

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

REMO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE REMO

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Remo
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. HISTÓRIA DO REMO	8
2. MATERIAL E AFINAÇÕES	10
3. SEGURANÇA	14
4. PEDAGOGIA DO REMO	16
5. TÉCNICA DO REMO	19
6. GESTÃO DE ACTIVIDADES	23
7. TREINO DO REMO	25
8. REGULAMENTOS	29
9. REMO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS	30
C. Organização da Formação	32
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	33
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	33
3. ESTÁGIOS	33

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. HISTÓRIA DO REMO	2
2. MATERIAL E AFINAÇÕES	7
3. SEGURANÇA	4
4. PEDAGOGIA DO REMO	5
5. TÉCNICA DO REMO	7
6. GESTÃO DE ACTIVIDADES	2
7. TREINO DO REMO	8
8. REGULAMENTOS	2
9. REMO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS	2
Total	39

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. História do remo

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. ORIGENS DO REMO NO MUNDO	0h30	0h30/0/0
1.2. ORIGEM DO REMO EM PORTUGAL	0h30	0h30/0/0
1.3. FACTOS MARCANTES DA HISTÓRIA DA MODALIDADE	1h	1h/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Origens do remo no mundo

- 1.1.1. O Remo nas antigas civilizações
- 1.1.2. O Remo na Idade Média
- 1.1.3. O Remo na Idade Moderna
- 1.1.4. O Remo contemporâneo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir a prática da modalidade em diferentes períodos históricos
- Identificar as origens da modalidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica o aparecimento da modalidade a nível histórico
- Caracteriza e relaciona as diferentes fases de prática da modalidade ao longo dos tempos
- Explica o aparecimento da modalidade a nível histórico
- Caracteriza e relaciona as diferentes fases de prática da modalidade ao longo dos tempos

SUBUNIDADE 2.

1.2. Origem do remo em Portugal

- 1.2.1. Início da prática regular regulamentada em 1856
- 1.2.2. Clubes fundados até 1900
- 1.2.3. Clubes fundados depois de 1900
- 1.2.4. Fundação da Federação Portuguesa de Remo em 1920

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os momentos relevantes do aparecimento da prática da modalidade em Portugal
- Caracterizar as origens da modalidade a nível nacional

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o aparecimento da modalidade a nível nacional
- Elabora a transmissão desses conhecimentos de forma lúdica e numa perspectiva cultural

SUBUNIDADE 3.**1.3. Factos marcantes da história da modalidade**

- 1.3.1. Inscrição da FPR na FISA em 1922
- 1.3.2. Primeira regata internacional em 1923
- 1.3.3. Primeira participação Olímpica – Londres 1948
- 1.3.4. Aparecimento de algumas variantes do remo (adaptado, indoor e de mar)
- 1.3.5. Melhores resultados internacionais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Explicar os momentos determinantes da vida da modalidade, a nível nacional e internacional

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza os factos mais salientes da história da modalidade, tanto a nível nacional com internacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalho escrito e individual, sujeitos a temas previamente definidos, implicando pesquisa

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Remo Grau 2 ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Material e afinações

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. EMBARCAÇÕES ANTIGAS	0h30	0h30/0/0
2.2. NOVAS EMBARCAÇÕES	0h30	0h30/0/0
2.3. FERRAMENTAS DE AFINAÇÃO	0h30	0h30/0/0
2.4. AFINAÇÃO MÉTRICA DE UMA EMBARCAÇÃO	3h30	0h30/3h/0
2.5. NORMAS DAS AFINAÇÕES	2h	1h/1h/0
Total	7h	3h/4h/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Embarcações antigas

2.1.1. Yolles

- Tipo de construção
- Número de lugares
- Posição da forqueta

2.1.2. Embarcações Outriggers

- Principais características
- Partes principais da embarcação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os vários tipos de embarcações existentes na prática do remo
- Distinguir os diferentes tipos de construção
- Descrever as partes mais importantes da embarcação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Classifica as embarcações para os diversos tipos de prática
- Elabora e promove as boas práticas na utilização das embarcações
- Desenvolve processos de manutenção e pequenas reparações na embarcação

SUBUNIDADE 2.

2.2. Novas embarcações

2.2.1. Barcos de iniciação e descoberta

- Virus
- Canoas
- Yolletes

2.2.2. Barcos de Mar

- Barcos de banco fixo
- Barcos de banco móvel
- Barcos de Surf-Boat

2.2.3. Barcos de competição (Shell)

- a. Parelhos (1X, 2X, 4X, 8X+)
- b. Ponta (2-, 2+, 4-, 4+, 8+)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Enunciar as embarcações da classe • Diferenciar os barcos de ponta de parelhos • Distinguir os diferentes tipos de construção • Enumerar as partes mais importantes da embarcação 	<ul style="list-style-type: none"> • Enumera as embarcações para os diversos tipos de prática • Desenvolve processos de manutenção e pequenas reparações na embarcação • Cria e promove boas práticas na utilização das embarcações

SUBUNIDADE 3.

2.3. Ferramentas de afinação

- 2.3.1. Nível, o que é, para que serve, como se utiliza
- 2.3.2. Pitch Meter, o que é, para que serve, como se utiliza
- 2.3.3. Chaves 10/13, o que são, para que serve, como se utiliza
- 2.3.4. Chaves 17/19/21, o que são, para que serve, como se utiliza
- 2.3.5. Fita métrica, o que é, para que serve, como se utiliza
- 2.3.6. Régua de alturas, o que é, para que serve, como se utiliza
- 2.3.7. Conjunto de chaves interiores, o que são, para que servem, como se utilizam
- 2.3.8. Chaves de fendas e de estrela, o que são, para que servem, como se utilizam
- 2.3.9. Fio de prumo, o que é, para que serve, como se utiliza
- 2.3.10. Manutenção das ferramentas, para quê, como se realiza e quando

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Enunciar e selecionar o material métrico necessário para preparar a embarcação • Descrever e identificar a terminologia da embarcação e remos • Caracterizar os passos de medição de forma sequencial e mais eficaz • Nomear os valores métricos de Remos e Barcos de ponta e parelhos • Pormenorizar as normas e rotinas de preparação do material, sua manutenção e verificação 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica e seleciona material necessário de afinação, utilizando-o de forma continuada, mantendo-se sempre disponível • Domina, usa e esclarece a terminologia da embarcação relacionando-a com a prática • Emprega os procedimentos de forma consistente e regular na preparação das embarcações e remos • Caracteriza e distingue os valores métricos para os vários tipos de embarcações • Distingue e aplica os valores nos locais a que destinam • Monta e afina uma embarcação

SUBUNIDADE 4.

2.4. Afinação métrica de uma embarcação

- 2.4.1. Remo – Ponta e parelhos
 - a. Comprimento
 - i. Como se mede
 - ii. Pontos de referência
 - iii. Medidas padrão

- b. Alavanca interna
 - i. Como se mede
 - ii. Pontos de referência
 - iii. Medidas padrão
 - c. Alavanca externa
 - i. Como se mede
 - ii. Pontos de referência
 - iii. Medidas padrão
 - d. Tipo de pá
 - i. Tamanho
 - ii. Largura
 - iii. Medidas padrão
- 2.4.2. Barco – Ponta e pares**
- a. Entre-eixo
 - i. O que é
 - ii. Pontos de referência
 - iii. Como se mede
 - b. Altura de borda
 - i. O que é
 - ii. Pontos de referência
 - iii. Como se mede
 - c. Ângulo de inclinação da pá
 - i. O que é
 - ii. Pontos de referência
 - iii. Como se mede
 - d. Inclinação do pau-de-voga
 - i. O que é
 - ii. Pontos de referência
 - iii. Como se mede
 - e. Altura do pau-de-voga
 - i. O que é
 - ii. Pontos de referência
 - iii. Como se mede
 - f. Distância do pau-de-voga
 - i. O que é
 - ii. Pontos de referência
 - iii. Como se mede
 - g. Avanço das calhas
 - i. O que é
 - ii. Pontos de referência
 - iii. Como se mede
 - h. Cruzamento / Ultrapassagem
 - i. O que é
 - ii. Pontos de referência
 - iii. Como se mede

- i. Sectores da remada
 - i. O que é
 - ii. Pontos de referência
 - iii. Como se mede
- j. Realização prática das medidas expostas numa embarcação de ponta e outra de parelhos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adaptar e afinar a embarcação tendo em conta as características dos vários indivíduos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Afina uma embarcação
- Aplica um conjunto de normas de forma continuada em várias situações de utilização das embarcações

SUBUNIDADE 5.

2.5. Normas das afinações

2.5.1. Afinações adaptadas ao público-alvo

- a. Medidas FISA padrão para escalões etários abrangidos pelos treinadores de grau 1

2.5.2. Sequência de afinação

- a. Montagem de uma embarcação
- b. Afinação da embarcação segundo a seguinte sequência e aplicando as medidas transmitidas no ponto 1
 - i. Entre-eixo
 - ii. Alturas
 - iii. Ângulos de ataque e final
 - iv. Sectores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enunciar e selecionar o material métrico necessário para preparar a embarcação
- Nomear a terminologia da embarcação e remos
- Descrever e executar os passos de medição de forma sequencial e mais eficaz
- Enunciar os valores métricos de Remos e Barcos de Ponta e Parelhos
- Caracterizar as normas e rotinas na preparação do material, sua manutenção e verificação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define e seleciona material necessário de afinação e utiliza de forma continuada, mantendo-se sempre disponível
- Usa e esclarece a terminologia da embarcação relacionando-a com a prática
- Elabora e executa procedimentos de forma consistente e regular na preparação das embarcações e remos
- Especifica os valores métricos para os vários tipos de embarcações
- Distingue e aplica os valores nos locais a que destinam
- Monta e afina uma embarcação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- TEÓRICA – realização de uma ficha com identificação de embarcações e partes que a constituem
- PRÁTICA – montagem e identificação das diversas partes de uma embarcação

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Remo Grau 2 ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Segurança

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. SEGURANÇA NA ÁGUA	1h	1h/0/0
3.2. SEGURANÇA EM TERRA	1h30	1h/0h30/0
3.3. TRANSPORTE DO MATERIAL	1h30	1h/0h30/0
Total	4h	3h/1h/0

SUBUNIDADE 1.

3.1. Segurança na água

- 3.1.1.** Saber avaliar as condições climatéricas
- Vestuário adequado às condições climatéricas
 - Condições do plano de água
 - Colocação do barco em posição de segurança
 - Saber avaliar a influência das marés
 - Descargas de água em albufeiras
 - Acompanhamento com barco de apoio
 - Regras de circulação
 - Conhecimento do leito do plano de água
- 3.1.2.** Barcos a motor
- Regras de circulação
 - Distâncias de segurança
 - Abordagem em caso de socorro
 - Armazenamento de combustíveis

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os riscos inerentes ao meio onde a acção é desenvolvida
- Elaborar meios de defesa para os riscos possíveis no meio onde a acção se desenvolve
- Caracterizar os meios existentes para anulação das situações de risco

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica as necessidades e o estado do espaço físico onde decorre a prática da modalidade
- Enumera e aplica na actividade os pressupostos defensivos, relacionando as actividades com a modalidade, criando contextos favoráveis a uma prática segura
- Programa a actividade promovendo a utilização total e eficaz dos recursos disponíveis para uma prática segura

SUBUNIDADE 2.

3.2. Segurança em terra

- 3.2.1.** Plano de emergência
- Elaboração prática de um plano de emergência para uma dada situação
- 3.2.2.** Certificado médico
- 3.2.3.** Princípios básicos do suporte de vida e higiene
- 3.2.4.** Espaço partilhado com outras actividades

- 3.2.5. Regras de circulação
- 3.2.6. Sinalização de presença
- 3.2.7. Ginásio
- 3.2.8. Tanque
- 3.2.9. Ergómetro

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os riscos inerentes das acções em terra • Caracterizar os meios de defesa para os riscos possíveis no meio onde a acção se desenvolve 	<ul style="list-style-type: none"> • Concebe a actividade promovendo a utilização total e eficaz dos recursos disponíveis para uma prática segura

SUBUNIDADE 3.

3.3. Transporte do material

- 3.3.1. Do hangar para a água e no retorno
 - a. Orientação da embarcação
 - b. Disposição dos remadores ao longo da embarcação
 - c. Partes da embarcação onde se agarra
 - d. Vozes de comando
 - e. Fases de colocação da embarcação na água
 - i. Dos braços para o ombro
 - ii. Do ombro para os joelhos
 - iii. Dos joelhos para a água
- 3.3.2. Em atrelado de barcos
 - a. Pontos de apoio da embarcação no atrelado
 - b. Aperto de carrinho e outro material que faça parte da embarcação
 - c. Utilização de apoios (V ou berços) para melhorar a acomodação da embarcação
 - d. Zona de aperto das cintas ou elásticos
- 3.3.3. Espaços partilhados
 - a. Corredores de passagem para pessoas e embarcações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Nomear as partes das embarcações por onde podem ser agarradas para o transporte • Definir a forma de transportar o material em segurança • Descrever o percurso e a forma como se vai do hangar até à água • Identificar os pontos de apoio da embarcação no atrelado 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora a actividade promovendo a utilização total e eficaz dos recursos disponíveis para uma prática segura

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- TEÓRICA - Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do remo

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Remo Grau 2 ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Pedagogia do remo

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. INÍCIO DA PRÁTICA (GO-ROWING)	2h	1h/1h/0
4.2. EXERCÍCIOS DE APRENDIZAGEM	2h	1h/1h/0
4.3. PÚBLICO ALVO	0h30	0h30/0/0
4.4. CONDUTA E ÉTICA	0h30	0h30/0/0
Total	9	2/4/3

SUBUNIDADE 1.

4.1. Início da prática (go-rowing)

- 4.1.1. Aprender os conceitos básicos do remo – arrumação do material; transporte de remos e da embarcação
- 4.1.2. A autonomia, execução das primeiras remadas
- 4.1.3. Executar habilidades básicas como a entrada na embarcação – colocação dos remos; ajuste do pau-de-voga; técnica de entra e saída da embarcação (pega dos remos e onde colocar os pés)
- 4.1.4. Executar a remada base
- 4.1.5. Executar a remada base passando dos barcos individuais para os colectivos
- 4.1.6. Compreender o ritmo e equilíbrio dos Circuitos aos Percursos
- 4.1.7. Controlo da embarcação
- 4.1.8. Executar exercícios técnicos básicos
- 4.1.9. Tempo motor
- 4.1.10. Compilação de exercícios da técnica da remada (movimentos e comandos), limpeza e arrumação do material

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar um percurso e um discurso que caracterize o clube, o plano de água, as regras de segurança, o material a utilizar, as regras de segurança
- Caracterizar o processo de iniciação para a embarcação
- Descrever as rotinas de iniciação ao remo
- Identificar e descrever o gesto técnico global e a sua execução analítica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Cria uma apresentação que caracterize o clube, o plano de água, as regras de segurança, o material a utilizar
- Implementa o processo de iniciação ao Remo (Go-Rowing)
- Demonstra as rotinas das sessões
- Define o movimento da remada na sua execução global e analítica

SUBUNIDADE 2.

4.2. Exercícios de aprendizagem

- 4.2.1. Apreciação geral
- 4.2.2. Observar para escolher
- 4.2.3. Vozes de comando utilizadas nas manobras e nos exercícios
- 4.2.4. Exercícios de equilíbrio na água

- 4.2.5. Exercícios de segurança
- 4.2.6. Exercícios com movimentações variadas na embarcação
- 4.2.7. Aperfeiçoamento individual

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar as rotinas das sessões 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora um percurso que caracterize as rotinas das sessões

SUBUNIDADE 3.

4.3. Público alvo

- 4.3.1. Utilizadores do Clube
 - a. Atletas, pais, simpatizantes, amigos
 - b. Caracterização de cada grupo, social, económica e desportiva
- 4.3.2. Características dos diferentes praticantes
 - a. Vários escalões etários, identificação dos vários escalões etários existentes na FPR
 - b. Vários níveis de aprendizagem, caracterização dos grupos por níveis de aprendizagem, independentemente da idade
 - c. Grupos especiais, adaptação de material ao ensino do remo
- 4.3.3. Exemplo fundamentado na elaboração de uma sessão de treino
- 4.3.4. Utilização de conta-vogas e cronometro, para medir o tempo dos exercícios e respeitar os horários, para controlar a frequência cardíaca, para medir as performances, para controlar a cadência
- 4.3.5. Fase inicial, cativar a atenção, primeira relação com o atleta, apresentação do treino, material a utilizar, objectivos a ter, explicação sucinta do evoluir das várias situações propostas, treinador deve utilizar um quadro para se fazer compreender, para materializar o treino
- 4.3.6. Fase de aquecimento. Preparação do organismo para as exigências físicas, psicológicas e técnicas. Fase em terra e na água, o treinador deve utilizar um barco a motor por motivos de segurança, para observar os remadores, para poder observar de todos os ângulos, para poder ver os remadores durante as explicações, para estar próximo da acção
- 4.3.7. Fase principal. Nesta fase o remador vai adaptar-se de forma a progredir nos exercícios propostos. Deve existir por parte do remador uma disponibilidade psicológica, que permita a concentração no trabalho a efectuar. O treinador deve utilizar um megafone, para que o remador consiga perceber tudo o que diz, para ser compreendido quando afastado, para ser compreendido pelo remador a todo o instante

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar as características da população alvo que frequenta o clube e seus objectivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiza tarefas e actividades adequadas à população alvo

SUBUNIDADE 4.

4.4. Conduta e ética

- 4.4.1. Valores do remo
 - a. Desenvolvimento individual
 - b. Desporto para todas as idades
 - c. Responsabilidade ambiental

- d. Respeito pelos outros
- e. Espírito de equipa
- 4.4.2. Clube como forma de educação
 - a. Educação para a cidadania
 - b. Formação de pessoas responsáveis
 - i. Autónomas
 - ii. Solidárias
 - iii. Exercem os seus direitos e deveres em diálogo e no respeito pelos outros
 - iv. Espírito democrático, pluralista, crítico e criativo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar comportamentos que transmitam os valores do remo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Implementa tarefas e actividades conducentes às boas práticas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teórica – Elaboração de um percurso / circuito de remo

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Remo Grau 2 ou superior ou licenciados na área da E.F.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Técnica do remo

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. BIOMECÂNICA	0h30	0h30/0/0
5.2. AS FORÇAS E O MOVIMENTO	0h30	0h30/0/0
5.3. DEFINIÇÃO DE TÉCNICA	3h	1h/2h/0
5.4. COMPONENTES CRÍTICAS DA REMADA	3h	1h/2h/0
Total	7h	3h/4h/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Biomecânica

- 5.1.1. Origem do movimento, velocidade, trajectória
- 5.1.2. A Força, o que é; aplicação da força; aceleração; força de contacto; força à distância; direcção, sentido, ponto de aplicação, intensidade
- 5.1.3. As forças aplicadas no remo
- 5.1.4. Força à distância (peso do barco), força de contacto (pressão que o remador exerce sobre o carrinho, o seu próprio peso, a pressão do remador sobre o pau-de-voga, a pressão do remo sobre a forqueta, a pressão da água sobre o casco do barco "Arquimedes", a resistência realizada pela água ao avanço do barco, a resistência exercida pelo vento sobre o barco e o remador)
- 5.1.5. Combinação de várias forças; a resultante de duas ou mais forças (armação clássica, armação italiana)
- 5.1.6. Alavancas, o que é; a alavanca no remo; factores que influenciam uma alavanca no remo
- 5.1.7. O Trabalho, o que é, como se mede no remo
- 5.1.8. A Potência, o que é, como se mede

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e interpretar os conhecimentos adquiridos
- Identificar os conceitos no movimento do remo
- Explicar o tipo de forças em presença
- Distinguir as forças no movimento do remo e relacioná-las entre si
- Nomear os pontos de aplicação das forças e a sua resultante nos vários tipos de armação
- Enunciar o conceito de alavanca no remo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona as defesas com os gestos respetivos
- Caracteriza os diferentes posicionamentos em guarda a utilizar, de acordo com os tipos de morfologia do pugilista
- Demonstra aptidão no ensino e treino do boxe
- Identifica os diferentes estilos de pugilistas e menciona os gestos que melhor se adequam aos diferentes tipos de pugilistas

SUBUNIDADE 2.

5.2. As forças e o movimento

- 5.2.1.** Relação entre forças e movimento
- 1ª Lei de Newton
 - 2ª Lei de Newton
 - 3ª Lei de Newton
- 5.2.2.** Quantidade de Movimento
- O que é quantidade de movimento
 - Quantidade de movimento no remo
 - Porque se movimenta o barco
- 5.2.3.** Energia cinética
- O que é a energia cinética
 - Como se exprime no remo
- 5.2.4.** Como aumentar a massa de água mobilizada
- Aumentar a massa de água mobilizada
 - Utilizar com eficiência a superfície da pá
 - Utilização do movimento lateral da pá
- 5.2.5.** As percas de velocidade
- O atrito do vento
 - O atrito da água

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os conceitos de força e movimento
- Relacionar força e movimento
- Identificar os conceitos de força e movimento no remo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descrever os conceitos de força e movimento
- Relacionar força e movimento
- Identificar os conceitos de força e movimento no remo

SUBUNIDADE 3.

5.3. Definição de técnica

- 5.3.1.** O que é a técnica
- 5.3.2.** Tipo de movimento: cíclico ou contínuo
- 5.3.3.** Modelo técnico FISA
- Fase de deslize
 - Fase de propulsão
 - Fase de entrada na água
 - Fase de saída da água
 - Execução prática do gesto da remada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever o que é a técnica e relacionar o gesto técnico com a performance
- Enumerar as fases de aprendizagem de uma técnica
- Executar o gesto da remada no 1X

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica um conjunto de exercícios para a aprendizagem da técnica
- Organiza exercícios para as várias fases da aprendizagem

SUBUNIDADE 4.

5.4. Componentes críticas da remada

- 5.4.1. Pega do punho
 - a. Definição
 - b. Referências
 - c. Realização
- 5.4.2. Cruzamento
 - a. Definição
 - b. Referências
 - c. Realização
- 5.4.3. Ida à frente
 - a. Definição
 - b. Referências
 - c. Realização
- 5.4.4. Tomada de água
 - a. Definição
 - b. Referências
 - c. Realização
- 5.4.5. A propulsão
 - a. Definição
 - b. Referências
 - c. Realização
- 5.4.6. O final
 - a. Definição
 - b. Referências
 - c. Realização
- 5.4.7. O ritmo
 - a. Definição
 - b. Referências
 - c. Realização
- 5.4.8. O conjunto
 - a. Definição
 - b. Referências
 - c. Realização
- 5.4.9. Execução prática das várias componentes
 - a. No tanque, realizar cada uma destas componentes, dando evidência às componentes críticas de cada uma delas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as formas das várias acções
- Identificar os referenciais para uma boa realização
- Utilizar as diversas componentes críticas num barco de dois remadores

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece as regras de pegar nos punhos
- Implementa formas de demonstrar a importância de fazer uma boa pega
- Organiza as diferentes fases da remada de acordo com as necessidades técnicas de cada um

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- PRÁTICA – Observação e análise do movimento de remada

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Remo Grau 2 ou superior ou licenciado na área da E.F. ou Biomecânica com conhecimento e experiência na modalidade

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Gestão de actividades

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO	0h30	0h30/0/0
6.2. VIAS DE PRÁTICA	1h	1h/0/0
6.3. ORGANIZAÇÃO DO TEMPO E ESPAÇOS	0h30	0h30/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Etapas de desenvolvimento

- 6.1.1. Os estádios de desenvolvimento motor
 - a. O desenvolvimento motor nas raparigas
 - b. O desenvolvimento motor nos rapazes
- 6.1.2. As etapas de desenvolvimento das modalidades

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes etapas de desenvolvimento motor em rapazes e nas raparigas e na modalidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Nomeia a importância de cada uma das etapas na modalidade

SUBUNIDADE 2.

6.2. Vias de prática

- 6.2.1. Diferentes vias de prática desportiva
 - a. Desporto competição
 - b. Desporto participação
 - c. Desporto adaptado
- 6.2.2. Início Activo
- 6.2.3. Fundamental
- 6.2.4. Aprender a treinar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e implementar as diferentes componentes a desenvolver em cada uma das etapas de desenvolvimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Implementa actividades/sessões de acordo com os diferentes grupos e diferentes estádios de desenvolvimento

SUBUNIDADE 3.

6.3. Organização do tempo e espaços

6.3.1. Caracterização e avaliação dos espaços desportivos

6.3.2. Frequência e duração das actividades

6.3.3. Capacidade de ocupação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as características dos espaços e material a utilizar
- Identificar as diferentes taxas de utilização dos espaços

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza as actividades tendo em conta as características dos espaços
- Coordena eficazmente as sessões tendo em conta a sua frequência e duração

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- TEÓRICA – realização de um plano de utilização de espaços e actividades/exercícios que respeitem as etapas de desenvolvimento

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Remo Grau 2 ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Treino do remo

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. ANATOMIA DO REMO	1h	1h/0/0
7.2. PROCESSOS ENERGÉTICOS	1h	1h/0/0
7.3. OS PARÂMETROS DE TREINO NO REMO	1h	1h/0/0
7.4. QUALIDADES FÍSICAS NO REMO	2h	1h/1h/0
7.5. O CONTROLO DE TREINO	1h	1h/0/0
7.6. QUADROS DE EXERCÍCIOS GERAIS	2h	0/2h/0
Total	8h	5h/3h/0

SUBUNIDADE 1.

7.1. Anatomia do remo

- 7.1.1.** As partes do corpo humano utilizadas na remada, principais funções
- Os extensores do tronco, Massa Comum, Grande Dorsal, sua importância na postura e aceleração da embarcação
 - Os estabilizadores dos ombros, Trapézio, Romboide, Peitoral, sua importância na transmissão de força e diminuição das forças negativas
 - Braços, Bíceps e Tríceps, sua importância na aceleração final da embarcação e na colocação das mãos para a frente
 - Parede abdominal, Psoas maior e menor, Ilíaco, Quadrado Lombar, Obliquo, Transverso, sua importância na postura e na transmissão da força
 - Pernas, Quadríceps femoral, Isquiotibiais, Glúteos, sua importância na tomada do apoio e aceleração inicial da remada
- 7.1.2.** O sistema nervoso
- Movimentos induzidos pelo impulso nervoso, reflexos, condicionados, voluntários, sua importância na coordenação motora e gesto técnico
- 7.1.3.** Sistema cardíaco
- A importância do sistema circulatório na performance do remo, transporte de oxigénio para as células
- 7.1.4.** Sistema respiratório
- Os movimentos respiratórios, inspiração, expiração durante as diversas fases da remada
 - Adaptação respiratória ao exercício, frequência, amplitude

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as partes do corpo e os diferentes sistemas que o constituem e relacional com o remo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra a importância de cada um dos sistemas na modalidade

SUBUNIDADE 2.

7.2. Processos energéticos

- 7.2.1.** Caracterização do ponto de vista energético de uma regata de remo
- Anaeróbio aláctico, fase de largada
 - Anaeróbio láctico, fase inicial e fase final da regata
 - Aeróbio, grande importância na regata, cerca de 70% do esforço da regata

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Enunciar os processos energéticos Relacionar os processos com a actividade do remo 	<ul style="list-style-type: none"> Organiza actividades para utilizar cada um dos processos energéticos Classifica a sua importância segundo as fases de desenvolvimento da população alvo

SUBUNIDADE 3.

7.3. Os parâmetros de treino no remo

- 7.3.1.** Volume
- Tempo, duração de uma actividade
 - Distância, quilómetros percorridos
 - Repetições, número de vezes que realizamos um exercício
- 7.3.2.** Intensidade
- O que é
 - Unidades de tempo
 - Unidades de carga (kg ou com freio)
 - Cadência por minuto, como a utilizamos para aumentar ou diminuir a intensidade
 - Frequência cardíaca, forma de relacionar a carga externa com os efeitos ao nível interno
- 7.3.3.** Recuperação
- Completa ou incompleta
 - Activa ou passiva
 - Sua influência na intensidade da sessão de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Descrever cada um dos parâmetros de treino no remo Distinguir cada um dos diferentes tipos de treino 	<ul style="list-style-type: none"> Caracteriza os exercícios segundo os critérios apresentados

SUBUNIDADE 4.

7.4. Qualidades físicas no remo

- 7.4.1.** Modelos de treino
- A força
 - Hidrofrenagem no barco, remar com meia equipa, remar com elástico de vários diâmetros
 - Pesos livres, início da aprendizagem das técnicas de execução dos seguintes exercícios: Puxada ao peito, Remada deitada, Supino, Pequena remada, Agachamento (frontal e posterior), Peso Morto, Power-Clean, Prensa, Pêndulo e Levantamento Turco
 - Peso do corpo
 - A velocidade

- f. Em terra
- g. No barco, remar a braço à máxima velocidade, Remar a tronco e braço à máxima velocidade, Remar a meia calha à máxima velocidade, Largada em andamento, Variação para comprimentos mais curtos em velocidade máxima
- h. A resistência
- i. Métodos contínuos. Utilização 1 (UT1) e Utilização 2 (UT2), o que é, para que servem, formas de aplicação nos escalões mais jovens
- j. Métodos intermitentes, formas de aplicação no remo
- k. A coordenação. O que é, a sua importância no remo, comprimento de remada, precisão nos movimentos, aprendizagem de novos gestos. Em terra e no barco
- l. Desporto participação
- m. Desporto adaptado

7.4.2. Início Activo

7.4.3. Fundamental

7.4.4. Aprender a treinar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Enunciar as qualidades físicas e relacioná-las com a prática do remo • Descrever a forma de desenvolvimento das qualidades físicas no remo 	<ul style="list-style-type: none"> • Implementa processos de treino no Remo para as diferentes qualidades físicas

SUBUNIDADE 5.

7.5. O controlo de treino

7.5.1. Princípios base

- a. Programar tendo em conta o volume e a intensidade adaptada à idade do indivíduo e a sua capacidade física
- b. Treino profilático como forma de recuperação

7.5.2. Saber permanentemente o estado físico dos atletas

- a. Controle da frequência cardíaca de manhã
- b. Teste sub-máximo de 5' em ergómetro
- c. Repetições de distâncias standard para avaliar os impactos do programa
- d. Observação do comportamento dos indivíduos após as sessões de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Relacionar o volume e intensidade de treino com o estado de desenvolvimento dos praticantes • Organizar diferentes sessões de treino tendo em conta a recuperação entre sessões de treino 	<ul style="list-style-type: none"> • Estabelece tempos de recuperação entre as sessões de treino • Identifica estados de fadiga nos seus atletas

SUBUNIDADE 6.**7.6. Quadros de exercícios gerais**

- 7.6.1.** Apresentação de fichas de exercícios e circuitos gerais que podem ser utilizados como complemento do treino do remo
- Membros inferiores, sozinho e com companheiro
 - Tronco com e sem material, com e sem companheiro
 - Membros superiores com e sem material, com e sem companheiro
- 7.6.2.** Apresentação de fichas de exercícios de alongamentos específicos para o remo
- Dos braços
 - Do tronco
 - Dos membros inferiores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os termos que caracterizam o tipo de actividade desenvolvida
- Organizar actividades para desenvolver as capacidades físicas gerais no remo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia sessões de treino em terra
- Executa exercícios adaptados ao desenvolvimento do praticante

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- TEÓRICA – realização de um teste relacionado com conceitos metodológicos do treino e prescrição do exercício

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Remo Grau 2 ou superior ou licenciados em E.F. com experiência na modalidade

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Regulamentos

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE REMO	1h	1h/0/0
8.2. REGULAMENTOS DE PROVAS	1h	1h/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

8.1. Federação Portuguesa de Remo

- 8.1.1. A sua formação, estatutos
- 8.1.2. Os seus membros
- 8.1.3. Licenças passadas pela FPR
- 8.1.4. Organização territorial da FPR
- 8.1.5. O funcionamento da FPR e os seus órgãos descentralizados

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a organização institucional da FPR
- Enunciar os tipos de licenças de praticante desportivo e treinador que a FPR emite

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora formas de comunicação com os diferentes órgãos e organismos da FPR

SUBUNIDADE 2.

8.2. Regulamentos de provas

- 8.2.1. Regulamento Nacional de Regatas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar o código Nacional de Regatas
- Organizar e planificar as actividades em função dos regulamentos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Classifica as diversas classes
- Aplica os regulamentos na organização das actividades
- Planifica e organiza pequenos eventos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- TEÓRICA – realização de uma ficha sobre regulamentos, em formato de respostas múltiplas

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Remo Grau 2 ou superior ou licenciados em E.F. com experiência na modalidade

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Remo para populações especiais

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
9.1. CLASSIFICAÇÃO DAS CATEGORIAS	0h30	0h30/0/0
9.2. CLASSIFICAÇÃO DOS ATLETAS SEGUNDO A LESÃO	0h30	0h30/0/0
9.3. AFINAÇÕES DOS BARCOS ADAPTADOS	1h	1h/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

9.1. Classificação das categorias

- 9.1.1. PR1 (Braços e ombros)
 - a. Características técnicas
 - b. Sequência de movimentos
- 9.1.2. PR2 (Tronco e braços)
 - a. Características técnicas
 - b. Sequência de movimentos
- 9.1.3. PR3 (Pernas, tronco e braços)
 - a. Características técnicas
 - b. Sequência de movimentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes categorias
- Organizar os grupos por tipo de embarcação
- Distinguir os diferentes tipos de barcos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora tabela de classificação dos diferentes grupos
- Usa as embarcações adaptadas ao tipo de deficiência

SUBUNIDADE 2.

9.2. Classificação dos atletas segundo a lesão

- 9.2.1. PR1 (Paralisia cerebral de classe 4, lesão completa D12 ou lesão incompleta D10)
 - a. Características da lesão
 - b. Implicações na realização dos movimentos
 - c. Adaptações técnicas
- 9.2.2. PR2 (Amputação bilateral ao nível do joelho ou atrofia dos quadríceps, combinação das precedentes, lesão incompleta de L1, lesão completa de L3)
 - a. Características da lesão
 - b. Implicações na realização dos movimentos
 - c. Adaptações técnicas
- 9.2.3. PR3 (Lesões por amputação de pés, dedos, visão)
 - a. Características da lesão
 - b. Implicações na realização dos movimentos
 - c. Adaptações técnicas

- 9.2.4.** Testes de classificação funcional FISA (Squat Test, Long Sit Test, Teste no ergómetro de remo, Teste no barco)
- Caracterização dos testes
 - Como se realizam os testes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Relacionar o tipo de lesão com a embarcação e o tipo de movimento que pode realizar o indivíduo Diagnosticar e aplicar os diversos testes de classificação 	<ul style="list-style-type: none"> Organiza os indivíduos por grupos e usa as embarcações apropriadas Planifica a realização de testes Demonstra o movimento a realizar em cada um dos testes

SUBUNIDADE 3.

9.3. Afições dos barcos adaptados

- 9.3.1.** Medidas em função dos indivíduos e da deficiência
- Altura de borda
 - Entre-eixo
 - Posição da cadeira
 - Pau-de-voga
 - Comprimento dos remos
 - Alavanca interna e cruzamento
- 9.3.2.** Adaptações para cada tipo de barco
- Barcos individuais
 - Barcos de dois
 - Barcos de quatro

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Diferenciar as medidas nos diferentes tipos de barcos Adaptar o barco ao indivíduo Organizar os processos para afinar o barco 	<ul style="list-style-type: none"> Emprega as medidas em função dos indivíduos Promove a afinação e a sua manutenção nas embarcações

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- TEÓRICA – realização de uma ficha em formato de respostas múltiplas

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Remo Grau 2 ou superior ou Licenciados em E.F. ou Medicina com experiência na modalidade ou fisioterapeutas

c. Organização da Formação



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

1. Saber nadar de forma autónoma, uma distância mínima de 50 metros (verificação deste pré-requisito é da responsabilidade da entidade formadora);
2. Possuir carta de embarcação de recreio ou superior (majorativo)

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> • Centro Náutico de Alto Rendimento de Montemor-o-Velho ou Posto náutico de clube que possua um mínimo de 1 ergómetro por cada dois formandos, embarcações de remo (1X e 2X) na razão de 1 barco por cada dois formandos. • Sala / Auditório com área mínima por formando de 2 m² 	<ul style="list-style-type: none"> • Barcos de remo (1X e 2X) e respectivos remos na razão de 1 barco por cada dois formandos • Equipamento de afinação de barcos (chave 10/13, fita métrica, fio prumo, régua de alturas, chave 17, 19 e 22) para cada barco • Computador e projetor ou quadro interativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Embarcação de recreio • Megafone • Câmara de filmar ou outro meio capaz de recolha de imagem

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.