

Referenciais de Formação COMPONENTE ESPECÍFICA

GRAU I

ATLETISMO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Atletismo
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

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. FORMAÇÃO DOS JOVENS ATLETAS	8
2. DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	10
3. TREINO DA VELOCIDADE E ESTAFETAS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	12
4. TREINO DA MARCHA ATLÉTICA NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	14
5. TREINO DAS BARREIRAS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	15
6. TREINO DOS SALTOS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	16
7. TREINO DOS LANÇAMENTOS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	19
C. Organização da Formação	24
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	25
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	25
3. ESTÁGIOS	25

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

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

Seguindo uma estrutura e uma apresentação 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. FORMAÇÃO DOS JOVENS ATLETAS	13h
2. DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	7h
3. TREINO DA VELOCIDADE E ESTAFETAS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	6h
4. TREINO DA MARCHA ATLÉTICA NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	2h
5. TREINO DAS BARREIRAS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	4h
6. TREINO DOS SALTOS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	9h
7. TREINO DOS LANÇAMENTOS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	9h
Total	50h

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Formação dos jovens atletas

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. INTRODUÇÃO AO KIDS ATHLETIC'S	3h	2h/1h
1.2. ORGANIZAÇÃO DE UM EVENTO DO KIDS ATHLETIC'S	6h	2h/4h
1.3. PROGRAMA ANUAL DO TREINO INFANTO-JUVENIL	4h	2h/2h
Total	13h	6h/7h

SUBUNIDADE 1.

1.1. Introdução ao Kids Athletic's

- 1.1.1. O modelo de abordagem ao Atletismo infanto-juvenil
- 1.1.2. A justificação para a abordagem do Atletismo infanto-juvenil pelo modelo Kids Athletic's
- 1.1.3. Os objetivos do Kids Athletic's
- 1.1.4. As formas jogadas do Kids Athletic's

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever o modelo do Kids Athletic's
- Identificar as justificações e os objetivos para a abordagem do Kids Athletic's
- Identificar e caracterizar formas jogadas do Kids Athletic's

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza os objetivos do Kids Athletic's
- Organiza as formas jogadas do Kids Athletic's

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Avaliação prática pedagógica em contexto de treino simulado em que o formando demonstra na prática, com jovens atletas de preferência ou, na falta destes, com os seus pares, dominar as competências de saída definidas para a unidade de formação

SUBUNIDADE 2.

1.2. Organização de um evento do Kids Athletic's

- 1.2.1. Condicionantes e especificidades de um evento Kids Athletic's
- 1.2.2. Formato organizativo de uma atividade do Kids Athletic's
- 1.2.3. Organização de uma competição no formato Kids Athletic's (*workshop*)
- 1.2.4. Avaliação de um evento (*workshop*)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a organização de um evento do Kids Athletic's

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona as formas jogadas a incluir num evento Kids Athletic's
- Determina e utiliza o sistema de rotação de estações
- Identifica e aplica a forma de pontuação de cada forma jogada e do evento

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Avaliação prática pedagógica em contexto de treino simulado em que o formando demonstra na prática, com jovens atletas de preferência ou, na falta destes, com os seus pares, dominar as competências de saída definidas para a unidade de formação

SUBUNIDADE 3.

1.3. Programa anual do treino infanto-juvenil

- 1.3.1. Distribuição anual das atividades no modelo Kids Athletic's.
- 1.3.2. Definição dos conteúdos do treino e a sua distribuição ao longo da época.
- 1.3.3. Organização de uma sessão de treino com jovens.
- 1.3.4. Organização e disposição dos materiais.
- 1.3.5. Organização da parte principal do treino: escolha dos exercícios e definição do número de repetições.
- 1.3.6. O aquecimento como momento de aprendizagem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar uma estratégia anual de desenvolvimento, definindo as atividades e organização do treino
- Organizar uma sessão de treino com um grupo de jovens atletas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e interpreta o modelo anual de desenvolvimento
- Organiza uma sessão de treino para atletas jovens

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Avaliação prática pedagógica em contexto de treino simulado em que o formando demonstra na prática, com jovens atletas de preferência ou, na falta destes, com os seus pares, dominar as competências de saída definidas para a unidade de formação

PERFIL DO FORMADOR

Ter o Título Profissional de Treinador de Atletismo de Grau II ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Desenvolvimento da condição física nos escalões de formação – Projeto Kids Fit

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. O DESENVOLVIMENTO DA FORÇA COM JOVENS	4h	1h/3h
2.2. O DESENVOLVIMENTO DA RESISTÊNCIA COM JOVENS	1h	1h/0h
2.3. O DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES COORDENATIVAS	2h	0/2h
Total	7h	2h/5h

SUBUNIDADE 1.

2.1. O desenvolvimento da força com jovens

- 2.1.1. A importância do treino da força com jovens: a influência da força no desenvolvimento da velocidade e na aprendizagem das técnicas das diferentes disciplinas
- 2.1.2. A organização do treino da força nos escalões jovens
- 2.1.3. O desenvolvimento da força geral com jovens
- 2.1.4. O desenvolvimento da força rápida com jovens: os multisaltos e os multilançamentos
- 2.1.5. A organização de um circuito de PFG para jovens atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as manifestações de força a desenvolver nos escalões jovens
- Organizar uma sessão de treino de força geral e um treino de força rápida

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os exercícios e os tipos de força mais adequados ao treino com jovens
- Organiza sessões para o desenvolvimento da força rápida e da força geral

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

2.2. O desenvolvimento da resistência com jovens

- 2.2.1. Regras básicas das provas de Meio Fundo e Fundo: as distâncias utilizadas nos escalões jovens
- 2.2.2. A importância do desenvolvimento da resistência na formação de jovens atletas
- 2.2.3. Métodos de treino para o desenvolvimento da resistência nos escalões jovens
- 2.2.4. Proposta para a programação anual do treino da resistência com atletas jovens

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever as regras básicas das provas de meio-fundo e fundo • Identificar os métodos para o desenvolvimento da resistência em atletas jovens 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica os métodos de treino mais adequados para o desenvolvimento da resistência nos escalões jovens • Identifica em que momento da sessão de treino, devem ser introduzidos estes conteúdos
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 3.

2.3. O desenvolvimento das capacidades coordenativas

2.3.1. A importância do treino das capacidades coordenativas nos jovens atletas

2.3.2. A organização do treino das capacidades coordenativas nos escalões jovens

2.3.3. O A organização de um circuito com diferentes habilidades para jovens atletas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as capacidades coordenativas a desenvolver nos escalões jovens • Organizar uma parte de um treino com habilidades que promovam o desenvolvimento das capacidades coordenativas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as diferentes capacidades coordenativas e os exercícios mais adequados ao treino com jovens atletas • Organiza sessões para o seu desenvolvimento
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito 	

PERFIL DO FORMADOR

Ter o Título Profissional de Treinador de Atletismo de Grau II ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Treino da velocidade e estafetas nos escalões jovens

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. OS FUNDAMENTOS DA CORRIDA	3h	1h/2h
3.2. O TREINO DE VELOCIDADE COM BARREIRAS COM JOVENS	1h	0/1h
3.3. O TREINO DE VELOCIDADE E ESTAFETAS COM JOVENS	2h	0/2h
Total	6h	1h/5h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Os fundamentos da corrida

- 3.1.1. A importância do desenvolvimento dos fundamentos da corrida nos escalões jovens.
- 3.1.2. A utilização de situações modeladas no treino com jovens.
- 3.1.3. Formas de desenvolvimento da velocidade nos escalões de formação.
- 3.1.4. O desenvolvimento da capacidade de aceleração.
- 3.1.5. O treino da velocidade com jovens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Utilizar situações de treino modeladas
- Identificar os meios e métodos do treino para o desenvolvimento dos fundamentos da corrida

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os meios e métodos de treino para o desenvolvimento dos fundamentos da corrida

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Elaboração de um plano de uma sessão de treino da velocidade e estafetas
- Avaliação prática pedagógica em contexto de treino simulado em que o formando demonstra na prática, com jovens atletas de preferência ou, na falta destes, com os seus pares, dominar as competências de saída definidas para a unidade de formação

SUBUNIDADE 2.

3.2. O treino de velocidade com barreiras com jovens

- 3.2.1. A importância do desenvolvimento da velocidade com barreiras nos escalões jovens
- 3.2.2. A utilização das barreiras na dinamização do treino de velocidade com jovens
- 3.2.3. Progressão do ensino da corrida de velocidade com barreiras

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar o treino de barreiras como meio de dinamização do processo de treino dos jovens atletas • Identificar os meios e métodos do treino para o desenvolvimento da velocidade nos escalões jovens • Organizar sessões para o desenvolvimento da velocidade com barreiras 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica os meios e métodos de treino para o desenvolvimento da velocidade com barreiras nos escalões jovens • Organiza sessões de treino com barreiras
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Elaboração de um plano de uma sessão de treino da velocidade e estafetas • Avaliação prática pedagógica em contexto de treino simulado em que o formando demonstra na prática, com jovens atletas de preferência ou, na falta destes, com os seus pares, dominar as competências de saída definidas para a unidade de formação 	

SUBUNIDADE 3.

3.3. O treino de velocidade e estafetas com jovens

3.3.1. A importância do desenvolvimento da velocidade nos escalões jovens

3.3.2. A utilização das estafetas na dinamização do treino com jovens atletas

3.3.3. Das estafetas com transmissão visual às estafetas com transmissão não visual

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever as regras básicas das provas de velocidade e estafeta • Utilizar as estafetas como meio de dinamização do processo de treino dos jovens atletas • Identificar os meios e métodos do treino para o desenvolvimento da velocidade nos escalões jovens • Organizar sessões para os treinos da velocidade e estafetas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica os meios e métodos de treino para o desenvolvimento da velocidade nos escalões jovens • Organiza sessões de treino de estafetas e de velocidade
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Elaboração de um plano de uma sessão de treino da velocidade e estafetas • Avaliação prática pedagógica em contexto de treino simulado em que o formando demonstra na prática, com jovens atletas de preferência ou, na falta destes, com os seus pares, dominar as competências de saída definidas para a unidade de formação 	

PERFIL DO FORMADOR

Ter o Título Profissional de Treinador de Atletismo de Grau II ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Treino da marcha nos escalões de formação

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. A INICIAÇÃO À MARCHA ATLÉTICA	2h	1h/1h
Total	2h	1h/1h

SUBUNIDADE 1.

4.1. A iniciação à marcha atlética

- 4.1.1. Regulamento das provas de marcha: distâncias utilizadas nos escalões de formação
- 4.1.2. Modelo técnico da marcha
- 4.1.3. A importância do ensino da marcha nos escalões de formação
- 4.1.4. Progressão pedagógica do ensino da marcha atlética

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras básicas das provas de Marcha
- Adotar os princípios básicos para o ensino da marcha nos escalões jovens
- Organizar uma sessão de iniciação à marcha atlética

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios básicos para o ensino da marcha nos escalões jovens
- Organiza uma sessão de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico
- Avaliação prática pedagógica em contexto de treino simulado em que o formando demonstra na prática, com jovens atletas de preferência ou, na falta destes, com os seus pares, dominar as competências de saída definidas para a unidade de formação

PERFIL DO FORMADOR

Ter o Título Profissional de Treinador de Atletismo de Grau II ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Treino das barreiras nos escalões de formação

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. A INICIAÇÃO ÀS BARREIRAS	4h	1h/3h
Total	4h	1h/3h

SUBUNIDADE 1.

5.1. A iniciação às barreiras

- 5.1.1. Regras básicas das provas de barreiras: distâncias utilizadas nos escalões de formação e altura das barreiras
- 5.1.2. A importância do treino de barreiras na formação de jovens atletas
- 5.1.3. Principais aspetos técnicos da transposição de barreiras
- 5.1.4. Iniciação ao treino de barreiras
- 5.1.5. Treino da técnica de transposição de barreiras
- 5.1.6. Treino de ritmos variados com barreiras

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras básicas das provas de barreiras
- Utilizar o treino de barreiras para o desenvolvimento da velocidade e da coordenação no processo de treino do jovem atleta
- Identificar os principais aspetos técnicos da transposição da barreira
- Organizar sessões para a iniciação ao treino de barreiras e para a melhoria da técnica e dos ritmos de barreiras

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza o treino de barreiras para o desenvolvimento da velocidade e da coordenação
- Demonstra os principais aspetos técnicos da transposição de barreiras
- Organiza sessões de treino para a iniciação às barreiras, melhoria da técnica de transposição e trabalho de ritmos variados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Elaboração de um plano de uma sessão de treino de barreiras
- Avaliação prática pedagógica em contexto de treino simulado em que o formando demonstra na prática, com jovens atletas de preferência ou, na falta destes, com os seus pares, dominar as competências de saída definidas para a unidade de formação

PERFIL DO FORMADOR

Ter o Título Profissional de Treinador de Atletismo de Grau II ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Treino dos saltos nos escalões de formação

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. FUNDAMENTOS DOS SALTOS	2h	1h/1h
6.2. INICIAÇÃO AO SALTO EM ALTURA	3h	1h/2h
6.3. INICIAÇÃO AO SALTO EM COMPRIMENTO	3h	1h/2h
6.4. INICIAÇÃO AO SALTO EM SALTO COM VARA	1h	0/1h
Total	9h	3h/6h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Fundamentos dos saltos

- 6.1.1. Os fundamentos dos saltos
- 6.1.2. A importância do desenvolvimento dos multisaltos
- 6.1.3. Formas de desenvolvimento dos multisaltos
- 6.1.4. Do multisalto aos gestos técnicos competitivos dos saltos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e selecionar formas de desenvolvimento dos fundamentos dos saltos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os fundamentos dos saltos
- Demonstra na prática os principais exercícios utilizados com jovens
- Organiza as respetivas sessões de treinos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Elaboração de um plano de uma sessão de treino de salto em comprimento com vara
- Avaliação prática pedagógica em contexto de treino simulado em que o formando demonstra na prática, com jovens atletas de preferência ou, na falta destes, com os seus pares, dominar as competências de saída definidas para a unidade de formação

SUBUNIDADE 2.

6.2. Iniciação ao salto em altura

- 6.2.1. Regras básicas do salto em altura
- 6.2.2. Aspectos técnicos do Salto em altura
- 6.2.3. A iniciação ao salto em Altura: Corrida em curva, salto em tesoura e aprendizagem do Fosbury Flop

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever as regras básicas do salto em altura • Identificar os principais aspetos técnicos • Organizar sessões de treino de salto em altura para jovens atletas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica os principais aspetos técnicos do salto em comprimento • Demonstra na prática os principais exercícios utilizados com jovens • Organiza as respetivas sessões de treinos
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Elaboração de um plano de uma sessão de treino de salto em comprimento com vara • Avaliação prática pedagógica em contexto de treino simulado em que o formando demonstra na prática, com jovens atletas de preferência ou, na falta destes, com os seus pares, dominar as competências de saída definidas para a unidade de formação 	

SUBUNIDADE 3.

6.3. Iniciação ao salto em comprimento

6.3.1. Regras básicas do salto em comprimento

6.3.2. Aspetos técnicos do salto em comprimento

6.3.3. A iniciação ao salto em comprimento: Saltos com balanço curto, Aprendizagem da técnica da passada e Corrida de balanço

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever as regras básicas do salto em comprimento • Identificar os principais aspetos técnicos • Organizar sessões de treino de salto em comprimento para jovens atletas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica os principais aspetos técnicos do salto em comprimento • Demonstra os principais exercícios utilizados com jovens • Organiza as respetivas sessões de treinos
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Elaboração de um plano de uma sessão de treino de salto em comprimento com vara • Avaliação prática pedagógica em contexto de treino simulado em que o formando demonstra na prática, com jovens atletas de preferência ou, na falta destes, com os seus pares, dominar as competências de saída definidas para a unidade de formação 	

SUBUNIDADE 4.

6.4. Iniciação ao salto em comprimento

6.4.1. Iniciação ao salto com vara através do salto em comprimento com vara

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizar uma sessão de treino para a iniciação do salto com vara através do salto em comprimento com vara • Identificar os principais exercícios a utilizar 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organiza uma sessão de treino para a iniciação do salto com vara através do salto em comprimento com vara • Identifica os principais aspetos técnicos a serem trabalhados
---	---

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
 - Elaboração de um plano de uma sessão de treino de salto em comprimento com vara
 - Avaliação prática pedagógica em contexto de treino simulado em que o formando demonstra na prática, com jovens atletas de preferência ou, na falta destes, com os seus pares, dominar as competências de saída definidas para a unidade de formação
-

PERFIL DO FORMADOR

Ter o Título Profissional de Treinador de Atletismo de Grau II ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Treino dos lançamentos nos escalões de formação

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. FUNDAMENTOS DOS LANÇAMENTOS	2h	1h/1h
7.2. INICIAÇÃO AO LANÇAMENTO DO PESO	3h	1h/2h
7.3. INICIAÇÃO AO LANÇAMENTO DO DARDO	3h	1h/2h
7.4. INICIAÇÃO AOS LANÇAMENTOS EM ROTAÇÃO	1h	0/1h
Total	9h	3h/6h

SUBUNIDADE 1.

7.1. Fundamentos dos lançamentos

- 7.1.1. Os fundamentos dos lançamentos.
- 7.1.2. A importância do desenvolvimento dos multilançamentos.
- 7.1.3. Formas de desenvolvimento dos multilançamentos.
- 7.1.4. Do multilançamentos aos gestos técnicos competitivos dos lançamentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e selecionar formas de desenvolvimento dos fundamentos dos lançamentos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os fundamentos dos lançamentos
- Demonstra na prática os principais exercícios utilizados com jovens
- Organiza as respetivas sessões de treinos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico
- Elaboração de um plano de uma sessão de treino de lançamentos em rotação
- Avaliação prática pedagógica em contexto de treino simulado em que o formando demonstra na prática, com jovens atletas de preferência ou, na falta destes, com os seus pares, dominar as competências de saída definidas para a unidade de formação

SUBUNIDADE 2.

7.2. Iniciação ao lançamento do peso

- 7.2.1. Regras básicas do lançamento do peso: pesos dos engenhos utilizados nos escalões de formação
- 7.2.2. Aspetos técnicos do lançamento do peso
- 7.2.3. A iniciação ao lançamento do peso com a técnica retilínea

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever as regras básicas do lançamento do peso • Identificar os principais aspetos técnicos • Organizar sessões de treino do lançamento do peso para jovens atletas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica os principais aspetos técnicos do lançamento do peso • Demonstra na prática os principais exercícios utilizados com jovens • Organiza as respetivas sessões de treinos
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste teórico • Elaboração de um plano de uma sessão de treino de lançamentos em rotação • Avaliação prática pedagógica em contexto de treino simulado em que o formando demonstra na prática, com jovens atletas de preferência ou, na falta destes, com os seus pares, dominar as competências de saída definidas para a unidade de formação 	

SUBUNIDADE 3.

7.3. Iniciação ao lançamento do dardo

- 7.3.1. Regras básicas do lançamento do Dardo: pesos dos engenhos utilizados nos escalões de formação
- 7.3.2. Aspetos técnicos do lançamento do Dardo.
- 7.3.3. A iniciação ao lançamento do Dardo com atletas jovens

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever as regras básicas do lançamento do dardo • Identificar os principais aspetos técnicos • Organizar sessões de treino do lançamento do dardo para jovens atletas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica os principais aspetos técnicos do lançamento do dardo • Demonstra na prática os principais exercícios utilizados com jovens • Organiza as respetivas sessões de treinos
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste teórico • Elaboração de um plano de uma sessão de treino de lançamentos em rotação • Avaliação prática pedagógica em contexto de treino simulado em que o formando demonstra na prática, com jovens atletas de preferência ou, na falta destes, com os seus pares, dominar as competências de saída definidas para a unidade de formação 	

SUBUNIDADE 4.

7.4. Iniciação aos Lançamentos em Rotação

- 7.4.1. Aprendizagem dos principais aspetos técnicos dos principais lançamentos em rotação – Martelo, Disco e Peso

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os principais aspetos técnicos dos lançamentos em rotação • Organizar sessões de treino para jovens atletas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstra que é capaz de identificar os principais aspetos técnicos dos lançamentos em rotação • Organiza sessões de treino para jovens atletas
--	---

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico
 - Elaboração de um plano de uma sessão de treino de lançamentos em rotação
 - Avaliação prática pedagógica em contexto de treino simulado em que o formando demonstra na prática, com jovens atletas de preferência ou, na falta destes, com os seus pares, dominar as competências de saída definidas para a unidade de formação
-

PERFIL DO FORMADOR

Ter o Título Profissional de Treinador de Atletismo de Grau II ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Elevações e interações específicos de Ginástica Aeróbica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. ELEVAÇÕES VS INTERAÇÕES “DEFINIÇÃO FIG”	1h	1h/0/0
8.2. METODOLOGIA DE TREINO DAS ELEVAÇÕES E INTERAÇÕES	3h45	0/3h45/0
Total	4h45	1h/3h45/0

SUBUNIDADE 1.

8.1. Elevações vs interações “Definição FIG”

- 8.1.1. Definição elevação e interações (cooperação)
- 8.1.2. Requisitos artísticos para elevações
- 8.1.3. Movimentos proibidos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os pressupostos técnicos das elevações e interações

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e planifica elevações e interações permitidas e valorizadas no código e pontuações

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Solicitar aos formandos para, em grupo, treinarem os atletas para apresentarem 1 elevação e interação de Pares Mistos (PM)/Trios (TR)/Grupos (GR)

SUBUNIDADE 2.

8.2. Metodologia de treino das elevações e interações

- 8.2.1. Princípios básicos para organizar o treino de uma elevação/interação.
- 8.2.2. Principais técnicas de pegas e suportes (revisão).
- 8.2.3. Principais Posturas do base.
- 8.2.4. Montes e desmontes.
- 8.2.5. Exercícios práticos em grupo: exemplos de elevações para pares, trios e grupos; exemplos de interações para pares mistos, trios e grupos
- 8.2.6. Trabalho em grupos: criação de elevações e interações com os atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as etapas fundamentais para o ensino de elevações e interações de juvenis.
- Identificar os comuns e propor as adequadas estratégias/exercícios para a sua correção

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um plano de treino de elevações e interações de Pares Mistos (PM)/Trios (TR)/Grupos (GR) para juvenis, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem progressiva
- Identifica e corrige os erros comuns

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos para, em grupo, treinarem os atletas para apresentarem 1 elevação e interação de Pares Mistos (PM)/Trios (TR)/Grupos (GR)
-

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Aeróbica de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Aeróbica

c. Organização da Formação



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

Sem critérios adicionais

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão desportivo, instalação simplificada ou Pista de Atletismo, podendo o Curso de treinadores de Grau I ser ministrado numa destas instalações desportivas • Sala equipada com sistema de projeção multimédia, quadro, cadeiras e mesas que permitam o trabalho colaborativo entre os formandos • Balneários adequados para que os formandos se equipem e possam tomar banho depois das sessões práticas 	<ul style="list-style-type: none"> • Deverá existir o equipamento desportivo adequado aos conteúdos constantes destes referenciais, nomeadamente: colchão para salto em altura, caixa de areia ou equipamento alternativo para aprendizagem dos saltos horizontais, engenhos para lançamentos, fasquias, varas de iniciação, barreiras, blocos de partida, testemunhos e outros equipamentos fundamentais para a prática de atletismo conforme referido nestes referenciais • Plataforma eletrónica de e-learning (<i>Zoom, Microsoft Teams e Moodle</i> ou similares)

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](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.