

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

ATLETISMO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

VERSÃO
2020



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE

AUTOR: Federação Portuguesa de Atletismo
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2026
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.

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. FORMAÇÃO DOS JOVENS ATLETAS	8
2. DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO (<i>KIDS FIT</i>)	10
3. TREINO DA VELOCIDADE, ESTAFETAS E BARREIRAS COM JOVENS	13
4. TREINO DOS SALTOS COM JOVENS	16
5. TREINO DOS LANÇAMENTOS COM JOVENS	19
6. TREINO DA MARCHA ATLÉTICA COM JOVENS	22
7. TREINO DO <i>TRAIL</i> E DA MONTANHA COM JOVENS	23
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 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. FORMAÇÃO DOS JOVENS ATLETAS	8
2. DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO (KIDS FIT)	8
3. TREINO DA VELOCIDADE, ESTAFETAS E BARREIRAS COM JOVENS	8
4. TREINO DOS SALTOS COM JOVENS	6
5. TREINO DOS LANÇAMENTOS COM JOVENS	6
6. TREINO DA MARCHA ATLÉTICA COM JOVENS	3
7. TREINO DO TRAIL E DA MONTANHA COM JOVENS	3
Total	42

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Formação dos Jovens Atletas

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. INTRODUÇÃO AO KIDS ATHLETIC'S	2h	1h/0/1h
1.2. ORGANIZAÇÃO DE UM EVENTO DO KIDS ATHLETIC'S	3h	0/2h/1h
1.3. PROGRAMA ANUAL DO TREINO INFANTO-JUVENIL	3h	1h/1h/1h
Total	8h	2h/3h/3h

SUBUNIDADE 1.

1.1. Introdução ao Kids Athletics

- 1.1.1. O modelo de abordagem ao Atletismo infanto-juvenil
- 1.1.2. Fundamentação do Kids Athletic's e seus objetivos
- 1.1.3. Os objetivos do Kids Athletic's
- 1.1.4. As formas jogadas do Kids Athletic's

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever o modelo do Kids Athletic's • Identificar os objetivos para a abordagem do Kids Athletic's • Identificar, caracterizar e organizar as formas jogadas do Kids Athletic's 	<ul style="list-style-type: none"> • Descreve o modelo do Kids Athletic's • Identifica os objetivos para a abordagem do Kids Athletic's • Identifica, caracteriza e organiza as formas jogadas do Kids Athletic's

SUBUNIDADE 2.

1.2. Organização de um evento do Kids Athletics

- 1.2.1. Condicionantes e especificidades de um evento Kids Athletic's
- 1.2.2. Organização de um evento no formato Kids Athletic's
- 1.2.3. Avaliação de um evento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Organizar um evento do Kids Athletic's • Selecionar as formas jogadas a incluir num evento de Kids Athletic's • Identificar e aplicar a forma de pontuação de cada forma jogada e do evento 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiza um evento do Kids Athletic's • Seleciona as formas jogadas a incluir num evento de Kids Athletic's • Identifica e aplica a forma de pontuação de cada forma jogada e do evento

SUBUNIDADE 3.

1.3. Programa anual do treino infanto-juvenil

- 1.3.1. Programação das aprendizagens do correr, saltar e lançar a partir do modelo Kids Athletic's
- 1.3.2. Definição dos conteúdos do treino de desafios Kids Athletic's
- 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

- Planificar a estratégia anual do desenvolvimento dos jovens atletas
- Selecionar as atividades de acordo com os objetivos de cada escalão de formação
- Organizar, orientar e avaliar uma sessão de treino para um grupo de jovens atletas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica a estratégia anual do desenvolvimento dos jovens atletas
- Seleciona as atividades de acordo com os objetivos de cada escalão de formação
- Organiza, orienta e avalia uma sessão de treino para um grupo de jovens atletas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova escrita
2. Prova prática:

Trabalho de grupo: Planificação, organização, orientação e avaliação de um evento de Kids Athletic's

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Atletismo Disciplinas Técnicas Grau II ou de TPTD de Atletismo Disciplinas de Resistência Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

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

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. O DESENVOLVIMENTO DA FORÇA COM JOVENS	2h	0/1h/1h
2.2. O DESENVOLVIMENTO DA RESISTÊNCIA COM JOVENS	3h	2h/0/1h
2.3. O DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES COORDENATIVAS COM JOVENS	1h	0/0/1h
2.4. O DESENVOLVIMENTO DA VELOCIDADE COM JOVENS	2h	0/1h/1h
Total	8h	2h/2h/4h

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	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as manifestações de força a desenvolver nos escalões jovens • Identificar os exercícios mais adequados para o treino de força com jovens • Planificar, organizar e orientar uma sessão de treino de força geral para jovens atletas • Planificar, organizar e orientar um treino de força rápida (multisaltos e multilançamentos) para atletas jovens 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica as manifestações de força a desenvolver nos escalões jovens • Identifica os exercícios mais adequados para o treino de força com jovens • Planifica, organiza e orienta uma sessão de treino de força geral para jovens atletas • Planifica, organiza e orienta um treino de força rápida (multisaltos e multilançamentos) para atletas jovens

SUBUNIDADE 2.

2.2. O desenvolvimento da resistência com jovens

- 2.2.1. Princípios do treino da resistência com jovens
- 2.2.2. As bases da fisiologia do treino de resistência com jovens
- 2.2.3. Meios e métodos de treino para o desenvolvimento da resistência nos escalões jovens
- 2.2.4. Quantificação da intensidade de treino
- 2.2.5. Participação competitiva
- 2.2.6. Organização a curto e a longo prazo do treino da resistência com jovens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os princípios do treino da resistência com jovens • Descrever as bases da fisiologia do treino de resistência com jovens • Identificar e selecionar os exercícios e os meios de treino mais adequados para o desenvolvimento da resistência com atletas jovens • Planificar, organizar e orientar uma sessão de treino de resistência e quantificar a intensidade do treino 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica os princípios do treino da resistência com jovens • Descreve as bases da fisiologia do treino de resistência com jovens • Identifica e seleciona os exercícios e os meios de treino mais adequados para o desenvolvimento da resistência com atletas jovens • Planifica, organiza e orienta uma sessão de treino de resistência e quantifica a intensidade do treino

SUBUNIDADE 3.

2.3. O Desenvolvimento das capacidades coordenativas com jovens

- 2.3.1. A importância do treino das capacidades coordenativas nos jovens
2.3.2. A organização do treino das capacidades coordenativas nos escalões jovens
2.3.3. A organização de um circuito com diferentes habilidades para jovens atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as diferentes capacidades coordenativas a desenvolver nos escalões jovens • Planificar, organizar e orientar um circuito de treino com exercícios de desenvolvimento das capacidades coordenativas 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica as diferentes capacidades coordenativas a desenvolver nos escalões jovens • Planifica, organiza e orienta um circuito de treino com exercícios de desenvolvimento das capacidades coordenativas

SUBUNIDADE 4.

2.4. O Desenvolvimento da velocidade com jovens

- 2.4.1. A importância do treino de velocidade com jovens
2.4.2. Os diferentes tipos de velocidade
2.4.3. A influência da velocidade nas diferentes disciplinas do Atletismo
2.4.4. A organização do treino de velocidade nos escalões jovens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os diferentes tipos de velocidade • Planificar, organizar e orientar o treino de velocidade nos escalões jovens • Planificar, organizar e orientar uma sessão de treino de velocidade nos escalões jovens 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica e descreve os diferentes tipos de velocidade • Planifica, organiza e orienta o treino de velocidade nos escalões jovens • Planifica, organiza e orienta uma sessão de treino de velocidade nos escalões jovens

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova escrita
2. Prova prática:

Trabalho de grupo: Planificação, organização, orientação uma sessão de treino de desenvolvimento da condição física (Projeto Kids Fit).

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Atletismo Disciplinas Técnicas Grau II ou de TPTD de Atletismo Disciplinas de Resistência Grau II
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Treino da velocidade, estafetas e barreiras com jovens atletas

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. APRENDIZAGEM DA TÉCNICA DE CORRIDA	1h	0/0/1h
3.2. O TREINO DA PARTIDA DE BLOCOS E DA ACELERAÇÃO COM JOVENS ATLETAS	1h	0/0/1h
3.3. O TREINO DA VELOCIDADE COM JOVENS ATLETAS	1h	0/0/1h
3.4. O TREINO DA ESTAFETAS COM JOVENS ATLETAS	1h	0/0/1h
3.5. A INICIAÇÃO AO TREINO DE BARREIRAS COM JOVENS ATLETAS	4h	1h/3h/0
Total	8h	1h/3h/4h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Aprendizagem da técnica de corrida

- 3.1.1. A importância da técnica de corrida nos escalões de formação
- 3.1.2. A técnica de corrida de velocidade – o ciclo da passada
- 3.1.3. Aspetos técnicos fundamentais da técnica de corrida nas provas de velocidade
- 3.1.4. Exercícios para a melhoria da técnica de corrida e a sua organização no treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever as diferentes fases do ciclo da passada na corrida de velocidade • Identificar os principais aspetos da técnica de corrida das provas de velocidade • Identificar os exercícios mais adequados para a aprendizagem e melhoria da técnica de corrida • Planificar, organizar e orientar uma sessão de treino de técnica de corrida 	<ul style="list-style-type: none"> • Descreve as diferentes fases do ciclo da passada na corrida de velocidade • Identifica os principais aspetos da técnica de corrida das provas de velocidade • Identifica os exercícios mais adequados para a aprendizagem e melhoria da técnica de corrida • Planifica, organiza e orienta uma sessão de treino de técnica de corrida

SUBUNIDADE 2.

3.2. O treino da partida de blocos e da aceleração com Jovens atletas

- 3.2.1. A técnica da partida de blocos
- 3.2.2. Principais aspetos técnicos da fase de aceleração nas corridas de velocidade
- 3.2.3. A importância da aceleração nas diferentes corridas de velocidade
- 3.2.4. O treino da aceleração com jovens atletas
- 3.2.5. Os diferentes meios de treino da aceleração com jovens atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar os principais aspetos técnicos da partida de blocos e da fase de aceleração na corrida de velocidade Planificar, organizar e orientar uma sessão de treino de partida de blocos e aceleração para escalões jovens Identificar e selecionar os exercícios e os meios de treino mais adequados para o treino da aceleração com jovens atletas 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica os principais aspetos técnicos da partida de blocos e da fase de aceleração na corrida de velocidade Planifica, organiza e orienta uma sessão de treino de partida de blocos e aceleração para escalões jovens Identifica e seleciona os exercícios e os meios de treino mais adequados para o treino da aceleração com jovens atletas

SUBUNIDADE 3.

3.3. O treino da velocidade com jovens atletas

- 3.3.1. Os principais aspetos técnicos da fase de velocidade máxima
- 3.3.2. As condicionantes da velocidade: amplitude de passo e frequência de passo
- 3.3.3. O desenvolvimento da velocidade através das corridas modeladas
- 3.3.4. O treino da velocidade máxima com jovens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar os principais aspetos técnicos da corrida de velocidade Descrever as regras básicas das provas de velocidade Descrever a influência da frequência de passo e amplitude de passo nas corridas de velocidade Planificar, organizar e orientar uma sessão de treino de velocidade para escalões jovens Identificar e selecionar os exercícios e os meios de treino mais adequados para o treino da velocidade com jovens atletas 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica os principais aspetos técnicos da corrida de velocidade Descreve as regras básicas das provas de velocidade Descreve a influência da frequência de passo e amplitude de passo nas corridas de velocidade Planifica, organiza e orienta uma sessão de treino de velocidade para escalões jovens Identifica e seleciona os exercícios e os meios de treino mais adequados para o treino da velocidade com jovens atletas

SUBUNIDADE 4.

3.4. O treino da estafetas com jovens atletas

- 3.4.1. A utilização das estafetas na dinamização do treino com jovens
- 3.4.2. O ensino da transmissão visual e não visual
- 3.4.3. Organização das sessões de treino com estafetas com jovens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Descrever as regras básicas das provas de estafeta Adotar o treino das estafetas como meio de dinamização do processo de treino do jovem atleta Identificar e selecionar os exercícios e os meios de treino mais adequados para o ensino da transmissão visual e não visual Planificar, organizar e orientar uma sessão de treino de estafetas para escalões jovens 	<ul style="list-style-type: none"> Descreve as regras básicas das provas de estafeta Adota o treino das estafetas como meio de dinamização do processo de treino do jovem atleta Identifica e seleciona os exercícios e os meios de treino mais adequados para o ensino da transmissão visual e não visual Planifica, organiza e orienta uma sessão de treino de estafetas para escalões jovens

SUBUNIDADE 5.

3.5. A Iniciação ao treino de barreiras com jovens atletas

- 3.5.1. Regras básicas das provas de barreiras: distâncias utilizadas nos escalões de formação e altura das barreiras
- 3.5.2. A importância do treino de barreiras na formação de jovens atletas
- 3.5.3. Principais aspetos técnicos da transposição de barreiras
- 3.5.4. Iniciação ao treino de barreiras
- 3.5.5. Treino da técnica de transposição de barreiras
- 3.5.6. Treino de ritmos variados com barreiras

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras básicas das provas de barreiras
- Identificar e selecionar os exercícios de barreiras (altura das barreiras e distância entre 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
- Planificar, organizar e orientar sessões de treino para a iniciação ao treino de barreiras e para a melhoria da técnica e dos ritmos de barreiras

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as regras básicas das provas de barreiras
- Identifica e seleciona os exercícios de barreiras (altura das barreiras e distância entre barreiras) para o desenvolvimento da velocidade e da coordenação no processo de treino do jovem atleta
- Identifica os principais aspetos técnicos da transposição da barreira
- Planifica, organiza e orienta sessões de treino para a iniciação ao treino de barreiras e para a melhoria da técnica e dos ritmos de barreiras

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova escrita

2. Prova prática:

- 2.1 **Trabalho individual:** Planificação, organização e orientação de uma sessão de treino de velocidade, estafeta e barreiras, direcionada a um grupo de jovens atletas, que contemple uma das seguintes situações:
 - a) Organização de uma sessão de treino de técnica de corrida;
 - b) Organização de uma sessão de treino de partida de blocos e aceleração;
 - c) Organização de uma sessão de treino de velocidade com recurso a corridas modeladas;
 - d) Organização de uma sessão de treino de estafetas;
 - e) Organização de uma sessão de treino de técnica de transposição de barreiras;
 - f) Organização de uma sessão de treino de ritmos variados entre barreiras.
- 2.2 **Trabalho de grupo:** Debate (análise e discussão) das planificações elaboradas e da implementação das sessões de treinos, dos resultados obtidos e das propostas de melhoria.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Atletismo Disciplinas Técnicas Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Treino dos saltos com jovens

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. OS PRINCÍPIOS DOS SALTOS E O TREINO DOS MULTISSALTOS COM JOVENS	1h	0/0/1h
4.2. INICIAÇÃO AO SALTO EM ALTURA	1h30	0h30/1h/0
4.3. INICIAÇÃO AO SALTO EM COMPRIMENTO	1h30	0h30/1h/0
4.4. INICIAÇÃO AO SALTO COM VARA	2h	0/1h/1h
Total	6h	1h/3h/2

SUBUNIDADE 1.

4.1. Os princípios dos saltos e o treino dos multissaltos com jovens

- 4.1.1. Os diferentes saltos no Atletismo e regras básicas das provas de saltos
- 4.1.2. Os princípios dos saltos: as diferentes fases dos saltos
- 4.1.3. A técnica de base do saltador
- 4.1.4. O desenvolvimento da capacidade de salto – multissaltos para jovens atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes provas de saltos no Atletismo
- Descrever as regras básicas das provas de saltos
- Identificar os princípios dos saltos
- Identificar e selecionar os exercícios (multissaltos) mais adequados para o desenvolvimento da capacidade de salto
- Planificar, organizar e orientar uma sessão de treino para o desenvolvimento da capacidade de salto e força reativa com jovens

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes provas de saltos no Atletismo
- Descreve as regras básicas das provas de saltos
- Identifica os princípios dos saltos
- Identifica e selecionar os exercícios (multissaltos) mais adequados para o desenvolvimento da capacidade de salto
- Planifica, organiza e orienta uma sessão de treino para o desenvolvimento da capacidade de salto e força reativa com jovens

SUBUNIDADE 2.

4.2. Iniciação ao salto em altura

- 4.2.1. Regras básicas do salto em altura.
- 4.2.2. Aspectos técnicos do salto em altura.
- 4.2.3. A iniciação ao salto em Altura: Corrida em curva, salto em tesoura e aprendizagem do Fosbury Flop para jovens atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever as regras básicas do salto em altura • Identificar os principais aspetos técnicos do salto em altura • Identificar e selecionar os exercícios mais adequados para a aprendizagem e melhoria do salto em altura • Planificar, organizar e orientar uma sessão de treino de salto em altura para jovens atletas 	<ul style="list-style-type: none"> • Descreve as regras básicas do salto em altura • Identifica os principais aspetos técnicos do salto em altura • Identifica e seleciona os exercícios mais adequados para a aprendizagem e melhoria do salto em altura • Planifica, organiza e orienta uma sessão de treino de salto em altura para jovens atletas

SUBUNIDADE 3.

4.3. Iniciação ao salto em comprimento

4.3.1. Regras básicas do salto em comprimento

4.3.2. Aspetos técnicos do salto em comprimento

4.3.3. A iniciação ao salto em comprimento: saltos com balanço curto, aprendizagem da técnica da passada e corrida de balanço para jovens atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever as regras básicas do salto em comprimento • Identificar os principais aspetos técnicos do salto em comprimento • Identificar e selecionar os exercícios mais adequados para a aprendizagem e melhoria do salto em comprimento • Planificar, organizar e orientar uma sessão de treino de salto em comprimento para jovens atletas 	<ul style="list-style-type: none"> • Descreve as regras básicas do salto em comprimento • Identifica os principais aspetos técnicos do salto em comprimento • Identifica e seleciona os exercícios mais adequados para a aprendizagem e melhoria do salto em comprimento • Planifica, organiza e orienta uma sessão de treino de salto em comprimento para jovens atletas

SUBUNIDADE 4.

4.4. Iniciação ao salto com vara

4.4.1. Regras básicas do salto com vara

4.4.2. Aspetos técnicos do salto com vara

4.4.3. Iniciação ao salto com vara através do salto em comprimento com vara para jovens atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever as regras básicas do salto com vara • Identificar os principais aspetos técnicos do salto com vara • Identificar e selecionar os exercícios mais adequados para a iniciação do salto com vara, através do salto em comprimento com vara • Planificar, organizar e orientar uma sessão de treino de salto em comprimento com vara para jovens atletas 	<ul style="list-style-type: none"> • Descreve as regras básicas do salto com vara • Identifica os principais aspetos técnicos do salto com vara • Identifica e seleciona os exercícios mais adequados para a iniciação do salto com vara, através do salto em comprimento com vara • Planifica, organiza e orienta uma sessão de treino de salto em comprimento com vara para jovens atletas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova escrita**2. Prova prática:**

2.1 Trabalho individual: Planificação, organização e orientação de uma sessão de treino de saltos, direcionada a um grupo de jovens atletas, que contemple uma das seguintes situações:

- a) Organização de uma sessão de treino de multissaltos;
- b) Organização de uma sessão de treino de salto em altura;
- c) Organização de uma sessão de treino de salto em comprimento;
- d) Organização de uma sessão de treino de salto em comprimento com vara.

2.2. Trabalho de grupo: Debate (análise e discussão) das planificações elaboradas e da implementação das sessões de treinos, dos resultados obtidos e das propostas de melhoria.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Atletismo Disciplinas Técnicas Grau II
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Treino dos lançamentos com jovens

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. OS PRINCÍPIOS DOS LANÇAMENTOS E O TREINO DOS MULTILANÇAMENTOS COM JOVENS	1h	0/0/1h
5.2. INICIAÇÃO AO LANÇAMENTO DO PESO	1h30	0h30/1h/0
5.3. INICIAÇÃO AO LANÇAMENTO DO DARDO	1h30	0h30/1h/0
5.4. INICIAÇÃO AOS LANÇAMENTOS EM ROTAÇÃO: DISCO E MARTELO	2h	0/1h/1h
Total	6h	1h/3h/2h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Os princípios dos lançamentos e o treino dos multilançamentos com jovens

- 5.1.1. Os diferentes lançamentos no Atletismo e regras básicas das provas de lançamentos
- 5.1.2. Os princípios dos lançamentos: as diferentes fases dos lançamentos
- 5.1.3. A técnica de base do lançador
- 5.1.4. O desenvolvimento da força explosiva – multilançamentos para jovens atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes provas de lançamentos no Atletismo
- Descrever as regras básicas das provas de lançamentos.
- Identificar os princípios dos lançamentos
- Identificar e selecionar os exercícios (multilançamentos) mais adequados para o desenvolvimento da força explosiva
- Planificar, organizar e orientar uma sessão de treino para o desenvolvimento da força explosiva com jovens

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes provas de lançamentos no Atletismo
- Descreve as regras básicas das provas de lançamentos.
- Identifica os princípios dos lançamentos
- Identifica e seleciona os exercícios (multilançamentos) mais adequados para o desenvolvimento da força explosiva
- Planifica, organiza e orienta uma sessão de treino para o desenvolvimento da força explosiva com jovens

SUBUNIDADE 2.

5.2. Iniciação ao lançamento do peso

- 5.2.1. Regras básicas do lançamento do peso
- 5.2.2. Aspectos técnicos do lançamento do peso
- 5.2.3. As diferentes técnicas do lançamento do peso: translação e rotação
- 5.2.4. A iniciação do lançamento do peso com a técnica retilínea para jovens atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever as regras básicas do lançamento do peso • Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do peso • Identificar e selecionar os exercícios mais adequados para a aprendizagem e melhoria do lançamento do peso com a técnica retilínea • Planificar, organizar e orientar uma sessão de treino de lançamento do peso para jovens atletas 	<ul style="list-style-type: none"> • Descreve as regras básicas do lançamento do peso • Identifica os principais aspetos técnicos do lançamento do peso • Identifica e seleciona os exercícios mais adequados para a aprendizagem e melhoria do lançamento do peso com a técnica retilínea • Planifica, organiza e orienta uma sessão de treino de lançamento do peso para jovens atletas

SUBUNIDADE 3.

5.3. Iniciação ao lançamento do dardo

- 5.3.1. Regras básicas do lançamento do dardo
- 5.3.2. Aspetos técnicos do lançamento do dardo
- 5.3.3. A iniciação do lançamento do dardo para jovens atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever as regras básicas do lançamento do dardo • Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do dardo • Identificar e selecionar os exercícios mais adequados para a aprendizagem e melhoria do lançamento do dardo • Planificar, organizar e orientar uma sessão de treino de lançamento do dardo para jovens atletas 	<ul style="list-style-type: none"> • Descreve as regras básicas do lançamento do dardo • Identifica os principais aspetos técnicos do lançamento do dardo • Identifica e seleciona os exercícios mais adequados para a aprendizagem e melhoria do lançamento do dardo • Planifica, organiza e orienta uma sessão de treino de lançamento do dardo para jovens atletas

SUBUNIDADE 4.

5.4. Iniciação aos lançamentos em rotação: disco e martelo

- 5.4.1. Regras básicas dos lançamentos em rotação: disco e martelo
- 5.4.2. Aspetos técnicos dos lançamentos em rotação: disco e martelo
- 5.4.3. Aprendizagem e iniciação aos lançamentos de rotação para jovens atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever as regras básicas dos lançamentos em rotação: disco e martelo • Identificar os principais aspetos técnicos dos lançamentos em rotação: disco e martelo • Identificar e selecionar os exercícios mais adequados para a iniciação dos lançamentos em rotação • Planificar, organizar e orientar uma sessão de treino de lançamentos em rotação para jovens atletas 	<ul style="list-style-type: none"> • Descreve as regras básicas dos lançamentos em rotação: disco e martelo • Identifica os principais aspetos técnicos dos lançamentos em rotação: disco e martelo • Identifica e seleciona os exercícios mais adequados para a iniciação dos lançamentos em rotação • Planifica, organiza e orienta uma sessão de treino de lançamentos em rotação para jovens atletas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova escrita**2. Prova prática:**

2.1 Trabalho individual: Planificação, organização e orientação de uma sessão de treino de lançamentos, direcionada a um grupo de jovens atletas, que contemple uma das seguintes situações:

- a) Organização de uma sessão de treino de multilançamentos;
- b) Organização de uma sessão de treino de lançamento do peso;
- c) Organização de uma sessão de treino de lançamento do dardo;
- d) Organização de uma sessão de treino de lançamentos em rotação.

2.2. Trabalho de grupo: Debate (análise e discussão) das planificações elaboradas e da implementação das sessões de treinos, dos resultados obtidos e das propostas de melhoria.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Atletismo Disciplinas Técnicas Grau II
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Treino da marcha atlética com jovens

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. A INICIAÇÃO À MARCHA ATLÉTICA	3h	1h/1h/1h
Total	3h	1h/1h/1h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Caracterização do Atletismo adaptado

- 6.1.1. A importância do treino da marcha atlética nos jovens
- 6.1.2. Regras das provas de marcha
- 6.1.3. Aspetos técnicos da marcha atlética
- 6.1.4. Aprendizagem e iniciação da marcha atlética para jovens atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras básicas das provas de Marcha
- Identificar os princípios básicos para o ensino da marcha nos escalões jovens
- Identificar e selecionar os exercícios mais adequados para a iniciação da marcha atlética
- Planificar, organizar e orientar uma sessão de treino de iniciação à marcha atlética

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as regras básicas das provas de Marcha
- Identifica os princípios básicos para o ensino da marcha nos escalões jovens
- Identifica e seleciona os exercícios mais adequados para a iniciação da marcha atlética
- Planifica, organiza e orienta uma sessão de iniciação à marcha atlética

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova escrita
2. Prova prática:
 - 2.1 **Trabalho individual:** Planificação, organização e orientação de uma sessão de treino de marcha atlética, direcionada a um grupo de jovens atletas, que contemple uma das seguintes situações:
 - a) Organização de uma sessão de treino de marcha atlética.
 - 2.2. **Trabalho de grupo:** Debate (análise e discussão) das planificações elaboradas e da implementação das sessões de treinos, dos resultados obtidos e das propostas de melhoria.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Atletismo Disciplinas de Resistência Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Treino do Trail e da Montanha com jovens

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. A INICIAÇÃO À MARCHA ATLÉTICA	3h	1h/1h/1h
Total	3h	1h/1h/1h

SUBUNIDADE 1.

7.1. A Iniciação ao *Trail Running* e Corrida de Montanha

- 7.1.1. Regras das provas de *trail running* e corrida de montanha
- 7.1.2. Técnica, segurança e meio ambiente do *trail running* e da corrida de montanha
- 7.1.3. O desenvolvimento da condição física para o treino de "Off-Road Running"
- 7.1.4. Aprendizagem e iniciação ao *trail running* e corrida de montanha para jovens atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras básicas das *trail running* e corrida de montanha
- Identificar os aspetos principais da técnica, segurança e meio ambiente do *trail running* e da corrida de montanha
- Identificar e selecionar os exercícios mais adequados para a iniciação do *trail running* e da corrida de montanha
- Planificar, organizar e orientar uma sessão de treino iniciação ao do *trail running* e da corrida de montanha

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as regras básicas das *trail running* e corrida de montanha
- Identifica os aspetos principais da técnica, segurança e meio ambiente do *trail running* e da corrida de montanha
- Identifica e seleciona os exercícios mais adequados para a iniciação do *trail running* e da corrida de montanha
- Planifica, organiza e orienta uma sessão de treino iniciação ao do *trail running* e da corrida de montanha

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova escrita

2. Prova prática:

- 2.1 **Trabalho individual:** Planificação, organização e orientação de uma sessão de treino de *trail running* e corrida de montanha, direcionada a um grupo de jovens atletas, que contemple uma das seguintes situações:
 - a) Organização de uma sessão de treino de *trail running*.
 - b) Organização de uma sessão de treino de corrida de montanha.
- 2.2. **Trabalho de grupo:** Debate (análise e discussão) das planificações elaboradas e da implementação das sessões de treinos, dos resultados obtidos e das propostas de melhoria.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Atletismo Disciplinas de Resistência Grau II

c. Organização da Formação



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

Não se aplica.

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

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão 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 <i>e-learning</i> (Zoom, Microsoft Teams e Moodle 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**