | Polo Aquático | 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 Polo Aquático |
|--------------------|---------------------------------------|

| SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO  |         |   |    |   | COMPETÊNCIAS DE SAÍDA  | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA   | FORMAS DE AVALIAÇÃO               |
|---|---------|---|----|---|--|--|-----------------------------------|
| 1. Enquadramento Institucional no Polo Aquático   | DURAÇÃO |   |    |   | Caracterizar a estrutura do Polo Aquático em Portugal e estrangeiro e os seus programas competitivos e de formação desportiva. | Identifica as organizações chave da Disciplina de Polo Aquático e interliga-as a nível nacional e internacional.<br><br>Acede e interpreta os programas competitivos e de formação desportiva. | Questionamento oral e/ou escrito. |
|   | CP      | 1 | CT | 1 |  |  |                                   |
| 1.1. Enquadramento institucional do Polo Aquático <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1.1. Estrutura               <ul style="list-style-type: none"> <li>• FINA</li> <li>• Federação Portuguesa de Natação</li> <li>• Associações territoriais</li> <li>• Clubes</li> <li>• Associações de classe</li> </ul> </li> <li>1.1.2. Programas competitivos e de formação desportiva               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calendário competitivo e de formação nacional                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• Campeonatos Nacionais</li> <li>• Taça de Portugal</li> <li>• Supertaça</li> <li>• Formação de treinadores de grau II e III</li> </ul> </li> <li>• Calendário competitivo e de formação interterritorial                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zona Norte e Zona Sul</li> <li>• Formação de treinadores de grau I e II</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> |         |   |    |   |  |  |                                   |



|  |         |   |    |   |  |   |  |   |
|--|---------|---|----|---|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calendário competitivo e de formação territorial             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competições territoriais                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolas de Natação</li> <li>• Escalões de formação</li> </ul> </li> <li>• Formação de treinadores de grau I</li> </ul> </li> </ul>  |         |   |    |   |  |   |  |   |
| 2. Regulamentos no Polo Aquático   | duração |   |    |   | Identificar os Regulamentos nacionais e internacionais do Polo aquático, bem como o processo de filiação e inscrição em competições. | Identifica e interpreta os diversos Regulamentos específicos da disciplina, nacionais (FPN) e internacionais (LEN e FINA) | Questionamento oral e/ou escrito.                            |   |
|  | CP      | 0 | CT | 2 |  |   |  | Interliga os diferentes planos e regulamentos às situações observadas ou descritas. |
| 2.1. Regulamentos no Polo Aquático <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1.1. Regras de polo aquático             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Campo de jogo e equipamentos.</li> <li>• Balizas.</li> <li>• A bola.</li> <li>• Gorros.</li> <li>• Equipas e substitutos.</li> <li>• Oficiais.</li> <li>• Árbitros.</li> <li>• Juízes de golo.</li> <li>• Cronometristas.</li> <li>• Secretários.</li> <li>• Duração do jogo.</li> <li>• Descontos de tempo.</li> <li>• Começo do jogo.</li> <li>• Método de marcação de golos.</li> <li>• Recomeço após um golo.</li> <li>• Lançamento de baliza.</li> <li>• Cantos.</li> <li>• Livres neutros.</li> <li>• Lançamento livre.</li> <li>• Faltas.</li> <li>• Marcação de penáltis.</li> <li>• Regras para escalões de idade.</li> </ul> </li> <li>2.1.2. Filiação e inscrição de clubes/nadadores             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Criação de clubes</li> <li>• Filiação de Nadadores</li> <li>• Inscrições em Competições</li> </ul> </li> </ul> |         |   |    |   |  | Aplica o processo de filiação e inscrição de clubes/jogadores.  | Interpretação de situações práticas observadas ou descritas. |   |

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

|                     |                                 |                         |               |      |    |
|---------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------|------|----|
| ENTIDADE PROPONENTE | Federação Portuguesa de Natação | CURSO DE TREINADORES DE | Polo Aquático | GRAU | II |
|---------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------|------|----|

|                    |   |       |                    |   |       |                |    |
|--------------------|---|-------|--------------------|---|-------|----------------|----|
| COMPONENTE PRÁTICA | 3 | horas | COMPONENTE TEÓRICA | 9 | horas | TOTAL DE HORAS | 12 |
|--------------------|---|-------|--------------------|---|-------|----------------|----|

|                     |  |
|---------------------|--|
| UNIDADE DE FORMAÇÃO | UF5 Metodologia e Planeamento do Treino no Polo Aquático |
|---------------------|--|

|                    |   |
|--------------------|---|
| PERFIL DO FORMADOR | <p>Obrigatório possuir TPTD de grau II de Polo Aquático ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação;</li> <li>• Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto;</li> <li>• Experiência na área do treino de Polo Aquático, como treinador do escalão de Sub-12, Sub-14 e Sub-16 durante pelo menos 5 anos;</li> </ul> |
|--------------------|---|

| SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO |  | DURAÇÃO |    | COMPETÊNCIAS DE SAÍDA   | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA   | FORMAS DE AVALIAÇÃO   |
|--|--|---------|----|---|--|---|
|  |  | CP      | CT |   |  |   |
| 1.   | Metodologia do Treino no Polo Aquático   | 1       | 3  | <p>Selecionar tarefas específicas e adequadas para o desenvolvimento das diferentes zonas de intensidade no polo aquático.</p> <p>Selecionar tarefas específicas e adequadas para o desenvolvimento da condição física dos jogadores em função das diferentes estruturas técnico-táticas.</p> | <p>Prescreve tarefas específicas e adequadas para o desenvolvimento das diferentes zonas de intensidade.</p> <p>Elabora, discute e critica a utilização de diferentes métodos de preparação dos jogadores em função das diferentes estruturas técnico-táticas.</p> | <p>Exame escrito.</p> <p>Análise e discussão de exemplos retirados da prática desportiva.</p> |
| 1.1.   | Métodos de treino em polo aquático   |         |    |   |  |   |
| 1.1.1.   | Em função das zonas de intensidade   |         |    |   |  |   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aeróbia – Capacidade e Potência               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Capacidade aeróbia</li> <li>– Potência aeróbia</li> </ul> </li> <li>• Anaeróbia – Capacidade e Potência               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Capacidade láctica</li> <li>– Potência Láctica</li> <li>– Velocidade</li> </ul> </li> <li>• Outros/ zonas mistas               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Séries mistas coordenadas com a organização tática da equipa</li> </ul> </li> </ul> |         |    |   |  |   |
| 1.1.2.   | Em função da estrutura técnico-tática  |         |    |   |  |   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transição defesa-ataque</li> <li>• Transição ataque-defesa</li> </ul>   |         |    |   |  |   |



|   |         |   |    |   |  |   |  |
|---|---------|---|----|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>. Sistema ofensivo</li><li>. Sistema defensivo</li><li>. Métodos complementares</li></ul> <p>1.1.3. Séries típicas de treino em polo aquático</p> <ul style="list-style-type: none"><li>. Aplicações práticas de séries de treino</li></ul> |         |   |    |   |  |   |  |
| 2. Planeamento do Treino no Polo Aquático   | duração |   |    |   | Identificar os princípios da periodização do treino e ser capaz de integrá-los num Plano anual no polo aquático.                                       | 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      | 2 | CT | 6 |  |   |  |
| 2.1. Aplicação prática do processo ao polo aquático   |         |   |    |   | Descrever a metodologia dos planos de treino a curto e longo prazo, integrando macrociclos e microciclos adequados para os grupos de idade abrangidos. | Organiza as sessões de treino englobando as diferentes vertentes da preparação do jogador.                          |  |
| 2.1.1. Características da época desportiva no polo aquático   |         |   |    |   |  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>. Análise das competições<ul style="list-style-type: none"><li>- Competições regionais</li><li>- Competições nacionais</li></ul></li></ul>  |         |   |    |   | Identificar e descreve a estrutura das sessões de treino, englobando as diferentes vertentes da preparação do jogador                                  |   |  |
| 2.1.2. O quadro competitivo no polo aquático  |         |   |    |   |  |   |  |
| 2.1.3. Definição de objetivos no polo aquático  |         |   |    |   |  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>. Objetivos principais e intermédios</li><li>. Calendarização<ul style="list-style-type: none"><li>- Fases de apuramento</li><li>- Fases finais</li></ul></li></ul>   |         |   |    |   |  |   |  |
| 2.1.4. Definição do modelo de jogo a implementar com a equipa   |         |   |    |   |  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>. Construção do modelo ao longo do ciclo de treino</li></ul>  |         |   |    |   |  |   |  |
| 2.1.5. Planificação do treino no polo aquático  |         |   |    |   |  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>. Macro ciclo</li><li>. Mesociclo</li><li>. Microciclo</li><li>. Unidade de Treino</li><li>. Proposta de modelos e exemplos concretos no polo aquático</li></ul>  |         |   |    |   |  |   |  |
| 2.1.6. Sistemas de periodização no polo aquático  |         |   |    |   |  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>. Simples, dupla, tripla, pendular, por blocos</li></ul>  |         |   |    |   |  |   |  |
| 2.2. Periodização do processo de treino em jovens jogadores de polo aquático  |         |   |    |   |  |   |  |
| 2.2.1. Particularidades do quadro competitivo nos escalões de formação no polo aquático   |         |   |    |   |  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>. Diferentes regras do jogo</li><li>. Progressão com vista á competição sénior</li></ul>  |         |   |    |   |  |   |  |
| 2.2.2. Modelos de Periodização do treino em jovens jogadores de polo aquático   |         |   |    |   |  |   |  |



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| . Aplicação de exemplos com periodização tripla. |  |  |  |
|--|--|--|--|

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

|                     |                                 |                         |               |      |    |
|---------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------|------|----|
| ENTIDADE PROPONENTE | Federação Portuguesa de Natação | CURSO DE TREINADORES DE | Polo Aquático | GRAU | II |
|---------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------|------|----|

|                    |   |       |                    |   |       |                |   |
|--------------------|---|-------|--------------------|---|-------|----------------|---|
| COMPONENTE PRÁTICA | 0 | horas | COMPONENTE TEÓRICA | 8 | horas | TOTAL DE HORAS | 8 |
|--------------------|---|-------|--------------------|---|-------|----------------|---|

|                     |  |
|---------------------|--|
| UNIDADE DE FORMAÇÃO | UF6 As Capacidades Motoras e o Polo Aquático |
|---------------------|--|

|                    |   |
|--------------------|---|
| PERFIL DO FORMADOR | <p>Obrigatório possuir TPTD de grau II de Polo Aquático ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação;</li> <li>• Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto;</li> <li>• Experiência na área do treino de Polo Aquático, como treinador do escalão de Sub-12, Sub-14 e Sub-16 durante pelo menos 5 anos;</li> </ul> |
|--------------------|---|

| SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO                          |         | COMPETÊNCIAS DE SAÍDA | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA  | FORMAS DE AVALIAÇÃO  |
|---|---------|-----------------------|---|--|
| 1. A caracterização do Esforço no Polo aquático                               | DURAÇÃO |                       | Identificar e caracterizar o tipo de esforço do jogo de polo aquático, e a sua importância nas diferentes fases do jogo.            | Identifica e aplica os indicadores de esforço, em situações práticas do polo aquático, integrando os resultados da sua análise no seu plano de treino. |
|   | CP      | 0                     |   |  |
| 1.1. Caracterização e enquadramento no âmbito dos Jogos Desportivos Coletivos |         |                       | Definir e caracterizar a importância da boa gestão dos diferentes componentes do esforço face à melhor rentabilização dos recursos. | Trabalho prático de observação de um jogo para recolher indicadores de esforço.  |
| 1.2. Caracterização do esforço no Polo Aquático                               |         |                       |   |  |
| 1.2.1. Quanto às regras da modalidade   |         |                       |   |  |
| 1.2.2. Quanto à solicitação metabólica  |         |                       |   |  |
| 1.2.3. Relação intensidade/ duração/ recuperação                              |         |                       | Interpretar os indicadores específicos de forma a ajustar o planeamento, adaptando todo o trabalho a desenvolver.                   |  |
| 1.2.1. Quanto à solicitação metabólica  |         |                       |   |  |
| 1.2.2. Quanto à solicitação metabólica  |         |                       |   |  |
| 1.2.3. Relação intensidade/ duração/ recuperação                              |         |                       |   |  |



|   |         |   |    |   |  |  |
|---|---------|---|----|---|--|--|
| 1.2.4. Indicadores específicos <ul style="list-style-type: none"><li>• Distância nadada</li><li>• Tempo em jogo</li><li>• Número de ações técnicas (passes, remates, interceções)</li></ul> |         |   |    |   |  |  |
| 2. As Capacidades condicionais no Polo Aquático   | duração |   |    | Identificar e descrever a forma de manifestação das diferentes capacidades motoras condicionais no Polo Aquático.   | Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento das capacidades condicionais no polo aquático. | Trabalho prático, de elaboração de uma proposta de desenvolvimento das capacidades motoras associadas às características da especificidade do esforço da modalidade. |
|   | CP      | 0 | CT |   |  |  |
| 2.1. Resistência  |         |   |    | Organizar e planear esquemas de exercícios para o treino da resistência, da força, da flexibilidade e da velocidade, perante objetivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando às características dos jogadores de polo aquático. | Discute e interpreta resultados de testes de resistência, força, flexibilidade e velocidade.                       |  |
| 2.1.1. Caracterização no âmbito do jogo de polo aquático  |         |   |    |   |  |  |
| 2.1.2. Tarefas específicas para o treino no polo aquático   |         |   |    | Caracterizar as formas de avaliação da resistência, força, flexibilidade e velocidade adaptadas à modalidade.   |  |  |
| 2.1.3. Diferenças em função do escalão etário   |         |   |    |   |  |  |
| 2.1.4. Avaliação  |         |   |    |   |  |  |
| 2.1.5. Apresentação de situações práticas no âmbito do treino no polo aquático.   |         |   |    |   |  |  |
| 2.2. Força  |         |   |    |   |  |  |
| 2.2.1. Caracterização no âmbito do jogo de polo aquático  |         |   |    |   |  |  |
| 2.2.2. Tarefas específicas para o treino no polo aquático   |         |   |    |   |  |  |
| 2.2.3. Diferenças em função do escalão etário   |         |   |    |   |  |  |
| 2.2.4. Avaliação  |         |   |    |   |  |  |
| 2.2.5. Apresentação de situações práticas no âmbito do treino no polo aquático.   |         |   |    |   |  |  |
| 2.3. Flexibilidade  |         |   |    |   |  |  |
| 2.3.1. Caracterização no âmbito do jogo de polo aquático  |         |   |    |   |  |  |
| 2.3.2. Tarefas específicas para o treino no polo aquático   |         |   |    |   |  |  |
| 2.3.3. Diferenças em função do escalão etário   |         |   |    |   |  |  |
| 2.3.4. Avaliação  |         |   |    |   |  |  |
| 2.3.5. Apresentação de situações práticas no âmbito do treino no polo aquático.   |         |   |    |   |  |  |
| 2.4. Velocidade   |         |   |    |   |  |  |
| 2.4.1. Caracterização no âmbito do jogo de polo aquático  |         |   |    |   |  |  |
| 2.4.2. Tarefas específicas para o treino no polo aquático   |         |   |    |   |  |  |
| 2.4.3. Diferenças em função do escalão etário   |         |   |    |   |  |  |
| 2.4.4. Avaliação  |         |   |    |   |  |  |
| 2.4.5. Apresentação de situações práticas no âmbito do treino no polo aquático.   |         |   |    |   |  |  |

| 3. As capacidades Coordenativas no Polo Aquático  | duração   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|   | CP  | 0   | CT  | 2 |
| <p>3.1. Capacidades coordenativas</p> <p>3.1.1. Capacidade de coordenação/ligação entre os vários segmentos corporais</p> <p>3.1.2. Capacidade de orientação do corpo no espaço e no tempo</p> <p>3.1.3. Capacidade de diferenciação (precisão e economia dos gestos)</p> <p>3.1.4. Capacidade de reação</p> <p>3.1.5. Capacidade de ritmo e alternância dinâmica do movimento</p> <p>3.1.6. Capacidade de inversão do programa motor no seu decurso</p> <p>3.2. Caracterização no âmbito do jogo de polo aquático</p> <p>3.2.1. A influência das capacidades coordenativas</p> <p>3.2.2. As questões técnico-táticas</p> <p>3.3. Tarefas específicas para o treino no polo aquático</p> <p>3.3.1. Habilidades motoras</p> <p>3.3.2. Séries de treino específicas</p> <p>3.4. Diferenças em função do escalão etário</p> <p>3.4.1. Preparação geral vs. preparação específica</p> <p>3.4.2. As habilidades fechadas no âmbito da natação pura</p> <p>3.4.3. As habilidades abertas no âmbito dos jogos desportivos coletivos</p> <p>3.5. Avaliação</p> <p>3.5.1. Apresentação de situações práticas no âmbito do treino no polo aquático.</p> | <p>Identificar e descrever a forma de manifestação das diferentes capacidades motoras coordenativas no polo aquático.</p> <p>Organizar e planear esquemas de exercícios para o treino da destreza/coordenação perante objetivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando às características dos jogadores.</p> <p>Conhecer formas de avaliação das capacidades coordenativas adaptadas ao polo aquático e aos diferentes escalões etários.</p> | <p>Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento das capacidades coordenativas</p> <p>Discute e interpreta resultados de testes de coordenação.</p> | <p>Trabalho prático, de elaboração de uma proposta de desenvolvimento das capacidades motoras associadas às características da especificidade do esforço da modalidade.</p> |   |