

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU I**

**KITEBOARD**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VELA

**VERSÃO**  
**2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Vela  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021  
**COORDENAÇÃO:** Departamento de Formação e Qualificação  
**PAGINAÇÃO:** BrunoBate-DesignStudio

**LINGUAGEM INCLUSIVA:** Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

**NOTAS ÚTEIS:** Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

# Índice

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS DO KITEBOARDER I	8
2. SUPORTE BÁSICO DE VIDA	10
3. KITEBOARD ADAPTADO I	13
4. RESGATE AÉREO/RESILIÊNCIA AO MEIO AQUÁTICO	15
5. METEOROLOGIA NÁUTICA	16
6. METODOLOGIA DE ENSINO DO KITEBOARD E ORGANIZAÇÃO DA ATIVIDADE	19
7. SALVAMENTO AQUÁTICO	24
8. SEGURANÇA NO ENSINO DO KITEBOARD	31
9. TÉCNICAS DE NAVEGAÇÃO NO KITEBOARD	34
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>37</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	38
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	38
3. ESTÁGIOS	38

# A. Preâmbulo



# A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

# B. Unidades de Formação



## Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS DO KITEBOARDER I	3
2. SUPORTE BÁSICO DE VIDA	4
3. KITEBOARD ADAPTADO I	2
4. RESGATE AÉREO/RESILIÊNCIA AO MEIO AQUÁTICO	2
5. METEOROLOGIA NÁUTICA	2
6. METODOLOGIA DE ENSINO DO KITEBOARD E ORGANIZAÇÃO DA ATIVIDADE	14
7. SALVAMENTO AQUÁTICO	5
8. SEGURANÇA NO ENSINO DO KITEBOARD	7
9. TÉCNICAS DE NAVEGAÇÃO NO KITEBOARD	1
<b>Total</b>	<b>40</b>

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Desenvolvimento das qualidades físicas do kiteboarder I

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES LÚDICO-DESPORTIVAS EM TREINO DE JOVENS	0h30	0h30/0
1.2. METODOLOGIA DE DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS NAS ESCOLAS DE KITEBOARD	1h	1h/0
1.3. DINAMIZAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DE JOGOS COMPETITIVOS E JOGOS COOPERATIVOS	1h30	0/1h30
Total	3h	1h30 / 1h30

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. A importância das atividades lúdico-desportivas em treino de jovens

- 1.1.1. A importância da literacia motora em treino de jovens
- 1.1.2. Identificação e caracterização das fases sensíveis de desenvolvimento das qualidades físicas, segundo o conceito L.T.A.D. (*long term athlete development*)
- 1.1.3. Qualidades físicas a estimular nas etapas de início ativo, aprendizagem e desenvolvimento exploratório (modelo D.K.L.P - F.P.V. – Desenvolvimento do *Kiteboarder* a longo prazo – Federação Portuguesa de Vela )

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as fases sensíveis de desenvolvimento das qualidades físicas em crianças e jovens
- Descrever e hierarquizar as prioridades ao nível do desenvolvimento das qualidades físicas nas etapas iniciais de desenvolvimento do praticante

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adequar estratégias e metodologias de desenvolvimento das qualidades físicas dos velejadores, consoante faixa etária / etapa do praticante

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

## 1.2. Metodologia de desenvolvimento das qualidades físicas nas escolas de KITEBOARD

- 1.2.1. A filosofia dos "3 F's" - FUN - FITNESS - FUNDAMENTALS - (Diversão, aptidão física e fundamentos)
- 1.2.2. A utilização do jogo como instrumento potenciador do desenvolvimento das qualidades físicas das crianças e jovens
  - a. Jogos cooperativos
    - i. Conceito e características
    - ii. Objetivos
    - iii. Formas de dinamização



- b. Jogos competitivos
  - i. Conceito e características
  - ii. Objetivos
  - iii. Formas de dinamização
- c. Equilíbrio entre Jogos cooperativos e jogos competitivos
- d. Metodologia de animação dos jogos
  - i. A seleção dos jogos conforme os objetivos e características do grupo
  - ii. Manipulação das variáveis do jogo
- e. Exemplos de vários jogos a dinamizar em ambiente de escola de Vela

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar o papel da filosofia dos “3 f’s” na dinamização de atividades de desenvolvimento das qualidades físicas de crianças e jovens
- Identificar e descrever as características e metodologia de animação de jogos cooperativos e jogos competitivos

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Seleciona atividades de desenvolvimento das qualidades físicas através de formas jogadas, adequados aos objetivos propostos e às características do grupo

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho de grupo / individual
- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

## SUBUNIDADE 3.

**1.3. Dinamização e organização de jogos competitivos e jogos cooperativos**

- 1.3.1. Dinamização e organização de jogos competitivos.
  - a. Organização dos praticantes e do espaço disponível
  - b. Exemplos de jogos competitivos
  - c. Prática de jogos competitivos
- 1.3.2. Dinamização e organização de jogos cooperativos.
  - a. Organização dos praticantes e do espaço disponível
  - b. Exemplos de jogos cooperativos
  - c. Prática de jogos cooperativos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Organizar e dinamizar jogos de desenvolvimento das qualidades físicas de crianças e jovens

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Seleciona, organiza e dinamiza jogos de desenvolvimento das qualidades físicas de crianças e jovens

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho de grupo / individual
- Análise e discussão de casos práticos
- Teste prático

**PERFIL DO FORMADOR**

Deverá cumprir, cumulativamente, com as seguintes condições:

- Ser detentor de licenciatura na área das ciências do desporto;
- Ser detentor de T.P.T.D de KITEBOARD grau II ou superior;
- Ter experiência enquanto treinador de kiteboard infante-juvenil, com um mínimo de 4 anos.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Suporte básico de vida

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. SISTEMA INTEGRADO DE EMERGÊNCIA MÉDICA	0h20	0h10/0h10
2.2. SUPORTE BÁSICO DE VIDA	2h20	0h30/1h50
2.3. POSIÇÃO LATERAL DE SEGURANÇA	0h40	0h10/0h30
2.4. DESOBSTRUÇÃO DA VIA AÉREA	0h40	0h10/0h30
Total	4	1h / 3h

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Sistema integrado de emergência médica

- 2.1.1. O sistema integrado de emergência médica (SIEM)
  - a. Organização do SIEM
  - b. Cronologia da emergência médica pré-hospitalar em Portugal
  - c. Número europeu de emergência
- 2.1.2. Cadeia de Sobrevivência
  - a. Os elos da cadeia de sobrevivência
- 2.1.3. A desfibrilhação automática externa em Portugal

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os elos da cadeia de sobrevivência
- Identificar e descrever a ativação do sistema integrado de emergência médica

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve e ordena os elos da cadeia de sobrevivência
- Descreve a ativação do sistema integrado de emergência médica

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

### 2.2. Suporte básico de vida

- 2.2.1. Suporte básico de vida no adulto (SBV)
  - a. Avaliar as condições de segurança: reanimador, vítima e terceiros
  - b. Avaliar o estado de consciência
  - c. Permeabilizar a via aérea
  - d. Avaliar respiração
  - e. Ligar 112
  - f. Realizar compressões torácicas
  - g. Realizar insuflações
  - h. Manter o SBV

### 2.2.2. Algoritmo de SBV

### 2.2.3. Segurança e riscos para o reanimador

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a sequência ordenada de ações a realizar
- Identificar e descrever as condições de segurança
- Identificar e descrever as técnicas de verificação de consciência e de respiração
- Executar as técnicas de abertura da via aérea, ventilações e compressões torácicas externas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e realiza a sequência ordenada
- Enuncia as condições de segurança
- Descreve e realiza as técnicas de verificação da consciência e da respiração
- Descrever e realiza as técnicas de abertura da via aérea, ventilações e compressões

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

#### SUBUNIDADE 3.

### 2.3. Posição lateral de segurança

#### 2.3.1. A posição lateral de segurança (PLS)

#### 2.3.2. Técnica de colocar uma vítima em PLS

#### 2.3.3. Técnica de retirar uma vítima de PLS

#### 2.3.4. O que fazer até à chegada das equipas de emergência

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a sequência ordenada de ações a realizar
- Identificar e descrever as condições de segurança
- Executar a técnica de colocação em posição lateral de segurança
- Executar a técnica de desfazer a posição lateral de segurança
- Identificar e descrever o que fazer até à chegada das equipas de emergência

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e realiza a sequência ordenada
- Enuncia as condições de segurança
- Descreve e realiza a técnica de colocação em posição lateral de segurança
- Descreve e realiza a técnica de desfazer a posição lateral de segurança
- Realiza os procedimentos necessários até à chegada das equipas de emergência

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Simulação de caso prático
- Teste escrito

#### SUBUNIDADE 4.

### 2.4. Desobstrução da Via Aérea

#### 2.4.1. Desobstrução da Via Aérea

##### a. Obstrução da via aérea (OVA)

##### i. Condições de segurança

##### ii. Classificação da OVA

##### iii. Técnicas de desobstrução da via aérea

##### iv. O que fazer após a OVA

##### a. Algoritmo de desobstrução da via aérea

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever a sequência ordenada de ações a realizar
- Identificar e descrever as condições de segurança
- Identificar e descrever as classificações de obstrução da via aérea
- Executar técnica de desobstrução da via aérea em situação ligeira
- Executar as técnicas de desobstrução da via aérea em situação grave
- Identificar e descrever o que fazer após a desobstrução da via aérea

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve e realiza a sequência ordenada
- Enuncia as condições de segurança
- Descreve as classificações de obstrução da via aérea
- Descreve e realiza a técnica de desobstrução da via aérea em situação ligeira
- Descreve e realiza as técnicas de desobstrução da via aérea em situação grave
- Enuncia os procedimentos a tomar após a desobstrução da via aérea

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Simulação de caso prático
- Teste escrito

**PERFIL DO FORMADOR**

- Ter certificação de formador de Suporte Básico de Vida. Preferencialmente, ter envolvimento na modalidade enquanto praticante

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Kiteboard Adaptado I

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. O KITEBOARD ADAPTADO EM PORTUGAL	0h30	0h30/0
3.2. PROGRESSÃO PEDAGÓGICA NO KITEBOARD ADAPTADO	1h30	1h30/0
Total	2h	2h / 0

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. O Kiteboard adaptado em Portugal

- 3.1.1. Historial de kiteboard adaptado em Portugal
- Clubes pioneiros
  - Atividades desenvolvidas
  - Clubes com atividade permanente
  - Projetos de referência de kiteboard adaptado em Portugal

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever atividade relevante e padrões de boas práticas no kiteboard adaptado em Portugal

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve atividade relevante e padrões de boas práticas no kiteboard adaptado em Portugal

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

### 3.2. Progressão pedagógica no Kiteboard Adaptado

- Contacto inicial com o Aluno, tipo de informação a registar
- Definição das necessidades materiais/recursos humano para o individuo praticar a disciplina  
Desenvolvimento de material individual adaptado
- Escolha de espaço físico que a disciplina necessita para a sua evolução/prática com pessoas com dificuldades de locomoção
- Adaptação do material à realidade física/cognitiva do praticante/segurança do aluno. (Mostra de Protótipos entretanto desenvolvidos)
- Aferir o suporte emocional /familiar do praticante, versus espectro de amigos ativos, antes, durante e após as sessões
- Equipamento para transporte do aluno na praia / terreno
- Período necessário para cimentar a evolução de kite com controle do aluno

- 3.2.8. Meios necessários para promover a segurança do indivíduo no meio a que está exposto aquando da prática da disciplina
- 3.2.9. Psicologia proactiva e motivacional entre Treinador /Aluno
- 3.2.10. Conceitos nevrálgicos
- 3.2.11. Discussão e *Wash-up* Final da Formação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar o processo de ensino-aprendizagem em vários formatos, consoante a dinâmica e recursos disponíveis no clube / escola de kiteboard
- Organizar uma unidade de ensino, tendo em conta a correta sequência, estruturação de conteúdos e respetivas progressões pedagógicas, tendo sempre em conta a especificidade da realidade do aluno
- Identificar e descrever a estrutura de uma sessão de ensino de kiteboard

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios de organização do ensino, consoante a dinâmica e recursos disponíveis no clube / escola de kiteboard
- Dinamiza a unidade de ensino com coerência, em termos de estruturação de conteúdos e progressões pedagógicas
- Elabora plano de sessão, respeitando divisão em parte inicial, parte fundamental e parte final

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

- Ser titular de T.P.T.D. kiteboard grau II ou superior com um mínimo de 4 anos de experiência na área kiteboard adaptado ou ter envolvimento na modalidade enquanto classificador funcional, com um mínimo de 3 anos de experiência; preferencialmente, ser detentor de licenciatura na área de saúde

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Resgate aéreo/resiliência ao meio aquático

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. RESGATE AÉREO/RESILIÊNCIA AO MEIO AQUÁTICO	2h	2h/0
Total	2h	2h / 0

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Resgate aéreo/Resiliência ao meio aquático

- 4.1.1. Noções dos elementos exteriores a que o praticante está exposto no meio Aquático;
- 4.1.2. Estrutura de alerta/atuação em Portugal;
- 4.1.3. Procedimentos individuais de sobrevivência no meio aquático;
- 4.1.4. Resgate no meio aquático/grande ângulo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever atividade SAR (*search and rescue*), no sistema de alerta e salvamento em Portugal
- Identificar técnicas de sobrevivência, utilizando a prancha e o Kite em Escarpa, em Mar/Rio
- Organizar uma unidade de ensino, tendo sempre em consideração a metodologia de procedimentos de segurança e resgate específicos inerentes à prática do Kiteboard

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve procedimentos relevantes e padrões de boas práticas no salvamento de praticantes de kiteboard por meio aéreo e embarcação em Portugal
- Organiza e aplica os procedimentos de segurança específicos em todas as sessões de ensino

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Atividade de grupo / individual
- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

- Ser detentor de T.P.T.D de KITEBOARD grau II ou superior, com experiência mínima de 4 anos no exercício da função e ser detentor de formação certificada de sobrevivência no meio aquático (ramo civil ou militar)

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Meteorologia Náutica

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. INTRODUÇÃO À METEOROLOGIA	0h30	0h30/0
5.2. A IMPORTÂNCIA DO ESTUDO DA METEOROLOGIA	0h20	0h20/0
5.3. O VENTO - INTRODUÇÃO	0h20	0h20/0
5.4. AS NUVENS - INTRODUÇÃO	0h20	0h20/0
5.5. AS PREVISÕES METEOROLÓGICAS	0h30	0h30/0
Total	2h	2h / 0

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Introdução à meteorologia

- 5.1.1. Introdução
  - a. Definição de Meteorologia
  - b. Aparelhos de medição utilizados
  - c. Áreas da meteorologia
    - i. Meteorologia de escala global
    - ii. Meteorologia sinóptica
    - iii. Meteorologia de mesoescala
    - iv. Meteorologia de microescala
- 5.1.2. Teoria geral
  - a. Circulação Geral da Atmosfera
  - b. Massas de ar
  - c. Estabilidade
- 5.1.3. Modelos Meteorológicos
  - a. O que são
  - b. Modelo GFS
  - c. Modelo WRF
  - d. Modelo NAM
- 5.1.4. A carta meteorológica

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever conceitos básicos teóricos de meteorologia
- Identificar e descrever resumidamente os vários modelos meteorológicos
- Identificar e descrever a constituição de uma carta meteorológica

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e relaciona os conceitos básicos de meteorologia
- Descreve a constituição de uma carta meteorológica

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito



## SUBUNIDADE 2.

## 5.2. A importância do estudo da meteorologia

- 5.2.1. Na segurança
- Ventos fortes
  - Rajadas
  - Trovoadas
  - Nevoeiro
  - “Windchill”
- 5.2.2. No ensino do Kiteboard
- Na escolha de exercícios / atividades
  - Local da sessão
  - Na duração da sessão

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os fatores meteorológicos que influenciam diretamente a segurança dos praticantes
- Equacionar fatores meteorológicos na planificação das sessões de ensino

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os principais fatores meteorológicos associados à segurança dos praticantes
- Organiza as sessões de acordo com as informações meteorológicas disponíveis

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalho de grupo/individual - Análise e discussão de casos práticos

## SUBUNIDADE 3.

## 5.3. O vento - Introdução

- 5.3.1. A origem do vento
- 5.3.2. Os vários tipos de Vento
- Vento Gradiente
  - A brisa marítima (“Sea Breeze”)
  - Outros Ventos

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a origem do vento
- Identificar, descrever e distinguir os vários tipos de vento

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve o processo de origem do vento
- Identifica as características associadas aos vários tipos de vento

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalho de grupo/individual - Análise e discussão de casos práticos

## SUBUNIDADE 4.

## 5.4. As nuvens - Introdução

- 5.4.1. A sua origem
- 5.3.2. Caracterização dos tipos de nuvens
- Nuvens altas
  - Nuvens médias
  - Nuvens baixas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever a origem das nuvens
- Identificar, descrever e distinguir os vários tipos de nuvens

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve o processo de origem das nuvens
- Identifica as características associadas aos vários tipos de nuvens

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito
- Trabalho de grupo/individual - Análise e discussão de casos práticos

**PERFIL DO FORMADOR**

- Possuir licenciatura na área de meteorologia ou ser formador em cartas de navegador de recreio (detentor de certificado de aptidão pedagógica e titular de carta de patrão de costa ou superior) e ter envolvimento na modalidade como praticante de kiteboard ou Vela.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Metodologia de ensino do kiteboard e organização da atividade

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. ENQUADRAMENTO DA ESPECIFICIDADE DA DISCIPLINA -KITEBOARD	0h30	0h30/0
6.2. A DINÂMICA DO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM DO KITEBOARD	1h	1h/0
6.3. A COMUNICAÇÃO	1h30	1h30/0
6.4. UM CASO PRÁTICO	11h	1h/10h
Total	14h	4h / 10h

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Enquadramento da especificidade da disciplina - Kiteboard

- 6.1.1. Classificação e caracterização da atividade kiteboard
- 6.1.2. A especificidade do meio em que se desenrola a atividade: Potencialidades e limitações
- 6.1.3. As motivações para aprender kiteboard

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e descrever a classificação da atividade - "kiteboard"</li> <li>• Identificar e descrever a especificidade onde se desenrola a atividade e as motivações para aprender Kiteboard</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracteriza e classifica a atividade - "kiteboard"</li> <li>• Identifica potencialidades e limitações relativas ao meio onde se desenrola a atividade</li> <li>• Identifica as principais motivações para se aprender a disciplina</li> </ul>

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

### 6.2. A dinâmica do processo de ensino-aprendizagem do Kiteboard

- 6.2.1. Condições gerais de sucesso de um programa de ensino de kiteboard
  - a. Binómio: treinador motivado para ensinar / aluno recetivo à aprendizagem
  - b. Empatia para com os alunos
  - c. Comunicação eficaz entre treinador e aluno
  - d. Estabelecimento de objetivos desafiantes, mas atingíveis
  - e. Material adequado à aprendizagem
  - f. Grau de preparação das sessões / cursos

- 6.2.2. O papel determinante do treinador no sucesso do ensino de Kiteboard
  - a. Na interação com os alunos
    - i. Comunicação
      - 1. Ouve
      - 2. Questiona
      - 3. Responde
      - 4. Fornece *Feedback*
    - ii. Ajuda
      - 1. Demonstra interesse pelo desenvolvimento do aluno
      - 2. Identifica necessidades e ajuda ativamente o atingir dos objetivos propostos
      - 3. Influência
        - i. Promove a autoconfiança
        - ii. Estimula a autonomia
  - b. Importância dada ao desenvolvimento de capacidades profissionais
    - i. Desenvolvimento das várias formas de comunicação
    - ii. Desenvolvimento técnico pedagógico
    - iii. Profissionalismo
- 6.2.3. Pressupostos para facilitação da aprendizagem da modalidade
  - a. Manter informação curta, objetiva e memorável
  - b. Diversificar métodos de ensino
  - c. Focar no que os alunos devem fazer e não sobre o que não devem fazer
  - d. Utilizar demonstrações sempre que possível e tantas vezes quanto necessário
  - e. Promoção de sessões estruturadas e com encadeamento entre si
  - f. Revisão e discussão da sessão
  - g. Utilização oportuna do feedback pedagógico
  - h. Avaliações regulares do processo ensino-aprendizagem
  - i. Encorajamento de alunos a aplicar o que já aprenderam em sessões seguintes
  - j. Selecionar material adequado conforme características dos alunos
    - i. Idade / peso
    - ii. Etapa em que se encontra
    - iii. Grau de experiência e competências adquiridas
    - iv. Autonomia
- 6.2.4. As diferentes formas de aprender
  - a. Aluno visual
    - i. Características gerais
    - ii. Aspetos a ter em conta para o planeamento e gestão do ensino
  - b. Aluno auditivo
    - i. Características gerais
    - ii. Aspetos a ter em conta para o planeamento e gestão do ensino
  - c. Aluno cinestésico
    - i. Características gerais
    - ii. Aspetos a ter em conta para o planeamento e gestão do ensino
- 6.2.5. O ensino de Kiteboard com crianças vs ensino de adultos
  - a. Diferenciação entre aprendizagem em crianças e adultos
  - b. Estratégias a utilizar com crianças VS adultos

#### 6.2.6. Barreiras na aprendizagem do Kiteboard e estratégias de superação

- a. Medo
- b. Desconforto (fome, sede, frio,...)
- c. Falta de confiança
- d. Ensino inapropriado
- e. Material desadequado ou em más condições
- f. Pouca empatia com o treinador
- g. Aprender por obrigação ou pressões familiares

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as condições gerais de sucesso de um programa de ensino de kiteboard
- Identificar e descrever os pressupostos para a facilitação da aprendizagem da disciplina
- Adotar estratégias de atuação, conforme modos privilegiados de aprendizagem e faixa etária do praticante e / ou grupo
- Identificar e descrever estratégias de reforço de aprendizagem específicas da disciplina
- Identificar e descrever barreiras na aprendizagem do kiteboard

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza diferentes estratégias, no sentido de criar condições de sucesso de um programa de ensino
- Aplica os princípios de facilitação da aprendizagem da disciplina
- Adequa a sua intervenção às características e faixa etária do praticante e / ou grupo
- Seleciona corretamente as estratégias de reforço da aprendizagem
- Utiliza estratégias de controlo de possíveis barreiras na aprendizagem da disciplina

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

### SUBUNIDADE 3.

## 6.3. A comunicação

#### 6.3.1. Os elementos de uma comunicação eficaz

- a. Clara
- b. Concisa
- c. Correta
- d. Completa
- e. Cortesia / Correção
- f. Construtiva

#### 6.3.2. Estratégias para comunicação eficaz

- a. Estratégias gerais
  - i. Garantir a atenção dos alunos
  - ii. Explorar várias formas de comunicação verbal e não verbal
  - iii. Explicações claras com frequentes recursos a demonstrações
  - iv. Utilização de meios auxiliares de comunicação
  - v. Utilização de questionamento
- b. Estratégias específicas para utilizar no mar
  - i. Posicionamento treinador-alunos
  - ii. Projeção de voz e/ou auxiliares
  - iii. Dar preferência a sinais visuais / sonoros não verbais
  - iv. Combinação de sinais de “entendido” e “não entendido”

- v. Evitar gritos
- 6.3.3. As dificuldades de comunicação e estratégias de superação
  - a. Caracterização das principais dificuldades de comunicação no ensino do kiteboard
    - i. Perceção de aluno diferente da do treinador
    - ii. Aluno não ouvir a mensagem toda
    - iii. Falta de conhecimentos do aluno ou treinador para o que está a ser ensinado
    - iv. Dificuldades de expressão do treinador
    - v. Falta de motivação do aluno
    - vi. Choque de personalidades
  - b. Estratégias de superação
    - i. Identificação de dificuldade de comunicação
    - ii. Alterar e adaptar estratégias conforme necessário
    - iii. Assegurar compreensão
- 6.3.4. A preparação das palestras inicial e final (*Briefing e Debriefing*)
- 6.3.5. A dinâmica do processo de ensino e treino de kiteboard

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os elementos e estratégias para uma comunicação eficaz
- Identificar dificuldades de comunicação e propor estratégias de superação
- Organizar e dinamizar palestras iniciais e finais (*briefing e debriefing*)

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica diferentes estratégias, de forma propiciar uma comunicação eficaz
- Adequa estratégias diversificadas para superação de dificuldades de comunicação
- Aplica os princípios de dinamização das palestras inicial e final com eficácia

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

#### SUBUNIDADE 4.

### 6.4. A progressão metodológica do ensino de Kiteboard

- 6.4.1. Premissas para o desenvolvimento de um processo de ensino-aprendizagem numa escola de KITEBOARD
  - a. Tipo de organização de ensino: cursos / módulos / etapas
    - i. Cursos / módulos
    - ii. Etapas
  - b. Recursos disponíveis
    - i. Materiais
    - ii. Humanos
- 6.4.2. A sequência e estruturação de conteúdos na aprendizagem da disciplina
- 6.4.3. As progressões pedagógicas;
  - i. Exemplos de exercícios / atividades de ensino
- 6.4.4. O planeamento da atividade na etapa de aprendizagem
- 6.4.5. O planeamento da atividade na etapa de desenvolvimento exploratório
- 6.4.6. A microestrutura de uma sessão de aprendizagem de kiteboard
  - i. A preparação de uma sessão de ensino de kiteboard, tendo em conta a divisão em: parte inicial, parte fundamental e parte final
  - ii. Exemplo de ficha de sessão

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Organizar o processo de ensino-aprendizagem em vários formatos, consoante a dinâmica e recursos disponíveis no clube / escola de kiteboard
- Organizar uma unidade de ensino, tendo em conta a correta sequência, estruturação de conteúdos e respetivas progressões pedagógicas
- Identificar e descrever a estrutura de uma sessão de ensino de kiteboard.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Aplica os princípios de organização do ensino, consoante a dinâmica e recursos disponíveis no clube / escola de kiteboard
- Dinamiza a unidade de ensino com coerência, em termos de estruturação de conteúdos e progressões pedagógicas
- Elabora plano de sessão, respeitando divisão em parte inicial, parte fundamental e parte final

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito e prático

**PERFIL DO FORMADOR**

Deverá cumprir, cumulativamente, com as seguintes condições:

- Ser detentor de licenciatura na área das ciências do desporto
- Ser detentor de T.P.T.D de kiteboard grau II ou superior
- Ter experiência enquanto treinador de Vela infanto-juvenil, com um mínimo de 4 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Salvamento aquático

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. ESTATÍSTICA DE AFOGAMENTO	0h10	0h10/0
7.2. FISILOGIA DO AFOGAMENTO	0h10	0h10/0
7.3. CADEIA DE SOBREVIVÊNCIA NO AFOGAMENTO	0h10	0h10/0
7.4. CONDIÇÕES DO MEIO AMBIENTE	0h20	0h20/0
7.5. IDENTIFICAÇÃO DE UM AFOGADO	0h30	0h30/0
7.6. SALVAMENTO NO MEIO AQUÁTICO	0h30	0h30/0
7.7. RESGATE SEM MEIOS	1h30	0h10/0h30
7.8. TÉCNICAS DE DEFESA E LIBERTAÇÃO	0h30	0h20/0h10
7.9. RESGATE COM EQUIPAMENTOS DE SALVAMENTO	1h20	0h20/1h
7.10. TRANSPORTE DE AFOGADOS DA ÁGUA PARA TERRA	0h40	0h20/0h20
Total	5h	3h / 2h

SUBUNIDADE 1.

### 7.1. Estatística de afogamento

7.1.1. Relatório Mundial de Afogamento, publicado pela Organização Mundial Saúde

7.1.2. Relatório Nacional de Afogamento de 2009, publicado pela Federação Portuguesa de Nadadores Salvadores

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os vários conteúdos estatísticos relevantes para o desenvolvimento da tarefa de treinador de kiteboard

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Aplica as considerações estatísticas do afogamento para aumentar a segurança durante as sessões de ensino

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho de grupo/individual - Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito



## SUBUNIDADE 2.

**7.2. Fisiologia do afogamento**

- 7.2.1. Apneia Voluntária
- 7.2.2. Dispneia
- 7.2.3. Apneia Terminal
- 7.2.4. Paragem Cardíaca

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever a fisiologia do afogamento
- Identificar e descrever as considerações específicas da fisiologia e os seus tempos de ação

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Enuncia os pré-requisitos para o afogamento.
- Descreve as várias fases do afogamento
- Aplica as considerações específicas do afogamento durante as sessões de ensino

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

## SUBUNIDADE 3.

**7.3. Cadeia de sobrevivência no afogamento**

- 7.3.1. Previna o Afogamento
- 7.3.2. Reconheça o afogamento e peça ajuda
- 7.3.3. Forneça algo que flutue
- 7.3.4. Remova da água
- 7.3.5. Forneça a ajuda necessária

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever a cadeia de sobrevivência no afogamento
- Identificar e descrever as considerações específicas da sobrevivência no afogamento
- Identificar e selecionar os procedimentos básicos de segurança no local de prática

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve e exemplifica as principais fases da cadeia de sobrevivência no afogamento
- Aplica as considerações específicas de segurança durante as sessões de treino
- Seleciona o comportamento mais ajustado à situação verificada nas sessões de treino

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos
- Teste oral e / ou escrito
- Teste prático no mar

## SUBUNIDADE 4.

**7.4. Condições do meio ambiente**

- 7.4.1. Tipo de ondas
  - a. Mergulhante
  - b. Espraiada
  - a. Progressiva
- 7.4.2. Tipos de correntes

- a. Correntes de Maré
- b. Correntes de Mar
  - i. Estacionárias ou relativamente permanentes
  - ii. Móveis
  - iii. Súbitas
- 7.4.3. Corrente de Rio
- 7.4.4. Gradiente de praia
  - a. Buracos
  - b. Vento
  - c. Maré
  - d. Nevoeiro

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os vários conteúdos inerentes às condições do ambiente
- Identificar e descrever as considerações específicas às condições do ambiente
- Identificar e selecionar os procedimentos básicos de segurança no local de prática

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza e aplica os procedimentos de segurança em terra em todas as sessões de ensino
- Realiza cálculo de risco de sessão, realizando as adaptações necessárias às sessões de treino
- Seleciona o comportamento mais ajustado à situação

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

#### SUBUNIDADE 5.

### 7.5. Identificação de um afogado

- 7.5.1. Está virado para terra
- 7.5.2. Tem a boca ao nível da água
- 7.5.3. Tem a cabeça esticada para trás
- 7.5.4. Tem o corpo na vertical
- 7.5.5. Tem as pernas a fazer movimentos de subir uma escada e as mãos a empurrar a água para baixo.
- 7.5.6. Categorias de Náufragos
  - a. Náufrago Cansado
  - b. Náufrago em Pânico
  - c. Náufrago aparentemente inconsciente

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os vários conteúdos inerentes à identificação de um afogado
- Identificar e descrever as considerações de um afogado

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e descrever as várias fases relativas à identificação de um afogado
- Organiza e aplica os procedimentos de segurança em terra em todas as sessões de ensino
- Realiza cálculo de risco de sessão, realizando as adaptações necessárias às sessões de treino
- Seleciona o comportamento mais ajustado à situação

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito
- Teste prático no mar

#### SUBUNIDADE 6.

### 7.6. Salvamento no meio aquático

#### 7.6.1. Os princípios do salvamento

- Reconhecimento
- Planeamento
- Ação

#### 7.6.2. Sequência ordenada de procedimentos (algoritmo de salvamento aquático)

- Alertar SOS – 1ª Ajuda - (outros resgatadores, pessoas, autoridades, etc.)
- Despir ou vestir rapidamente (todas as roupas que dificultem ou facilitem o salvamento)
- Verificar o número de náufragos
- Localizar onde se encontram
- Avaliar as condições do meio ambiente
- Selecionar o método de salvamento adequado à situação
- Escolher o meio de salvamento de acordo com o método ou um meio de interposição
- Entrar rapidamente na água, nadar até ao náufrago sem nunca o perder de vista. A aproximação ao náufrago com precaução
- Parar à distância de segurança
- Verificar o estado de consciência do náufrago
- Abordagem do náufrago – de acordo com o meio de salvamento utilizado
- Resgatar o náufrago (de acordo com o método/meio de salvamento utilizado)
- Saída da água (transporte do náufrago para um local seguro)
- Acompanhar o náufrago / Prestar Suporte Básico de Vida ou Primeiros Socorros
- Passar os dados às autoridades

#### 7.6.3. Salvamento em zonas de corrente e ondas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os vários conteúdos inerentes ao salvamento aquático
- Identificar e descrever o algoritmo de salvamento aquático

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e descrever as várias fases relativas salvamento aquático, bem como do algoritmo de salvamento aquático
- Organiza e aplica os procedimentos de segurança em terra em todas as sessões de ensino
- Realiza cálculo de risco de sessão, realizando as adaptações necessárias às sessões de treino
- Seleciona o comportamento mais ajustado à situação

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito
- Teste prático no mar

## SUBUNIDADE 7.

**7.7. Resgate sem meios**

- 7.7.1.** Técnica para náufrago cansado ou em pânico:
- Nadar até ao náufrago com a cabeça fora de água, sem nunca o perder de vista
  - Logo que o náufrago esteja a distância audível, falar com ele para lhe transmitir calma e confiança
  - Parar à distância de segurança
  - Agarrar numa ponta do meio de interposição e lançar a outra ponta para o náufrago agarrar
  - Rebocar o náufrago em reboque lateral ou dorsal
  - Pedir que o náufrago colabore, batendo pernas e remando com a outra mão
- 7.7.2.** Técnica para náufrago aparentemente inconsciente:
- Nadar até ao náufrago com a cabeça fora de água, sem nunca o perder de vista
  - Parar à distância de segurança para confirmar o estado de inconsciência do náufrago
  - Colocar as vias aéreas do náufrago fora de água (emergir a vítima caso esteja submersa)
  - Verificar se este respira espontaneamente:
    - SE RESPIRAR: efetuar reboque para terra, tendo o cuidado de manter as vias aéreas sempre fora de água
    - SE NÃO RESPIRAR: efetuar RAPIDAMENTE o reboque para terra
  - Durante o reboque para a margem deve utilizar uma técnica de reboque.
- 7.7.3.** Técnicas de reboque
- Reboque Lateral
  - Reboque Dorsal
  - Reboque ao Braço Contrário Reboque pelas Axilas
  - Reboque Convencional

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os vários conteúdos inerentes ao resgate sem meios para os diferentes tipos de náufrago
- Identificar e descrever os vários tipos de reboque

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra e descrever as várias fases relativas ao resgate sem meios para os diferentes tipos de náufrago
- Organiza e aplica os procedimentos relativos ao resgate sem meios para os diferentes tipos de náufrago
- Realiza cálculo de risco de sessão, realizando as adaptações necessárias às sessões de treino

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito
- Teste prático no mar

## SUBUNIDADE 8.

**7.8. Técnicas de defesa e libertação**

- 7.8.1.** Os princípios das técnicas de defesa
- Evitar ser agarrado assumindo uma posição longe do alcance do náufrago
  - Libertar-se de uma situação em que o náufrago o agarre
- 7.8.2.** Principais aspetos nas Técnicas de Libertação
- Aplicação de força direta contra um alvo grande
  - Velocidade e vigor do movimento
  - Elemento de surpresa
  - Submergir

- 7.8.3.** Principais Técnicas:
- Estrangulamento de frente
  - Estrangulamento de costas
  - Prisão alta das mãos pelos pulsos
  - Abraço de frente
  - Abraço de costas
  - Prisão dos dois pés
  - Prisão de um pé

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e selecionar os procedimentos de libertação

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e descrever as várias fases relativas ao resgate sem meios para os diferentes tipos de naufrago
- Organiza e aplica os procedimentos relativos ao resgate sem meios para os diferentes tipos de naufrago
- Realiza cálculo de risco de sessão, realizando as adaptações necessárias às sessões de treino

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito
- Teste prático no mar

#### SUBUNIDADE 9.

### 7.9. Resgate com equipamentos de salvamento

- Boia Circular
- Saco de Arremesso
- Cinto de salvamento
- Embarcação/kite
- Técnica para um naufrago cansado ou em pânico com cinto de salvamento.
  - Nadar até ao naufrago com a cabeça fora de água, sem nunca o perder de vista
  - Logo que o naufrago esteja a distância audível, falar com ele para lhe transmitir calma e confiança
  - Parar à distância de segurança e puxar o cinto, sem virar as costas ao naufrago
  - Lançar o cinto de salvamento para junto do naufrago (lateralmente) e pedir que este agarre o cinto de salvamento (colocar debaixo das suas axilas)
  - Acalmar o naufrago e explicar que vai fechar o mosquetão
  - Abordar o naufrago pelas costas, tentando não se aproximar frontalmente ou lateralmente dele e fechar o mosquetão
  - Pedir a colaboração do naufrago, solicitando que este se coloque de costas e bata pernas. Caso esteja em pânico pode vir em posição ventral
  - Nadar de costas até à margem, nunca perdendo o naufrago de vista
- Técnica para naufrago aparentemente inconsciente com cinto de salvamento
  - Nadar até ao naufrago com a cabeça fora de água, sem nunca o perder de vista
  - Parar à distância de segurança para se assegurar do estado de inconsciência
  - Pedir que alguém ligue 112 em terra
  - Retirar as vias aéreas do naufrago da água

- e. Colocar o cinto de salvamento por baixo das axilas do náufrago, apertado atrás
- f. Rebocar **RAPIDAMENTE** o náufrago para terra, a puxar pela zona do mosquetão. O resgatador de nadar em posição lateral ou dorsal, e o náufrago deve estar de costas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os vários conteúdos inerentes ao resgate com meios para os diferentes tipos de náufrago
- Identificar e descrever os vários comportamentos a adotar

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra e descreve as várias fases relativas ao resgate com meios/equipamentos para os diferentes tipos de náufrago
- Organiza e aplica os procedimentos relativos ao resgate com meios/equipamentos para os diferentes tipos de náufrago
- Realiza cálculo de risco de sessão, efetuando as adaptações necessárias às sessões de treino
- Adota comportamentos de segurança dentro e fora de água

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito
- Teste prático no mar

**SUBUNIDADE 10.****7.10. Transporte de afogados para terra**

7.10.1. Marcha de Assistência

7.10.2. Por Arrastamento

7.10.3. A Dois

7.10.4. Com embarcação/Kite

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e selecionar os procedimentos de transporte de afogados

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra e descrever as várias técnicas de transporte
- Organiza e aplica os procedimentos relativos ao transporte ajustado ao seu contexto de prática

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito
- Teste prático no mar

**PERFIL DO FORMADOR**

- Ter formação especializada em salvamento aquático. Preferencialmente, ter experiência enquanto praticante de kiteboard com pelo menos 3 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 8. Segurança no ensino do kiteboard

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. AS RESPONSABILIDADES DE UM TREINADOR DE KITEBOARD	0h40	0h40/0
8.2. A SEGURANÇA EM TERRA	1h40	0h40/1h
8.3. A SEGURANÇA NO MAR	4h40	0h40/4h
Total	7h	2h / 5h

SUBUNIDADE 1.

### 8.1. As responsabilidades de um treinador de Kiteboard

- 8.1.1.** Responsabilidades legais gerais decorrentes da atividade de Treinador de Kiteboard
- Título profissional de treinador de desporto - Treinador de Kiteboard
  - Carta de navegador de recreio
  - Seguro (de responsabilidade civil do treinador)
  - Formação de Primeiros socorros
- 8.1.2.** Responsabilidades quanto à segurança e integridade física dos alunos
- Reconhecimento do spot
  - Organização do Spot
  - Prevenção
- 8.1.3.** Responsabilidades do clube / escola de kiteboard
- Manutenção e conservação de materiais, instalações e equipamentos
  - Meios disponíveis e planos de segurança e emergência
  - Seguros
  - Outras

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os vários domínios de responsabilidade de um treinador de Kiteboard

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Certifica-se quanto ao cumprimento de todos os requisitos legais inerentes à sua atividade

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo/individual - Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

**SUBUNIDADE 2.**

## 8.2. A segurança em terra

- 8.2.1.** Estudo das condições meteorológicas e outros fatores
  - a. Intensidade e direção do vento
  - b. Ondulação
  - c. Temperatura
  - d. Precipitação
  - e. Marés
  - f. Nascimento e ocaso do sol
  - g. Características do spot
- 8.2.2.** O conhecimento das características dos alunos
  - a. Competências já adquiridas no kiteboard e grau de autonomia
  - b. Desenvoltura na natação
  - c. Informação médica relevante
  - d. Informações pessoais relevantes
- 8.2.3.** A preparação do equipamento
  - a. Verificação do estado geral dos equipamentos
  - b. Organização dos equipamentos em terra
- 8.2.4.** A preparação das embarcações de apoio
  - a. Verificação de estado geral e funcionamento da embarcação. Pressão. Nível de combustível. Funcionamento do motor. Outros
  - b. Verificação da palamenta obrigatória e material suplente
- 8.2.5.** Vestuário adequado
  - a. Importância do vestuário adequado na aprendizagem e segurança dos praticantes
  - b. Vestuário adequado e equipamento de proteção
  - c. Vestuário adequado - Treinadores
- 8.2.6.** Cálculo de risco das sessões
- 8.2.7.** Checklist de segurança

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e selecionar os procedimentos básicos de segurança em terra

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza e aplica os procedimentos de segurança em terra em todas as sessões de ensino
- Realiza cálculo de risco de sessão, efetuando as adaptações necessárias à parte prática (navegação)

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo/individual - Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito
- Teste prático



**SUBUNIDADE 3.**

### 8.3. A segurança no mar

- 8.3.1.** Rotinas de segurança e plano de contingência em situações de emergência
  - a. Definição de ponto de concentração
  - b. Combinação de sinais visuais e / ou auditivos
  - c. Verificação permanente da existência de fatores de risco
  - d. Auxílio e apoio em terra
- 8.3.2.** Assistência / Salvamento aos alunos
  - a. Verificação da integridade física do praticante
  - b. Transmissão de calma e confiança
  - c. Identificação de fatores que possam causar risco
  - d. Estimulação de autonomia do praticante na resolução de problemas
- 8.3.3.** A segurança do treinador
  - a. Colete de salvação
  - b. Corta-linhas
  - c. Meio de comunicação para terra
- 8.3.4.** O salvamento com embarcação de apoio
  - a. Verificação de estado geral da embarcação de apoio
  - b. Abordagem aos praticantes
  - c. Instrução específica aos praticantes
  - d. Colocação do barco de apoio em relação ao praticante

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e selecionar os procedimentos básicos de segurança no mar

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza e aplica os procedimentos de segurança no mar em todas as sessões de ensino
- Realiza ações específicas de assistência e salvamento a kiteboarders, dentro dos parâmetros de segurança exigidos pela F.P.V.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo/individual - Análise e discussão de casos práticos
- Teste oral e/ou escrito
- Teste prático no mar

#### PERFIL DO FORMADOR

- Ser detentor de T.P.T.D de kiteboard grau II ou superior e ter experiência enquanto treinador de kiteboard com um mínimo de quatro anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 9. Técnicas de navegação no kiteboard

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. DISCIPLINAS E EQUIPAMENTOS	0h15	0h15/0
9.2. SELEÇÃO DO EQUIPAMENTO CORRETO (KITE + PRANCHA) ADEQUADO PARA O ENSINO	0h15	0h15/0
9.3. REGRAS DE NAVEGAÇÃO E PRIORIDADES	0h20	0h20/0
9.4. PRÉ-REQUISITOS PARA INICIAR APRENDIZAGEM DO KITEBOARD	0h10	0h10/0
Total	1h	1h / 0

SUBUNIDADE 1.

### 9.1. Disciplinas e equipamentos

- 9.1.1. Formula kite
- 9.1.2. Slalom TTR
- 9.1.3. Expression: Freestyle, strapless, Park
- 9.1.4. Big Air
- 9.1.5. Speed
- 9.1.6. Wave
- 9.1.7. Landkite
- 9.1.8. Snowkite

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os vários tipos de disciplinas existentes no kiteboard

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Enuncia e identifica cada uma das disciplinas e respetivos equipamentos

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

## SUBUNIDADE 2.

## 9.2. Seleção do equipamento correto (kite + prancha) adequado para o ensino

### 9.2.1. Critérios para seleção de um kite (área e tipo de kite)

- a. Condições meteorológicas
- b. Nível do aluno
- c. Idade do aluno
- d. Objetivo da aula

### 9.2.2. Critérios para seleção de tipo de prancha e volume

- a. Condições meteorológicas
- b. Nível do aluno
- c. Peso do aluno
- d. Objetivo da aula

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar potencialidades e limitações da utilização dos vários tipos de equipamentos na aprendizagem do kiteboard

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os pré-requisitos de aprendizagem para cada uma das disciplinas e faz seleção adequada dos equipamentos

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

## SUBUNIDADE 3.

## 9.3. Regras de navegação e prioridades

### 9.3.1. Navegar em segurança

### 9.3.2. Cedência de passagem

### 9.3.3. Entrada e saída da água

### 9.3.4. Wave Riding

### 9.4.5. Manobras

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enunciar as regras de prioridade na navegação com uma prancha de kiteboard

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica corretamente as regras da prioridade no kiteboard

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

## SUBUNIDADE 4.

## 9.4. Pré-requisitos para iniciar aprendizagem do Kiteboard

### 9.4.1. Idade

### 9.4.2. Peso

### 9.4.3. Adaptação ao meio aquático

### 9.4.4. Capacidade física e psicológica

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Conhecer os pré-requisitos para a aprendizagem do kiteboard

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica as limitações para a prática do kiteboard

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito

**PERFIL DO FORMADOR**

- Ser detentor de T.P.T.D de Kiteboard grau II ou superior, com experiência mínima de 4 anos

# c. Organização da Formação



## 1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

### Critério de acesso transversal a todos os graus de treinador:

Ser detentor de carta de navegador de recreio válida.

### Critério específico de acesso ao Grau 1

- Praticante de kiteboard há pelo menos dois anos, demonstrando capacidades para:
  - Navegar up-wind;
  - Realizar sem falhas um salto simples e sua receção;
  - Recuperar uma prancha twintip e navegação de retorno com a prancha numa das mãos;
  - Nadar 100m em piscina de 25m, no tempo limite de dois minutos e trinta e realizar 15m em apneia.

## 2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sala de formação de dimensões adequadas para a turma, com boas condições ao nível de acústica, climatização e iluminação;</li> <li>● Acesso à água para o semirrígido e mota de água;</li> <li>● Espaço na praia livre de obstáculos, com pelo menos 60 metros de comprimento e 60 metros de largura, para as aulas práticas em terra;</li> <li>● Espaço na água livre de obstáculos, com pelo menos 100 metros de comprimento e 60 metros de largura, sem ondulação e preferencialmente com pouca profundidade, para as aulas práticas na água.</li> <li>● Balneários de apoio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PC e impressora;</li> <li>● Câmara, projetor de vídeo ou ecrã de grandes dimensões;</li> <li>● Bolas, pinos, coletes, cordas, colchões e outros materiais similares, para parte prática da UF “desenvolvimento das qualidades físicas do Kiteboarder I”;</li> <li>● 2 kites de 2 linhas com 2m<sup>2</sup> por cada 10 formandos</li> <li>● 2 kites de 4 linhas com 4m<sup>2</sup> por cada 10 formandos</li> <li>● 2 kites de 4 linhas com 9m<sup>2</sup> por cada 10 formandos</li> <li>● 2 kites de 4 linhas com 12m<sup>2</sup> por cada 10 formandos</li> <li>● 2 pranchas de kiteboard de iniciação, com medidas entre 1,40 e 1,60m, por cada 10 formandos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Um semirrígido a motor e uma mota de água</li> </ul>

## 3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)

