

FICHA RESUMO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente Federação Portuguesa de Surf

Curso de Treinadores de Bodyboard

Grau II

Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Para ter acesso ao curso é necessário comprovar cumulativamente:

1. Comprovar o exercício de 1 ano de prática como treinador de surfing, depois de estar na posse do TPTD de Grau I.
 - a. A comprovação do exercício da função é feita através do documento identificador do local, onde exerceu a prática como treinador, emitido por parte da entidade empregadora, devendo este ser assinado pelo diretor técnico dessa entidade, sendo válido apenas e quando este tiver Grau II Treinador (ou Grau I com autonomia no período de transição).
2. Comprovar a capacidade física e técnica para salvamento no meio aquático, feita de forma optativa, através de uma das seguintes opções:
 - a. Documento emitido pela Instituto de Socorros a Náufragos (título de Nadador Salvador para o decorrente ano);
 - b. Aprovação na prova efetuada pela FPS/Entidade formadora, a pedido do candidato;
 - i. Caracterização da prova:
 - (1) Teste prático em piscina de 25 metros, com zona mais funda com um mínimo de 2 metros de profundidade. Realiza em piscina 100 metros em nado ventral em menos de 2'50".
 - (2) Realiza em piscina 400 metros em nado ventral em menos de 9'30".
 - (3) Recolhe sem equipamento adicional, 3 objetos submersos a uma profundidade de 2 metros afastados cerca de 2 metros entre si.
 - (4) Em propulsão subaquática realiza 20" de apneia.
 - (5) Demonstra uma técnica de salvamento.
3. Comprovar a capacidade técnica para prática do bodyboard, feita de forma optativa, através de uma das seguintes opções:
 - a. Documento emitido pela FPS comprovando o ranking de bodyboarder federado, pelo menos durante 5 anos;
 - b. Aprovação na prova efetuada pela FPS/Entidade formadora, a pedido do candidato;
 - i. Caracterização da prova:
 - (1) Ponto de partida na praia;
 - (2) Com prancha de bodyboard;
 - (3) Deslocamento controlado na água, respeitando as correntes, passar a rebentação até chegar ao line-up;
 - (4) Realizar num máximo de 10 minutos, duas ondas pontuáveis;
 - (5) Deslizar para a direita ou para a esquerda, realizando no mínimo dois bottom turns e dois top turns, terminando a viagem na onda de uma forma controlada (sem cair);
 - (6) Regressar à praia.
 - ii. Condições especiais de realização da prova:
 1. Material a utilizar é da responsabilidade do/a candidato/a.
 - iii. Avaliação (processo e critérios):

A prestação não pode evidenciar erros técnicos graves, de acordo com critérios de julgamento, para competições oficiais;
 - iv. Perfil do avaliador:
 1. Treinador com TPTD de Bodyboard Grau II, ou superior; ou
 2. Juiz da FPS nível A ou B



Carga Horária Total	60
---------------------	----

Unidades de Formação	Carga Horária		
	Componente Prática	Componente Teórica	Total de Horas
1. Organização e Gestão		2h	2h
2. Arbitragem		2h	2h
3. Didática específica	20h	14h	34h
4. Metodologia do treino específica	22h		22h

Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores		
Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
Componente teórica Sala para 30 pessoas	1 computador 1 projetor multimédia	
Unidade de formação Didática Específica: Praia	15 Pranchas de Bodyboard (39", 40", 41", 42") 2 Bandeiras marcação zona formação na praia 30 Licras	
Unidade de formação Metodologia do Treino Específica: Ginásio, Pavilhão ou Estúdio	2 bosus 5 elásticos 30 banda elásticas 15 cordas de saltar 2 cordas "battle rope" 5 kettlebell 5kg 5 sacos areia 5kg 5 bolas medicinais 5kg 3 bolas suíças 1 bomba para encher bolas 3 pranchas bodyboard	



<p>Unidade de formação Metodologia do Treino Especifica: Ginásio ginástica</p>	<p>2 Minitrampolim 1 Trampolim 2 Colchões de receção 1 Colchão de receção XL (60 cm altura) 5 Tapetes ginástica 3 Plintos 1 trampolim Reuther 1 banco sueco 4 Caixas de Saltos 4 Steps 4 Bolas Medicinais 3 Bosus 8 Elásticos 3 Plataformas Reebok 4 Bandas 2 Pranchas 4 Bolas de Pilates</p>	
<p>Unidade de formação Metodologia do Treino Especifica: Praia</p>	<p>2 Tiralô 4 Pranchas de Surf de iniciação 4 Pranchas Bodyboard 42” 2 Bandeiras marcação zona formação na praia 30 Licras</p>	

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Surf	CURSO DE TREINADORES DE	Bodyboard	GRAU	II
---------------------	------------------------------	-------------------------	-----------	------	----

COMPONENTE PRÁTICA	<input type="text"/>	horas	COMPONENTE TEÓRICA	2h	horas	TOTAL DE HORAS	2h
--------------------	----------------------	-------	--------------------	----	-------	----------------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	1- Organização e gestão
---------------------	-------------------------

PERFIL DO FORMADOR	<p>1. Treinador de Bodyboard com grau III com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos) como treinador de praticantes da via de competição (pelo menos num dos seguintes escalões: sub 16, sub 18 e Open).</p> <p>ou</p> <p>2. Mestre em ciências do desporto com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos) como treinador de praticantes da via de competição (pelo menos num dos seguintes escalões: sub 16, sub 18 e Open) e também com experiência como formador.</p>
--------------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1.1 Gestão da escola de bodyboard	DURAÇÃO				<p>Aplicar no funcionamento da escola de bodyboard a organização e gestão das instalações e equipamentos.</p> <p>Identificar as licenças necessárias para o transporte de passageiros.</p> <p>Diferenciar os diferentes tipos de serviços.</p>	<p>Identifica para a sua prática como treinador a organização da escola de bodyboard.</p> <p>Enumera os seguros e licenças necessárias para o exercício da atividade.</p>	Teste escrito
	CP		CT	1h			
1.1.1.A estrutura da escola de bodyboard							
1.1.2.Instalações e equipamentos							
1.1.3.Transportes							
1.1.4.Serviços							
1.1.4.1. Aulas							
1.1.4.2. ATL							
1.1.4.3. Clínicas							
1.1.4.4. Outros							

1.2 Bodyboard e turismo ativo	duração						
	CP		CT	1h			
1.2.1. Conceito de turismo ativo 1.2.2. Caracterização do turismo de surfing e de bodyboard 1.2.3. Sustentabilidade do turismo de bodyboard 1.2.4. Exemplos diferenciadores <ul style="list-style-type: none"> 1.2.4.1. Norte (Viana do Castelo/ Matosinhos/ Figueira Foz) 1.2.4.2. Centro (Peniche/ Ericeira) 1.2.4.3. Lisboa (Cascais/ Almada) 1.2.4.4. Costa Alentejana 1.2.4.5. Algarve 					Caracterizar o turismo de bodyboard e organizar a escola de bodyboard, para fornecer opções de turismo ativo. Identificar as licenças necessárias para o funcionamento enquanto empresa turística. Diferenciar os diferentes tipos de serviços, de acordo com a tipologia do turismo de bodyboard.	Aplica o conceito de turismo, ativo na organização de uma escola de bodyboard. Enumera os seguros e licenças necessárias para o exercício da atividade. Apresenta diferentes pacotes relacionados com os diferentes tipos de turismo de bodyboard.	Teste escrito

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Surf	CURSO DE TREINADORES DE	Bodyboard	GRAU	II
---------------------	------------------------------	-------------------------	-----------	------	----

COMPONENTE PRÁTICA	<input type="text"/>	horas	COMPONENTE TEÓRICA	2h	horas	TOTAL DE HORAS	2h
--------------------	----------------------	-------	--------------------	----	-------	----------------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	2- Arbitragem
---------------------	---------------

PERFIL DO FORMADOR	Juiz de nível A com licença atualizada, em atividade, e com experiência (5 anos) como formador
--------------------	--

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.1 Critérios de julgamento	DURAÇÃO			
	CP		CT	1h
2.1.1.Empenho e grau de dificuldade 2.1.2.Manobras progressivas e inovadoras 2.1.3.Combinação de manobras fortes 2.1.4.Variedade de manobras 2.1.5.Velocidade, potência e fluidez		Conhecer os critérios de julgamento para os transmitir aos bodyboarders, para que estes consigam rentabilizar a sua prestação, em função das condições de prova.	Identifica exemplos práticos para a adequação da prestação do bodyboarder, às regras de julgamento das provas de bodyboard. Seleciona a informação a transmitir, em função das características do bodyboarder e do contexto da prova.	Teste escrito e questionamento oral sobre exemplos práticos
2.2 Método de julgamento no surf	duração			
	CP		CT	1h
2.2.1.Escala de pontuação (revisão) 2.2.2.Cálculo da nota final (revisão) 2.2.3.Julgamento em condições difíceis (provas ETB e APB) 2.2.4.Julgamento em baterias difíceis (provas ETB e APB)		Conhecer os métodos de julgamento para os transmitir aos bodyboarders, para que estes consigam rentabilizar a sua prestação, em função das condições de prova.	Identifica exemplos práticos para a adequação da prestação do bodyboarder, aos métodos de julgamento das provas de bodyboard. Seleciona a informação a transmitir, em função das características do bodyboarder e do contexto da prova.	Teste escrito e questionamento oral sobre exemplos práticos

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Surf	CURSO DE TREINADORES DE	Bodyboard	GRAU	II
---------------------	------------------------------	-------------------------	-----------	------	----

COMPONENTE PRÁTICA	20	horas	COMPONENTE TEÓRICA	14h	horas	TOTAL DE HORAS	34h
--------------------	----	-------	--------------------	-----	-------	----------------	-----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	3- Didática Especifica
---------------------	------------------------

PERFIL DO FORMADOR	<p>1. Treinador de Bodyboard com grau III com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos) como treinador de praticantes da via de competição (pelo menos num dos seguintes escalões: sub 16, sub 18 e Open).</p> <p>ou</p> <p>2. Mestre em ciências do desporto com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos) como treinador de praticantes da via de competição (pelo menos num dos seguintes escalões: sub 16, sub 18 e Open) e também com experiência como formador.</p>
--------------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
3.1 Plano de desenvolvimento a longo prazo	DURAÇÃO			
	CP		CT	4h
3.1.1. Conceito de desenvolvimento a longo prazo	<p>Descrever as evidencias científicas, que fundamentam o desenvolvimento do atleta a longo prazo.</p> <p>Enumerar os fatores chave para o desenvolvimento do atleta a longo prazo.</p> <p>Identificar as diferenças entre o desenvolvimento a longo prazo, para atletas de desportos precoces, comparativamente com atletas de desportos tardios.</p> <p>Enumerar as etapas de desenvolvimento do</p>		<p>Aplica os fatores chave para preparar um plano de desenvolvimento do atleta a longo prazo.</p> <p>Relaciona as etapas de desenvolvimento do bodyboard, enquanto desporto precoce.</p> <p>Identifica as etapas de desenvolvimento do bodyboarder a longo prazo, adequadas para determinado grupo de praticantes.</p> <p>Elabora conjunto de progressões adequadas ao</p>	<p>Realização de trabalho com aplicação das etapas de desenvolvimento em contexto de trabalho a pares.</p>
3.1.1.1. Evidencias científicas que fundamentam desenvolvimento do atleta a longo prazo				
3.1.1.2. Fatores chave para desenvolvimento do atleta a longo prazo				
3.1.1.3. Etapas de desenvolvimento do atleta a longo prazo				
3.1.1.3.1. Desportos precoces				
3.1.1.3.2. Desportos tardios				
3.1.2. Desenvolvimento do bodyboarder a longo prazo				
3.1.2.1. Início ativo				
3.1.2.2. Fundamentos				
3.1.2.3. Aprender a treinar				



<p>3.1.2.4. Treinar para treinar</p> <p>3.1.2.5. Treinar para competir</p> <p>3.1.2.6. Treinar para ganhar</p> <p>3.1.2.7. Vida ativa</p>		<p>bodyboarder a longo prazo.</p> <p>Saber os objetivos de cada etapa e o que se deve desenvolver em cada uma delas.</p> <p>Basear a sessão em fundamentos da didática, no processo de ensino – aprendizagem do bodyboard.</p> <p>Iniciar a prática numa lógica de progressão pedagógica.</p>	<p>nível do praticante de acordo com as etapas.</p> <p>Relaciona o desenvolvimento motor de base com o treino das capacidades motoras e com o treino técnico.</p> <p>Relaciona os diferentes conteúdos da sessão ao longo da mesma e de acordo com as etapas de desenvolvimento do bodyboarder a longo prazo.</p>	
3.2 Treino da técnica no bodyboard	<p>duração</p> <p>CP 10h CT 4h</p>	Respeitar a estrutura da sessão.	Escolhe o material a utilizar por cada praticante, em função da técnica.	Observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares
<p>3.2.1.Revisão da estrutura da sessão</p> <p>3.2.1.1. Análise das condições da sessão</p> <p>3.2.1.2. O aquecimento</p> <p>3.2.1.3. Parte principal</p> <p>3.2.1.3.1. Conteúdos técnicos</p> <p>3.2.1.3.2. Conteúdos táticos</p> <p>3.2.1.4. Finalização</p> <p>3.2.1.4.1. Retorno à calma</p> <p>3.2.1.4.2. Balanço da sessão</p> <p>3.2.2.Revisão das Técnicas Base do Bodyboard</p> <p>3.2.2.1. As técnicas de deslocamento</p> <p>3.2.2.1.1. Remada e pernada</p> <p>3.2.2.1.2. Passar a rebentação por cima da espuma</p> <p>3.2.2.1.3. Passar a rebentação com mergulho de pato</p> <p>3.2.2.2. As técnicas na onda</p> <p>3.2.2.2.1. Take off</p> <p>3.2.2.2.2. Drop</p>		<p>Identificar e descrever o material, adequado para cada praticante, em função da técnica.</p> <p>Caracterizar as condições de prática, em função do treino técnico.</p> <p>Descrever as diferentes técnicas de deslocamento, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes.</p> <p>Identificar os erros técnicos dos praticantes e as correções adequadas.</p> <p>Selecionar as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante.</p>	<p>Reconhece se existem condições de mar para a prática.</p> <p>Identifica as diferentes técnicas e demonstra-as dentro e fora de água.</p> <p>Identifica e aplica as correções técnicas.</p> <p>Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas, tendo em conta o nível do praticante.</p> <p>Identifica e aplica as correções técnicas, na conjugação das manobras.</p> <p>Identifica e aplica as correções técnicas, relativas à trajetória na onda.</p>	<p>e</p> <p>Questionamento oral.</p>



<p>3.2.2.2.3. Bottom turn</p> <p>3.2.2.2.4. Trimming</p> <p>3.2.3.As manobras na onda</p> <p>3.2.3.1. Cut back</p> <p>3.2.3.2. Rotação de 360</p> <p>3.2.3.3. 360 normal – no sentido da onda</p> <p>3.2.3.4. 360 invertido – no sentido contrário a onda</p> <p>3.2.3.5. Tubo</p> <p>3.2.3.6. Rolo</p> <p>3.2.4.As manobras aéreas</p> <p>3.2.4.1. Rolo aéreo</p> <p>3.2.4.2. Invert</p> <p>3.2.4.3. 360º aéreo</p> <p>3.2.4.4. 360º invertido aéreo</p> <p>3.2.4.5. ARS</p> <p>3.2.4.6. Backflip</p> <p>3.2.4.7. Front flip</p> <p>3.2.4.8. Invert reverse</p> <p>3.2.5.Finalizações (terminar viagem na onda)</p>												
3.3 Treino da tática no bodyboard	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">duração</th> </tr> <tr> <th>CP</th> <th>6h</th> <th>CT</th> <th>2h</th> </tr> </thead> </table>	duração				CP	6h	CT	2h	<p>Descrever as diferentes prioridades e táticas do bodyboard, distinguindo os seus objetivos.</p> <p>Identificar os erros na gestão da prioridade e as correções adequadas.</p> <p>Identificar os erros na tática utilizada e as correções adequadas.</p>	<p>Identifica as diferentes opções táticas e demonstra-as dentro e fora de água.</p> <p>Identifica e aplica as correções táticas.</p> <p>Avalia a escolha de ondas e apresenta novas soluções.</p>	<p>Observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares e</p> <p>Questionamento oral.</p>
duração												
CP	6h	CT	2h									
<p>3.3.1.Dinâmica no uso das prioridades e das táticas do Bodyboard nos sistemas "3 a 4 competidores" e "man on man".</p> <p>3.3.1.1. Apanhar ondas com prioridade e sem prioridade</p> <p>3.3.1.2. Escolher posicionamento, quais a melhores ondas e como realizar a viagem</p> <p>3.3.1.3. Número de ondas pontuadas nos primeiros 5 minutos</p>												



<p>3.3.1.4. Definir um total a atingir ao fim de 10 minutos</p> <p>3.3.2. Escolha de ondas.</p> <p>3.3.2.1. Esquerdas e direitas</p> <p>3.3.2.2. Ondas de set e ondas intermédias</p> <p>3.3.2.3. Identificar o potencial das ondas de acordo com os critérios de pontuação</p> <p>3.3.2.4. Escolher ondas de acordo com a nota pretendida</p> <p>3.3.3. Conjugação de manobras.</p> <p>3.3.3.1. Manobra forte no arranque, a meio e a finalizar a viagem na onda (em função da onda)</p> <p>3.3.3.2. Variedade de manobras na mesma onda</p> <p>3.3.3.3. Variedade de manobras em ondas diferentes</p> <p>3.3.3.4. Ligação de manobras (combos)</p> <p>3.3.4. Trajetórias na onda.</p> <p>3.3.4.1. Fases na trajetória (Colocar e retirar pressão na prancha)</p> <p>3.3.4.2. Trajetória ideal (adequada a cada manobra)</p> <p>3.3.4.3. Utilização do espaço da onda</p> <p>3.3.4.3.1. Trajetórias em W, em u minúsculo e em U aberto</p> <p>3.3.4.3.2. Fluidez (linhas sem quebras)</p>			
--	--	--	--

3.4 Análise da técnica e da viagem na onda	duração						
	CP	4h	CT	4h			
3.4.1. Modelo de intervenção 3.4.1.1. Preparação, Observação, Diagnóstico e Intervenção 3.4.1.2. Métodos de observação 3.4.1.2.1. Análise qualitativa (registo de ocorrências e registo de duração) 3.4.1.2.2. Análise quantitativa 3.4.1.2.3. Análise estrutural 3.4.1.3. Análise do treino 3.4.1.3.1. Observação das Técnicas de Intervenção Pedagógica (treinador) 3.4.1.3.2. Observação dos movimentos/ tarefas (bodyboarders) 3.4.1.3.3. Tempo útil, Ondas/minuto, Manobras/onda 3.4.1.3.4. Objetivos de treino vs resultado final 3.4.1.4. Análise da competição 3.4.1.4.1. Quadro competitivo (nº baterias, nº bodyboarders, sistema apuramento) 3.4.1.4.2. Observação dos movimentos/ tarefas (bodyboarders) 3.4.1.4.3. Tempo útil, Ondas/minuto, Manobras/onda 3.4.1.4.4. Objetivos da competição vs resultado final 3.4.2. Análise da tarefa 3.4.2.1. Objetivo da Tarefa 3.4.2.1.1. Resultado 3.4.2.1.2. Execução 3.4.2.2. Divisão da tarefa					<p>Identificar e descrever o modelo para a avaliação, da execução das técnicas do bodyboard e da viagem na onda.</p> <p>Adotar métodos de observação e análise da tarefa, para análise do treino e da competição, que promovam comportamentos que potenciem a prestação dos bodyboarders.</p> <p>Identificar e descrever o processo de análise da tarefa, para a avaliação da execução das técnicas do bodyboard.</p> <p>Identificar e descrever os métodos de instrução em treino desportivo.</p> <p>Identificar e descrever os elementos básicos, para a avaliação da execução das técnicas do bodyboard e da viagem na onda.</p> <p>Adotar modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proactivos por parte dos bodyboarders.</p> <p>Identificar e descrever o processo de análise do desempenho em competição, para a avaliação da prestação dos bodyboarders.</p>	<p>Relaciona o processo de treino com os conceitos: observação, diagnóstico e intervenção.</p> <p>Justifica os métodos de observação, para análise do treino e da competição, para potenciar e auxiliar os bodyboarders, nas suas prestações em treino e competição.</p> <p>Relaciona o processo de análise da tarefa com os conceitos: fase de colocação, ação principal e finalização.</p> <p>Justifica o processo de análise da tarefa, para análise do treino e da competição, com o intuito de melhorar o rendimento dos bodyboarders, nas suas prestações em treino e na competição.</p> <p>Relaciona o processo de treino com os conceitos: observação, diagnóstico e intervenção.</p> <p>Justifica os modelos de intervenção do treinador para a afiliação dos bodyboarders ao processo de treino.</p> <p>Relaciona o processo de desempenho em competição com os conceitos: objetivos de resultado e objetivos de desempenho.</p> <p>Justifica o processo</p>	<p>Observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares e</p> <p>Questionamento oral.</p>



<ul style="list-style-type: none">3.4.2.2.1. Fase de colocação, de ação principal e de finalização3.4.2.2.2. Ações segmentares e aspetos mecânicos3.4.2.3. Análise das técnicas (padrão vs modelo)<ul style="list-style-type: none">3.4.2.3.1. Movimento da cabeça3.4.2.3.2. Movimento dos ombros3.4.2.3.3. Posição do tronco e colocação do centro de massa3.4.2.3.4. Colocação da prancha e trajetória na onda3.4.3. Análise do desempenho em treino<ul style="list-style-type: none">3.4.3.1. Relação entre constrangimentos da tarefa, do bodyboarder e do envolvimento3.4.3.2. Observação, diagnóstico e intervenção<ul style="list-style-type: none">3.4.3.2.1. Avaliar a prestação (técnica e trajetória na onda)3.4.3.2.2. Reajustar o treino (exercícios propostos)3.4.3.3. Análise da intervenção do treinador3.4.3.4. Análise da estrutura do treino (volume e intensidade)3.4.4. Análise do desempenho em competição<ul style="list-style-type: none">3.4.4.1. Quadro competitivo3.4.4.2. Condições das ondas e características do local3.4.4.3. Objetivos de resultado (classificação e pontuação)3.4.4.4. Objetivos de desempenho<ul style="list-style-type: none">3.4.4.4.1. Técnica, manobras3.4.4.4.2. Trajetórias (viagem na onda)3.4.4.4.3. Escolha de ondas3.4.4.5. Aplicação prática		desempenho em competição, com o intuito de melhorar o rendimento dos bodyboarders, nas suas prestações em competição e no seu processo evolutivo.	
--	--	---	--

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Surf	CURSO DE TREINADORES DE	Bodyboard	GRAU	II
COMPONENTE PRÁTICA	22 horas	COMPONENTE TEÓRICA		TOTAL DE HORAS	22
UNIDADE DE FORMAÇÃO	4- Metodologia do treino Específica				

PERFIL DO FORMADOR	<p>1. Treinador de Bodyboard com grau III com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos) como treinador de praticantes da via de competição (pelo menos num dos seguintes escalões: sub 16, sub 18 e Open).</p> <p>ou</p> <p>2. Mestre em ciências do desporto com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos) como treinador de praticantes da via de competição (pelo menos num dos seguintes escalões: sub 16, sub 18 e Open) e também com experiência como formador.</p>
--------------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO							
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">4.1 Treino das capacidades motoras no bodyboard</td> <td colspan="3">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>10h</td> <td>CT</td> </tr> </table>	4.1 Treino das capacidades motoras no bodyboard	DURAÇÃO			CP	10h	CT	<p>Aplicar exercícios de treino da coordenação, da flexibilidade, da velocidade, da força e da resistência, de acordo com objetivos, respeitando os princípios metodológicos e adaptando-os às características dos bodyboarders.</p> <p>Escolher as formas de avaliação da coordenação, da flexibilidade, da velocidade, da força e da resistência, mais adequadas ao bodyboard.</p>	<p>Escolhe e respeita a sequência dos exercícios, no treino e no microciclo, para o desenvolvimento da coordenação, da flexibilidade, da velocidade, da força e da resistência, em função das restantes capacidades motoras.</p> <p>Discute e interpreta resultados de testes de coordenação, da flexibilidade, da velocidade, da força e da resistência, adequados ao bodyboard.</p>	<p>Realização de trabalho, baseado na observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares e com questionamento oral.</p>
4.1 Treino das capacidades motoras no bodyboard		DURAÇÃO								
	CP	10h	CT							
<p>4.1.1.Coordenação no bodyboard</p> <p>4.1.1.1. Métodos de treino da coordenação específicos</p> <p>4.1.1.1.1. Precisão espaço-temporal dos movimentos para o bodyboard</p> <p>4.1.1.1.2. Orientação espacial para o bodyboard</p> <p>4.1.1.1.3. Equilíbrio para o bodyboard</p> <p>4.1.1.1.4. Ritmo para o bodyboard</p> <p>4.1.1.2. Avaliação da coordenação</p> <p>4.1.2.Flexibilidade no bodyboard</p> <p>4.1.2.1. Métodos de treino da flexibilidade específicos</p> <p>4.1.2.1.1. Passivo</p>										



<ul style="list-style-type: none">4.1.2.1.2. Estático4.1.2.1.3. Dinâmico4.1.2.1.4. PNF4.1.2.2. Avaliação da flexibilidade4.1.3. Velocidade no bodyboard<ul style="list-style-type: none">4.1.3.1. Métodos de treino da velocidade adequados ao bodyboard<ul style="list-style-type: none">4.1.3.1.1. Tempo de reação4.1.3.1.2. Velocidade de remada4.1.3.1.3. Velocidade de execução<ul style="list-style-type: none">4.1.3.1.3.1. Ação flexão/extensão tronco pernas4.1.3.1.3.2. Rotação tronco4.1.3.1.3.3. Rotação das pernas4.1.3.2. Avaliação da velocidade4.1.4. Força no bodyboard<ul style="list-style-type: none">4.1.4.1. Métodos de treino da força específicos<ul style="list-style-type: none">4.1.4.1.1. Hipertrofia muscular4.1.4.1.2. Taxa de produção de força4.1.4.1.3. Reativos4.1.4.2. Treino em circuito específico para o bodyboard4.1.4.3. Avaliação da força4.1.5. Resistência no bodyboard<ul style="list-style-type: none">4.1.5.1. Métodos de treino da resistência adequados ao bodyboard<ul style="list-style-type: none">4.1.5.1.1. Contínuo4.1.5.1.2. Intervalos4.1.5.2. Avaliação da resistência			
--	--	--	--



4.2 Treino para bodyboarders com deficiência	duração			
	CP	4h	CT	
<p>4.2.1. Estratégia para a sessão</p> <p>4.2.1.1. Adaptação do material técnico</p> <p>4.2.1.2. Controlo da sessão promovendo a segurança e qualidade consoante as deficiências</p> <p>4.2.1.2.1. Interação/ feedbacks</p> <p>4.2.1.2.2. Deslocamento/dinâmica</p> <p>4.2.1.3. Programação do treino adaptado, consoante tipo de deficiência, na vertente lúdica</p> <p>4.2.1.4. Programação do treino adaptado, consoante tipo de deficiência, de acordo com as categorias competitivas</p> <p>4.2.1.5. Cuidados na manutenção da integridade física do aluno (lesões, cuidados com a pele)</p> <p>4.2.2. Orientação da sessão com bodyboarders com deficiência</p> <p>4.2.2.1. Estratégias de intervenção consoante as diferentes deficiências (motora, visual, auditiva, intelectual ou multideficiência)</p> <p>4.2.2.1.1. Planificação/orientação prévia da sessão com restantes elementos da equipa</p> <p>4.2.2.1.2. Controlo/dinâmicas ao nível de posição e deslocamentos adequados para garantir a manutenção da segurança e qualidade da sessão de bodyboard</p> <p>4.2.2.1.3. Interação com aluno, ao nível de feedback(s) pertinentes na otimização da qualidade na manutenção da segurança e qualidade da sessão de bodyboard (nos diferentes momentos da aula: introdução,</p>	<p>Reconhecer a existência de aspetos fundamentais no controlo da sessão com vista à manutenção da segurança e qualidade.</p> <p>Identificar os cuidados físicos básicos a ter na manutenção da integridade física dos alunos com deficiência.</p> <p>Identificar erros na tática utilizada e as correções adequadas.</p> <p>Identificar erros técnicos dos praticantes e as correções adequadas.</p> <p>Selecionar as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante e respetivas deficiências.</p>	<p>Apresenta soluções e opções para adaptar o material de bodyboard para a prática de bodyboard adaptado.</p> <p>Demonstra os cuidados a ter na relação bodyboard/tipo de deficiências.</p> <p>Decide e aplica as correções táticas.</p> <p>Avalia a escolha de ondas e apresenta novas soluções.</p> <p>Decide e aplica as correções técnicas na conjugação das manobras.</p> <p>Decide e aplica as correções técnicas relativas à trajetória na onda.</p> <p>Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas tendo em conta o nível do praticante e respetivas deficiências.</p>	<p>Questionamento oral e avaliação prática:</p> <p>em grupos de 3 a 4 formandos, que acompanham um aluno com deficiência, numa sessão de treino de 60 minutos;</p> <p>realizam uma avaliação inicial da funcionalidade do bodyboarder, do nível técnico do bodyboarder e das condições do mar; escolhem em que categoria o bodyboarder poderá ser colocado segundo os padrões internacionais da ISA para a realização da sessão;</p> <p>fazem o plano de uma sessão de bodyboard adaptado;</p> <p>dirigem a sessão de acordo com o plano apresentado.</p>	



<p>parte principal e finalização</p> <p>4.2.2.1.4. Cuidados a ter com os alunos nos diferentes momentos da aula (introdução, parte principal e finalização)</p> <p>4.2.2.2. Deslize nas ondas</p> <p>4.2.2.2.1. Componentes de adaptação</p> <p>4.2.2.2.1.1. Relação com o mar</p> <p>4.2.2.2.1.2. Relação com a prancha</p> <p>4.2.2.2.1.3. Técnicas para viagem na onda</p> <p>4.2.2.2.2. Progressões</p> <p>4.2.2.2.2.1. Equilíbrio deitado, sentado e em pé</p> <p>4.2.2.2.2.2. Deslize deitado, sentado e em pé</p> <p>4.2.2.2.2.3. Deslize na espuma e na parede da onda</p> <p>4.2.2.2.2.4. Deslize na parede da onda</p> <p>4.2.2.2.2.4.1. Drop</p> <p>4.2.2.2.2.4.2. Viragem na base, na parede e no topo da onda</p> <p>4.2.3. Aplicação das Técnicas e Táticas Competitivas</p> <p>4.2.3.1. Escolha de ondas.</p> <p>4.2.3.1.1. Identificar o potencial das ondas de acordo com os critérios de pontuação</p> <p>4.2.3.1.2. Escolher ondas de acordo com a nota pretendida</p> <p>4.2.3.2. Conjugação de manobras.</p> <p>4.2.3.2.1. Variedade de manobras na mesma onda</p> <p>4.2.3.2.2. Variedade de manobras em ondas diferentes</p> <p>4.2.3.2.3. Ligação de manobras (combos)</p> <p>4.2.3.3. Trajetórias na onda.</p> <p>4.2.3.3.1. Fases na trajetória (Colocar e retirar pressão na prancha)</p> <p>4.2.3.3.2. Trajetória ideal (adequada a cada</p>			
--	--	--	--



manobra)							
4.2.3.3.3. Utilização do espaço da onda							
4.3 Treino complementar	duração				Identificar fundamentos do treino dos fundamentos gímnicos no processo de treino do bodyboard. Identificar fundamentos do treino com trampolins no processo de treino do bodyboard. Identificar fundamentos do treino funcional no processo de treino do bodyboard. Identificar fundamentos do treino com skates no processo de treino do bodyboard. Identificar e aplicar as progressões pedagógicas dos vários elementos. Identificar e aplicar a intervenção manual específica para os elementos gímnicos. Selecionar e adequar os conteúdos em função do praticante. Organizar uma sessão de fundamentos gímnicos para o treino do bodyboard. Organizar uma sessão de treino com trampolins para o treino do bodyboard. Organizar uma sessão de treino funcional para o treino	Explica e demonstra com qualidade as técnicas de base. Elabora um conjunto de progressões adequadas ao nível do praticante. Aplica os exercícios de acordo com o nível de prática de cada aluno, respeitando as progressões pedagógicas e a intervenção manual. Respeita os princípios do transfere entre as técnicas e utiliza as diferentes pranchas. Reconhece erros, determinando causas e meios de correção. Controla as cargas de treino.	Realização de trabalho, baseado na observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares e com questionamento oral.
	CP	8h	CT				
4.3.1. Fundamentos gímnicos para o bodyboard							
4.3.1.1. Aquecimento							
4.3.1.1.1. Posições base (deitado, sentado, de pé)							
4.3.1.1.2. Relação tronco pernas (fecho, abertura, flexão lateral)							
4.3.1.1.3. Colocação dos segmentos							
4.3.1.2. Solo (progressões e intervenção manual)							
4.3.1.2.1. Rolamentos (frente e retaguarda)							
4.3.1.2.2. Saltos							
4.3.1.2.3. Apoio invertido							
4.3.1.2.4. Roda							
4.3.1.3. Saltos Plinto (progressões e intervenção manual)							
4.3.1.3.1. Rolamento lateral							
4.3.1.3.2. Rolamento à frente							
4.3.2. Treino técnico com trampolins							
4.3.2.1. Saltos verticais (progressões e intervenção manual)							
4.3.2.1.1. Vela, engrupado, encarpado e pirueta (solo e plano elevado)							
4.3.2.1.2. Vela, engrupado, encarpado e pirueta (minitrampolim e trampolim)							
4.3.2.2. Receções (progressões e intervenção manual)							
4.3.2.2.1. Sentado, ventral e dorsal (plano elevado; com prancha; com pés pato)							
4.3.2.2.2. Sentado, ventral e dorsal							



<p>(minitrampolim e trampolim; com prancha; com pés pato)</p> <p>4.3.2.2.3. Sentado, ventral e dorsal com piruetas (plano elevado; com prancha; com pés pato)</p> <p>4.3.2.2.4. Sentado, ventral e dorsal com piruetas (minitrampolim e trampolim; com prancha; com pés pato)</p> <p>4.3.2.3. Mortais (progressões e intervenção manual)</p> <p>4.3.2.3.1. Frente e retaguarda (minitrampolim e trampolim; com prancha; com pés pato)</p> <p>4.3.3. Treino técnico com treino funcional</p> <p>4.3.3.1. Treino funcional</p> <p>4.3.3.1.1. Plataformas</p> <p>4.3.3.1.2. Superfícies instáveis</p> <p>4.3.3.1.3. Sistemas de suspensão</p> <p>4.3.3.1.4. Resistências</p> <p>4.3.3.2. Treino técnico</p> <p>4.3.3.2.1. Posição base</p> <p>4.3.3.2.2. Take-off</p> <p>4.3.3.2.3. Rotações</p> <p>4.3.3.2.4. Saltos</p> <p>4.3.3.3. Treino técnico em circuito</p>	<p>do bodyboard.</p> <p>Organizar uma sessão de treino com skates para o treino do bodyboard.</p>		
---	---	--	--