

# Referenciais de Formação COMPONENTE ESPECÍFICA

**GRAU I**

**NATAÇÃO**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

**VERSÃO  
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Natação  
**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.</b>	<b>Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B.</b>	<b>Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1.	ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	8
2.	NATAÇÃO PARA BEBÉS	10
3.	TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DA NATAÇÃO PURA	12
4.	TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DA NATAÇÃO ARTÍSTICA	16
5.	TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DO POLO AQUÁTICO	18
6.	TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DOS SALTOS PARA A ÁGUA	21
7.	SALVAMENTO AQUÁTICO	24
<b>C.</b>	<b>Organização da Formação</b>	<b>25</b>
1.	REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	26
2.	CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	26
3.	ESTÁGIOS	26

# 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. ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	8
2. NATAÇÃO PARA BEBÉS	8
3. TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DA NATAÇÃO PURA	10
4. TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DA NATAÇÃO ARTÍSTICA	10
5. TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DO POLO AQUÁTICO	10
6. TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DOS SALTOS PARA A ÁGUA	8
7. SALVAMENTO AQUÁTICO	4
Total	58

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Adaptação ao meio aquático

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. FUNDAMENTOS DE MECÂNICA DE FLUÍDOS	1	1/0
1.2. HABILIDADES MOTORAS AQUÁTICAS BÁSICAS DA NATAÇÃO	1	1/0
1.3. METODOLOGIA ESPECÍFICA	6	2/4
Total	8	4/ 4

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Fundamentos de mecânica de fluídos

- 1.1.1. A água – Características físicas
- 1.1.2. O comportamento do ser humano na água e as suas características
- 1.1.3. Terminologia geral
  - a. Flutuabilidade e equilíbrio estático
  - b. Resistência hidrodinâmica
  - c. Equilíbrio Dinâmico
  - d. Propulsão

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar os fundamentos dos movimentos das técnicas da natação pura
- Caracterizar os princípios do movimento da água
- Conhecer as características físicas da água e suas diferenças com o meio terrestre

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e interpreta os fundamentos dos movimentos das técnicas de natação pura

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Exame oral

SUBUNIDADE 2.

## 1.2. Habilidades motoras aquáticas básicas da natação

- 1.2.1. Equilíbrio
- 1.2.2. Respiração
- 1.2.3. Propulsão



<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar e relacionar os diferentes domínios com a aquisição e desenvolvimento da adaptação ao meio aquático</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicar os princípios dos diferentes domínios no desenvolvimento de uma adaptação ao novo meio com sucesso</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teste escrito</li> <li>Exame oral</li> </ul>	

SUBUNIDADE 3.

### 1.3. Metodologia específica

1.3.1. Consideração históricas

1.3.2. Propostas metodológicas para a adaptação ao meio aquático, suas progressões e avaliação para as diversas habilidades aquáticas básicas da natação

a. Adaptação ao meio aquático +3 anos

- Formação de base
- Fase de domínio
- Formação Técnica

b. Adaptação ao meio aquático na deficiência

- Alterações sistémicas, instalações, contra-indicações
- Transferências, entradas e saídas da água
- Conceito de Halliwick

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecer, planear e desenvolver os critérios fundamentais de habilidades motoras aquáticas básicas da natação</li> <li>Implementar os princípios físicos básicos de flutuação equilíbrio, resistência e propulsão na introdução às técnicas da NPD</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Planeia e aplica um programa de ensino a curto e longo prazo com vista a uma adaptação ao meio aquático com sucesso</li> <li>Implementa estratégias de aquisição de habilidades motoras de uma forma progressiva e fundamenta nas recentes evidências científicas</li> </ul>
--	--

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Resolução de problemas
- Teste escrito e prático (através de uma aula de 30 minutos com mínimo de 6 alunos e máximo de 12)
- Exame Oral
- Trabalho Individual e apresentação

**PERFIL DO FORMADOR**

Obrigatório possuir TPTD de grau superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação
- Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
- Experiência na área do ensino de AMA durante pelo menos 5 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Natação para bebés

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. DESENVOLVIMENTO DO BEBÉ	2	2/0
2.2. METODOLOGIA ESPECÍFICA	6	2/4
Total	8	4/ 4

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Desenvolvimento do Bebé

#### 2.1.1. Etapas de Desenvolvimento

- a. Adaptação
- b. Aquisição
- c. Automatização
- d. Aprendizagem
- e. Maturação
- f. Desenvolvimento

#### 2.1.2. Fases de Desenvolvimento: Motor e Psicomotor

- a. Dos 0 aos 12 meses
- b. Dos 12 aos 24 meses
- c. Dos 24 aos 36 meses

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e relacionar as diferentes etapas e fases do desenvolvimento do bebé

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplicar os princípios das diferentes fases e etapas do desenvolvimento do bebé

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Exame oral

SUBUNIDADE 2.

### 2.2. Metodologia específica

#### 2.2.1. Considerações históricas

#### 2.2.2. Propostas metodológicas para a adaptação ao meio aquático, as suas progressões e avaliação para as diversas etapas de desenvolvimento do bebe

- a. Natação para Bebes dos 0 aos 24 meses:
  - Intervenção dos pais no processo de ensino aprendizagem
  - Promoção do nado “automático”
  - Promoção do reflexo epiglotal
  - Promoção da extensão vertical

b. Natação para bebés dos 24 aos 36 meses:

- Desenvolvimento das habilidades motoras aquáticas básicas da natação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Conhecer, planear e desenvolver os critérios fundamentais do desenvolvimento nas habilidades motoras aquáticas básicas da natação
- Implementar as fases e etapas do desenvolvimento do bebé no processo de ensino e aprendizagem

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Planeia e aplica um programa de ensino a curto e longo prazo com vista a uma adaptação ao meio aquático com sucesso
- Implementa estratégias de aquisição de habilidades motoras de uma forma progressiva e fundamenta nas recentes evidências científicas

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Resolução de problemas
- Teste escrito e prático (através de uma aula de 30 minutos com mínimo de 4 bebés e respetivos pais e máximo de 6)
- Exame Oral
- Trabalho Individual e apresentação

**PERFIL DO FORMADOR**

Obrigatório possuir TPTD de grau superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação
- Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
- Experiência na área do ensino de natação para bebés durante pelo menos 5 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Técnica e didática específica da natação pura

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. TÉCNICA DE CROL	2	1/1
3.2. TÉCNICA DE COSTAS	2	1/1
3.3. TÉCNICA DE BRUÇOS	2	1/1
3.4. TÉCNICA DE MARIPOSA	2	1/1
3.5. VIRAGENS, PARTIDAS E CHEGADAS	2	1/1
Total	10	5/ 5

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Técnica de crol

- 3.1.1. Condicionantes Regulamentares
- 3.1.2. Posição do corpo
  - a. Alinhamento lateral e horizontal e erros mais comuns
  - b. Rolamento do corpo
  - c. Respiração
- 3.1.3. Ação dos membros superiores
- 3.1.4. Ação dos membros inferiores
- 3.1.5. Sincronização membros superiores/membros inferiores
- 3.1.6. Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as respetivas técnicas e critérios de êxito
- Planear e conduzir um programa tendo em vista a aprendizagem de cada uma das técnicas da NPD, respeitando a progressão e coerência do plano
- Analisar a técnica e selecionar exercícios técnicos com vista à correção da mesma
- Aplicar os princípios mecânicos subjacentes ao desenvolvimento de eficácia de nado das diferentes técnicas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a respetiva técnica e seus critérios de êxito.
- Implementa os princípios mecânicos básicos à técnica em causa ao planear e conduzir a sessão de aula/treino
- Seleciona os exercícios técnicos adequados às correções técnicas detetadas (*i.e.*, a capacidade para identificar o erro técnico, a causa do erro, as consequências do erro e prescrição para correção do erro)

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resolução de problemas
- Teste escrito
- Exame oral
- Trabalho individual e apresentação
- Observação e discussão de vídeos técnicos
- Prática pedagógica

## SUBUNIDADE 2.

**3.2. Técnica de costas**

- 3.2.1. Condicionantes Regulamentares
- 3.2.2. Posição do corpo
  - a. Alinhamento lateral e horizontal e erros mais comuns
  - b. Rolamento do corpo
  - c. Respiração
- 3.2.3. Ação dos membros superiores
- 3.2.4. Ação dos membros inferiores
- 3.2.5. Sincronização membros superiores/membros inferiores
- 3.2.6. Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever as respetivas técnicas e critérios de êxito
- Planear e conduzir um programa tendo em vista a aprendizagem de cada uma das técnicas da NPD, respeitando a progressão e coerência do plano
- Analisar a técnica e selecionar exercícios técnicos com vista à correção da mesma
- Aplicar os princípios mecânicos subjacentes ao desenvolvimento de eficácia de nado das diferentes técnicas

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve a respetiva técnica e seus critérios de êxito
- Implementa os princípios mecânicos básicos à técnica em causa ao planear e conduzir a sessão de aula/treino
- Seleciona os exercícios técnicos adequados às correções técnicas detetadas (*i.e.*, a capacidade para identificar o erro técnico, a causa do erro, as consequências do erro e prescrição para correção do erro)

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Resolução de problemas
- Teste escrito
- Exame oral
- Trabalho individual e apresentação
- Observação e discussão de vídeos técnicos
- Prática pedagógica

## SUBUNIDADE 3.

**3.3. Técnica de bruços**

- 3.3.1. Condicionantes Regulamentares
- 3.3.2. Posição do corpo
  - a. Alinhamento lateral e horizontal e erros mais comuns
  - b. Rolamento do corpo
  - c. Respiração
- 3.3.3. Ação dos membros superiores
- 3.3.4. Ação dos membros inferiores
- 3.3.5. Sincronização membros superiores/membros inferiores
- 3.3.6. Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever as respetivas técnicas e critérios de êxito
- Planear e conduzir um programa tendo em vista a aprendizagem de cada uma das técnicas da NPD, respeitando a progressão e coerência do plano

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve a respetiva técnica e seus critérios de êxito
- Implementa os princípios mecânicos básicos à técnica em causa ao planear e conduzir a sessão de aula/treino

Continua >>

>> Continuação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Analisar a técnica e selecionar exercícios técnicos com vista à correção da mesma
- Aplicar os princípios mecânicos subjacentes ao desenvolvimento de eficácia de nado das diferentes técnicas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona os exercícios técnicos adequados às correções técnicas detetadas (*i.e.*, a capacidade para identificar o erro técnico, a causa do erro, as consequências do erro e prescrição para correção do erro)

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resolução de problemas
- Teste escrito
- Exame oral
- Trabalho individual e apresentação
- Observação e discussão de vídeos técnicos
- Prática pedagógica

SUBUNIDADE 4.

### 3.4. Técnica de mariposa

#### 3.4.1. Condicionantes Regulamentares

#### 3.4.2. Posição do corpo

- a. Alinhamento lateral e horizontal e erros mais comuns
- b. Rolamento do corpo
- c. Respiração

#### 3.4.3. Ação dos membros superiores

#### 3.4.4. Ação dos membros inferiores

#### 3.4.5. Sincronização membros superiores/membros inferiores

#### 3.4.6. Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as respetivas técnicas e critérios de êxito
- Planear e conduzir um programa tendo em vista a aprendizagem de cada uma das técnicas da NPD, espeitando a progressão e coerência do plano
- Analisar a técnica e selecionar exercícios técnicos com vista à correção da mesma
- Aplicar os princípios mecânicos subjacentes ao desenvolvimento de eficácia de nado das diferentes técnicas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a respetiva técnica e seus critérios de êxito
- Implementa os princípios mecânicos básicos à técnica em causa ao planear e conduzir a sessão de aula/treino
- Seleciona os exercícios técnicos adequados às correções técnicas detetadas (*i.e.*, a capacidade para identificar o erro técnico, a causa do erro, as consequências do erro e prescrição para correção do erro)

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resolução de problemas
- Teste escrito
- Exame oral
- Trabalho individual e apresentação
- Observação e discussão de vídeos técnicos
- Prática pedagógica

## SUBUNIDADE 5.

**3.5. Viragens, Partidas e Chegadas**

- 3.5.1.** Condicionante Regulamentares
- 3.5.2.** Viragens – aproximação, mudança de sentido, impulsão, deslize, reinício de nado
- Crol
  - Costas
  - Bruços
  - Mariposa
  - Estilos
- 3.5.3.** Saltos de Partida – Posição inicial, impulsão, voo, entrada na água, deslize, início do nado
- Provas ventrais
  - Provas Dorsais
  - Chegadas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever as respetivas técnicas e critérios de êxito
- Planear e conduzir um programa tendo em vista a aprendizagem de cada uma das técnicas da NPD, espeitando a progressão e coerência do plano
- Analisar a técnica e selecionar exercícios técnicos com vista à correção da mesma
- Aplicar os princípios mecânicos subjacentes ao desenvolvimento de eficácia de nado das diferentes técnicas

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve a respetiva técnica e seus critérios de êxito
- Implementa os princípios mecânicos básicos à técnica em causa ao planear e conduzir a sessão de aula/treino
- Seleciona os exercícios técnicos adequados às correções técnicas detetadas (*i.e.*, a capacidade para identificar o erro técnico, a causa do erro, as consequências do erro e prescrição para correção do erro)

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Resolução de problemas
- Teste escrito
- Exame oral
- Trabalho individual e apresentação
- Observação e discussão de vídeos técnicos
- Prática pedagógica

**PERFIL DO FORMADOR**

Obrigatório possuir TPTD de natação pura de grau superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação
- Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
- Experiência na área do ensino do ensino e treino no escalão de cadetes ou infantis durante pelo menos 5 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Técnica e didática específica da natação artística

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA	1	1/0
4.2. TÉCNICAS DE BASE DE NART	4	2/2
4.3. PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO	5	2/3
Total	10	5/ 5

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Caracterização da disciplina

- 4.1.1. Caracterização da disciplina e enquadramento nacional e internacional
- 4.1.2. Panorâmica histórica da natação artística nacional e internacional

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as características e posicionamento da disciplina nacional e internacional

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve a história da modalidade e o seu enquadramento nacional e internacional

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral
- Apresentação individual

SUBUNIDADE 2.

### 4.2. Técnicas de base de NART

- 4.2.1. Regras técnicas
  - a. Competição e regras básicas
- 4.2.2. Técnicas propulsivas, descrição, aplicabilidade e respetivos critérios de êxito
  - a. Adaptações das técnicas de natação pura desportiva
  - b. Retropedalagem
  - c. Remadas
- 4.2.3. Posições e movimentos básicos – descrição e critérios de êxito
- 4.2.4. Esquemas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as respetivas técnicas e critérios de êxito
- Planear e aplicar um programa tendo em vista a aprendizagem das diferentes técnicas, respeitando a progressão e coerência do plano

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a respetiva técnica e respetivos critérios de êxito
- Implementa os princípios mecânicos básicos da técnica ao conduzir a sessão de treino

Continua >>



>> Continuação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Analisar as técnicas e selecionar os exercícios técnicos com vista à correção das mesmas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Implementa estratégias de aquisição das técnicas de uma forma progressiva e fundamentada
- Seleciona os exercícios técnicos adequados às correções técnicas detetadas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resolução de problemas
- Teste escrito
- Trabalho individual e apresentação
- Observação e discussão de vídeos técnicos
- Prática pedagógica

SUBUNIDADE 3.

### 4.3. Programas de desenvolvimento desportivo

#### 4.3.1. Caracterização e enquadramento da NART no contexto do programa de estrelas-do-mar

- Conteúdos do programa
- Desenvolvimento inicial dos domínios do programa
- Atividades do programa
- Regulamentação geral das atividades
- Procedimentos de avaliação
- Fichas técnicas do programa

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as características do programa
- Descrever as respetivas técnicas e critérios de êxito
- Planear e aplicar um programa tendo em vista a aprendizagem das diferentes técnicas, respeitando a progressão e coerência do plano
- Analisar as técnicas e selecionar os exercícios técnicos com vista à correção das mesmas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a respetiva técnica e respetivos critérios de êxito
- Implementa os princípios mecânicos básicos da técnica ao conduzir a sessão de treino
- Implementa estratégias de aquisição das técnicas de uma forma progressiva e fundamentada com vista ao sucesso
- Seleciona os exercícios técnicos adequados às correções técnicas detetadas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resolução de problemas
- Teste escrito
- Trabalho individual e apresentação
- Observação e discussão de vídeos técnicos
- Prática pedagógica

#### PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir TPTD de natação artística de grau superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação
- Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
- Experiência na área do ensino e treino de natação artística nos escalões de infantis ou juvenis durante pelo menos 5 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Técnica e didática específica do polo aquático

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA	0,5	0,5/0
5.2. REGRAS DO JOGO	1,5	1/0,5
5.3. TÉCNICA ESPECÍFICA	4	1,5/2,5
5.4. JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS	4	2/2
Total	10	5/ 5

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Caracterização da disciplina

5.1.1. Caracterização da disciplina e enquadramento nacional e internacional

5.1.2. Panorâmica histórica do pólo aquático nacional e internacional

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as características e posicionamento da Disciplina a nível nacional e internacional

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve a história da disciplina e seu enquadramento nacional e internacional

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Questionamento oral

## SUBUNIDADE 2.

**5.2. Regras do jogo**

## 5.2.1. Regras básicas do jogo

## 5.2.2. Evolução do jogo e principais alterações regulamentares

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Conhecer e identificar as regras de jogo, aplicando-as em situação de treino/aula
- Enquadrar as principais alterações regulamentares

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e assinala as regras do jogo em situação de treino/aula

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito
- Teste prático
- Grelhas de observação de jogos e consequente discussão

## SUBUNIDADE 3.

**5.3. Técnica específica**

## 5.3.1. Formas de Deslocamento - critérios de êxito e respetiva avaliação

- Crol, Costas e Mariposa polo
- Nado lateral
- Retropedalagem
- Posição Base Vertical e horizontal
- Saltos

## 5.3.2. Técnica com bola – critérios de êxito e respetiva avaliação

- Pega e elevação da bola
- Receção e passe
- Condução da bola

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as formas de deslocamento e técnicas com bola

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve e demonstra cada uma das formas de deslocamento e técnicas com bola
- Identifica os pontos críticos e principais erros das diferentes formas de deslocamento e técnicas com bola, e procede adequadamente às necessárias correções

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho escrito individual
- Prática pedagógica

## SUBUNIDADE 4.

**5.4. Jogos Pré-Desportivos****5.4.1. Formas jogadas – objetivos e critérios de êxito**

- a. Rabia
- b. Slalom com bola
- c. Assalto
- d. Râguebi polo
- e. Baliza a baliza
- f. Basquete Polo
- g. Jogo de passes
- h. Vitória
- i. Mini-polo

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer e aplicar diferentes formas jogadas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica as diferentes formas jogadas e respetivos objetivos</li> <li>• Organiza uma sessão recorrendo às diferentes formas jogadas</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organização e apresentação de uma aula que integre pelo menos duas formas jogadas</li> <li>• Realização de um trabalho final em grupo (2 a 3 elementos) que consistirá em planear um conjunto de aulas (1 mês) que inclua a abordagem das diferentes temáticas lecionadas</li> </ul>	

**PERFIL DO FORMADOR**

Obrigatório possuir TPTD de polo aquático de grau superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação
- Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
- Experiência na área do ensino e treino de Polo Aquático nos escalões de sub-12 e sub-14 durante pelo menos 5 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Técnica e didática específica dos saltos para a água

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA	1	1/0
6.2. TÉCNICAS ESPECÍFICAS	7	2/5
Total	8	3/ 5

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Caracterização da disciplina

- 6.1.1. Caracterização da disciplina e enquadramento nacional e internacional
- 6.1.2. Panorâmica histórica dos saltos para a água nacional e internacional

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as características e posicionamento da disciplina nacional e internacional

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve a história da modalidade e o seu enquadramento nacional e internacional

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral
- Apresentação individual

SUBUNIDADE 2.

### 6.2. Técnicas específicas

- 6.2.1. Observação das componentes dos saltos para a água
- 6.2.2. Organização e aprendizagem
  - a. Rendimento e segurança
  - b. Estratégias
  - c. Análise técnica
- 6.2.3. Desenvolvimento técnico e processo de ensino em ginásio – treino de *dryland* - caracterização técnica, critérios de êxito e respetivas progressões pedagógicas
  - a. Padrões motores gímnicos estacionários relevantes
    - Síntese da mecânica, categorias e estética das posições estacionárias
    - Posições de postura e apoios básicos, com destaque para o apoio facial invertido
  - b. Padrões motores gímnicos não estacionários lineares
    - Saltos
  - c. Padrões motores gímnicos não estacionários rotacionais
    - Rotações (rolamentos à frente e atrás, piruetas, cambiada)

- d. Padrões motores gímnicos não estacionários em trampolins elásticos
- 6.2.4.** Desenvolvimento técnico e processo de ensino – na instalação de Saltos – caracterização técnica, critérios de êxito e respetivas progressões pedagógicas
- e. Saída (*take-off*)
- f. Plataforma (cais ou plataforma adaptada)
- Frontal (saltos com corrida de aproximação)
  - Frontal (em apoio)
  - Frontal invertido
  - Dorsal (em apoio)
  - Dorsal para dentro
  - Em Apoio Facial Invertido (pino)
- g. Trampolim (ou meio elástico adaptado, nomeadamente, duplo mini trampolim e/ou pista insuflável)
- Frontal (com aproximação)
  - Frontal Invertido
  - Dorsal (em apoio e pré-salto)
  - Dorsal para dentro
- h. Trajetória aérea
- Com fase de voo
  - Sem fase de voo
- i. Entrada na água
- Pés (saltos frontais e dorsais)
  - Cabeça (saltos frontais e dorsais)
- j. Saltos básicos verticais
- Em extensão
  - Engrupado
  - Encarpado
  - ½ Pirueta
  - 1 Pirueta
- k. Saltos básicos c/ ½ mortal (entrada de cabeça)
- Posição engrupada
  - Posição Encarpada
  - Posição Empranchada

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enunciar e caracterizar os padrões motores gímnicos mais relevantes para os Saltos sabendo utilizá-los no ensino dos gestos técnicos na base dos Saltos
- Descrever os “saltos-base” e caracterizar os respetivos critérios de êxito
- Planear e aplicar um programa tendo em vista a aprendizagem de saltos mais rudimentares, respeitando a progressão e coerência do plano
- Analisar os saltos e selecionar os exercícios técnicos com vista à correção dos mesmos

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia e caracteriza os padrões motores gímnicos mais relevantes para os saltos e utiliza-os no ensino dos gestos técnicos na base dos Saltos
- Descreve os diferentes “saltos-base” e respetivos critérios de êxito
- Implementa estratégias de aquisição das técnicas de uma forma progressiva e fundamentada
- Seleciona os exercícios técnicos adequados aos saltos

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Organização e apresentação de uma aula que integre pelo menos duas formas jogadas
  - Realização de um trabalho final em grupo (2 a 3 elementos) que consistirá em planear um conjunto de aulas (1 mês) que inclua a abordagem das diferentes temáticas lecionadas
- 

**PERFIL DO FORMADOR**

Obrigatório possuir TPTD de grau superior de ginástica (ginástica acrobática, ginástica de trampolins, ginástica de *tumbling*) válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação ou ginástica
  - Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
  - Experiência na área do ensino e treino da ginástica acrobática, trampolins, *tumbling* durante pelo menos 5 anos
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Salvamento aquático

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. SEGURANÇA AQUÁTICA	1	1/0
7.2. SALVAMENTO AQUÁTICO	3	1/2
Total	4	2/2

SUBUNIDADE 1.

### 7.1. Segurança Aquática

- 7.1.1. Princípios básicos do socorrismo
- Cadeia de sobrevivência
- 7.1.2. Segurança na Aula e procedimentos de emergência
- Prevenção de acidentes
  - Acidentes mais comuns e respetivo procedimento

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as regras de segurança nos espaços aquáticos
- Descrever os procedimentos básicos de Socorrismo

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as regras de segurança e relaciona com a prática do treino desportivo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resolução de problemas
- Teste escrito
- Exame oral

SUBUNIDADE 2.

### 7.2. Salvamento aquático

- 7.2.1. Técnicas básicas de salvamento
- Sistemas de reboque
  - Pegas
  - Procedimentos de salvamento

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as técnicas básicas de Salvamento

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e demonstra as técnicas de Salvamento Aquático

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e Prático (simulação)

#### PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir curso de nadador salvador e curso de suporte básico de vida válidos e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação
- Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
- Experiência na área do salvamento aquático/socorrismo



# c. Organização da Formação



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

Realizar uma distância de nado (50m), cumprindo os pressupostos básicos do “saber nadar” (dominar o equilíbrio, a respiração e a propulsão no meio aquático)

## 2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
AUDITÓRIO OU SALA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mesas e cadeiras</li><li>• Computador</li><li>• Retroprojeter</li><li>• Acesso à internet</li></ul>
PISCINA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Piscina de 25 metros: 4 pistas (a primeira encostada à parede)</li><li>• Tanque de 16 metros</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](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.