

Referenciais de Formação COMPONENTE ESPECÍFICA

GRAU I

NATAÇÃO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE

AUTOR: Federação Portuguesa de Natação
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2025
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.	NATAÇÃO PARA BEBÉS	8
2.	ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	12
3.	TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DA NATAÇÃO PURA	15
4.	TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DA NATAÇÃO ARTÍSTICA	18
5.	TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DO POLO AQUÁTICO	22
6.	TÉCNICA E DIDÁTICA ESPECÍFICA DOS SALTOS PARA A ÁGUA	26
7.	SALVAMENTO AQUÁTICO	29
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. NATAÇÃO PARA BEBÉS	8
2. ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	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. Natação para bebés

GRAU DE FORMAÇÃO_I

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

SUBUNIDADE 1.

1.1. Desenvolvimento do bebé

1.1.1. Etapas e processos fundamentais do desenvolvimento do bebé:

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

1.1.2. 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

- Caracterizar de forma clara cada etapa e processo de desenvolvimento do bebé
- Identificar em que etapa de desenvolvimento se encontra o bebé
- Planear atividades específicas para cada etapa de desenvolvimento
- Identificar as características psicomotoras e motoras de cada fase
- Adaptar as tarefas aquáticas conforme as capacidades do bebé

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia aulas com objetivos alinhados às etapas e processo de desenvolvimento do bebé
- Observa e regista a evolução do bebé em cada fase
- Justifica metodologicamente as atividades aplicadas
- Seleciona exercícios adequados à faixa etária
- Demonstra capacidade de interagir com bebés e pais
- Avalia a evolução motora e realiza ajustes necessários nas atividades

SUBUNIDADE 2.

1.2. Metodologia específica

- 1.2.1.** Considerações históricas
- 1.2.2.** Propostas metodológicas para a adaptação ao meio aquático, as suas progressões e avaliação para as diversas etapas de desenvolvimento do bebé
- a. Natação para Bebés dos 0 aos 24 meses
 - i. Intervenção dos pais no processo de ensino aprendizagem
 - ii. Promoção do nado “automático”
 - iii. Promoção do reflexo epiglotal
 - iv. Promoção da extensão vertical
 - b. Natação para bebés dos 24 aos 36 meses
- 1.2.3.** Desenvolvimento das habilidades motoras aquáticas básicas da natação
- 1.2.4.** Especificidades na Planificação e implementação de uma Aula de Natação para Bebés
- a. Identificação da Idade e fase de desenvolvimento
 - b. Objetivos adequados à faixa etária
 - c. Presença ativa dos cuidadores
 - i. Planear atividades que incluam participação dos pais/mães ou responsáveis
 - ii. Instruções claras para o cuidador sobre o papel dele em cada exercício
 - iii. Monitorizar a interação adulto-bebé como parte essencial do processo
 - d. *Feedbacks* tipo
 - e. Metodologia lúdica e afetuosa
 - i. Utilização de brinquedos, músicas, jogos com repetição
 - ii. Estimulo à curiosidade natural e ao prazer aquático
 - iii. Evitar forçar o bebé a realizar ações – respeitar o tempo individual
 - f. Gestão do grupo e transições
 - i. Alternância entre momentos individuais e de grupo
 - ii. Ritmo progressivo: aquecimento → exploração → exercícios → relaxamento
 - iii. Antecipar e reduzir tempo de espera para manter o interesse do bebé

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar as origens e evolução da natação para bebés
- Descrever, 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
- Caracterizar e aplicar os principais modelos pedagógicos aplicados
- Planeamento estruturado das progressões aquáticas
- Integrar os pais no processo pedagógico
- Planear estímulos que favoreçam os reflexos naturais
- Criar situações que incentivem a autonomia no meio aquático
- Identificar as habilidades básicas (respiração, flutuação, propulsão, equilíbrio)

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona práticas atuais com os marcos históricos
- 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 fundamentada nas recentes evidências científicas
- Refere autores e métodos relevantes
- Planeia sessões progressivas com objetivos claros por etapa
- Aplica métodos lúdicos e seguros
- Observa a interação pais-bebé
- Analisa o desenvolvimento do controlo postural e respiratório
- Regista a evolução motora em meio aquático

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Desenvolver as habilidades motoras aquáticas básicas com base na maturidade do bebé
- Planificar e implementar aulas de natação para bebés, adaptadas às fases de desenvolvimento, com segurança, envolvimento familiar e metodologia lúdica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia sessões orientadas para a independência motora
- Observa o comportamento aquático e os progressos individuais
- Planeia atividades com uma progressão coerente
- Avalia as aquisições motoras dos bebés
- Aplica feedback positivo e motivacional
- Identifica corretamente a fase de desenvolvimento do bebé
- Define objetivos específicos e realistas conforme a idade e capacidades do bebé
- Integra o cuidador de forma intencional e estruturada nas atividades da aula
- Utiliza *feedbacks* positivos, claros e adequados à dinâmica da aula
- Aplica rigorosamente as normas de segurança, adaptando a aula ao número de bebés e condições da piscina
- Utiliza estratégias lúdicas que promovem o prazer e o conforto do bebé
- Planifica sessões com duração adequada e momentos bem definidos de início e fim
- Organiza a aula com alternância de atividades e ritmo adequado ao grupo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente o formando realiza:

1. Planificação Geral para uma turma de Natação para Bebés, identificando as várias Etapas e processos fundamentais do desenvolvimento do bebé

Itens obrigatórios da Planificação Geral:

Objetivos gerais da turma; Identificação das Etapas do processo pedagógico; Organização e duração da época (ex: trimestre ou semestre); Metodologia e materiais a utilizar e Critérios de segurança e envolvimento parental

Forma de entrega:

Texto estruturado (máx. 2 páginas), com tabelas ou esquemas se necessário

2. Planificação de 6 aulas para cada fase de desenvolvimento Motor e Psicomotor (0-12m, 12-24m, 24-36m)

Itens obrigatórios do Plano de Aula:

Objetivos específicos da sessão; Materiais necessários; Atividades principais (com descrição e tempo estimado); Estratégias de adaptação às necessidades da faixa etária; Preocupações com segurança e bem-estar; Papel dos cuidadores na sessão (quando aplicável)

Forma de entrega:

Fichas de aula em modelo livre ou estruturado (pode usar tabela), até 1 página por aula

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

3. Planificação, apresentação e implementação de um exercício adaptado a uma das fases de desenvolvimento do bebé, demonstrando conhecimentos técnicos, pedagógicos e comunicacionais

Itens obrigatórios:

Seleção da faixa etária/fase de desenvolvimento;

Seleção e execução de um exercício específico da aula, com os seguintes elementos obrigatórios:

- Objetivo do exercício (ex.: flutuação ventral com apoio, exploração do meio aquático com o cuidador...)
- Gestão do grupo (ex.: distribuição dos cuidadores, organização na piscina, tempo por exercício...)
- *Feedbacks* a utilizar: tipos de reforço verbal, correções positivas, estímulo à participação e segurança.

Forma de entrega:

Apresentação do plano de aula:

- Modalidade oral: Apresentação do plano de aula detalhado, com justificação pedagógica.
- Modalidade prática (preferencial): Simulação ou implementação de um exercício da aula com colegas ou, se possível, com crianças

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de grau II, de Natação Pura ou de Polo Aquático ou de Natação Artística, com experiência na lecionação de Natação para Bebés (escolas de natação), durante 5 épocas desportivas e Licenciatura na área das ciências do desporto, com opção em natação

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Adaptação ao meio aquático

GRAU DE FORMAÇÃO_I

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

SUBUNIDADE 1.

2.1. Fundamentos da mecânica de fluídos

- 2.1.1. A água – Características físicas
- 2.1.2. O comportamento do ser humano na água e as suas características
- 2.1.3. Terminologia geral
 - a. Flutuabilidade e equilíbrio estático
 - b. Resistência hidrodinâmica
 - c. Equilíbrio Dinâmico
- 2.1.4. Propulsão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar os fundamentos de mecânica de fluídos dos movimentos das técnicas da natação pura
- Caracterizar os princípios do movimento da água
- Descrever 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
- Caracteriza os princípios do movimento da água
- Descreve as características físicas da água e as suas diferenças com o meio terrestre

SUBUNIDADE 2.

2.2. Habilidades motoras aquáticas básicas da natação

- 2.2.1. Respiração
- 2.2.2. Equilíbrio
- 2.2.3. Propulsão
- 2.2.4. Manipulação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e relacionar os diferentes domínios com a aquisição e desenvolvimento da adaptação ao meio aquático

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios dos diferentes domínios no desenvolvimento de uma adaptação ao novo meio com sucesso
- Demonstra conhecimento prático das fases de adaptação: Respiração, equilíbrio, propulsão e manipulação

SUBUNIDADE 3.

2.3. Habilidades motoras aquáticas básicas da nataçã

- 2.3.1. Consideração históricas
- 2.3.2. Propostas metodológicas para a adaptação ao meio aquático, suas progressões e avaliação para as diversas habilidades aquáticas básicas da nataçã
- 2.3.3. Etapas da Adaptação ao meio aquático +3 anos
 - a. Formação de base
 - b. Fase de domínio
 - c. Formação Técnica
- 2.3.4. Adaptação ao meio aquático na deficiência
 - a. Alterações sistémicas, instalações, contraindicações
 - b. Transferências, entradas e saídas da água
- 2.3.5. Conceito de *Halliwick*
 - a. 10 pontos do programa *Halliwick*
- 2.3.6. Planeamento e Progressão das Aulas
 - a. Estruturação do plano de aula
 - b. Organização da aula
 - c. Tarefas de Transição
 - d. Gestão do tempo de aula
 - e. *Feedbacks* utilizados

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a evolução histórica da nataçã e da adaptação ao meio aquático, contextualizando as principais abordagens pedagógicas
- Aplicar diferentes propostas metodológicas de progressão na adaptação ao meio aquático, demonstrando capacidade de planejar, implementar e avaliar sessões com base nas habilidades aquáticas básicas
- Demonstrar competências no planeamento e condução de sessões para crianças com mais de 3 anos, respeitando as fases de desenvolvimento: formação de base, fase de domínio e formação técnica
- Identificar e aplicar os princípios da adaptação ao meio aquático em crianças com deficiência, considerando as suas características e necessidades específicas
- Caracterizar e aplicar os princípios do conceito de *Halliwick* no contexto da adaptação ao meio aquático para pessoas com e sem deficiência
- Organiza, implementa e gere eficazmente o plano de aula, garantindo a coerência entre os objetivos definidos, as estratégias utilizadas, o tempo disponível e o *feedback* fornecido, promovendo um processo de ensino-aprendizagem eficaz e significativo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica marcos históricos, analisa as suas influências nos modelos pedagógicos atuais e relaciona teorias e autores com práticas educativas concretas
- Elabora planos de aula com progressões ajustadas, utilizando estratégias lúdico-pedagógicas adequadas à idade e ao nível de desenvolvimento dos alunos e instrumentos de avaliação formativa e sumativa para monitorizar o progresso dos praticantes
- Identifica diferentes tipos de deficiência, suas implicações na prática aquática e contraindicações e adaptações necessárias às instalações desportivas.
- Demonstra capacidade para realizar transferências seguras, entradas e saídas da água com diferentes tipos de apoio
- Elabora planos de aula inclusivos e diferenciados aplicando uma abordagem centrada na funcionalidade do praticante e na promoção da autonomia
- Descreve os 10 pontos do programa *Halliwick*
- Relaciona o conceito de *Halliwick* com a promoção da independência no meio aquático e demonstra aplicação prática do conceito em situações simuladas ou reais
- Apresenta planos de aula com objetivos claros, fases bem definidas e estratégias diversificadas com recursos adequados ao nível dos alunos

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Prepara a aula com materiais prévios, coerência pedagógica e um ambiente propício à aprendizagem
- Gere o tempo de aula com equilíbrio entre o cumprimento do plano, a flexibilidade pedagógica e a concretização dos objetivos da aula
- Aplica *feedback* específico, construtivo e imediato, promovendo a autoavaliação e refletindo-se no progresso dos alunos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente o formando realiza:

1. Planificação Geral para uma turma de Adaptação ao Meio Aquático, identificando as várias fases do processo;

Itens obrigatórios da Planificação Geral:

Objetivos gerais da turma; Identificação das Etapas do processo pedagógico; Organização e duração da época (ex: trimestre ou semestre); Metodologia e materiais a utilizar e Critérios de segurança e envolvimento parental

Forma de entrega:

Texto estruturado (máx. 2 páginas), com tabelas ou esquemas se necessário

2. Planificação de 6 aulas, para um grupo de alunos que finalizaram a etapa onde adquiriram os fundamentos da adaptação ao meio aquático e vão iniciar a etapa das habilidades aquáticas básicas

Itens obrigatórios do Plano de Aula:

Objetivos específicos da sessão; Materiais necessários; Atividades principais (com descrição e tempo estimado); Estratégias de adaptação às necessidades da faixa etária; Preocupações com segurança e bem-estar; Papel dos cuidadores na sessão (quando aplicável)

Forma de entrega:

Fichas de aula em modelo livre ou estruturado (pode usar tabela), até 1 página por aula

3. Planificação, apresentação e implementação de uma das habilidades motoras aquáticas básicas e apresentar um plano de aula, demonstrando conhecimentos técnicos, pedagógicos e comunicacionais

Itens obrigatórios:

Seleção da habilidade motora aquática;

Apresentação de um plano de aula, com os seguintes elementos obrigatórios:

- Objetivo da aula
- Objetivo do exercício
- Gestão do grupo
- *Feedbacks* a utilizar: tipos de reforço verbal, correções positivas, estímulo à participação e segurança

Forma de entrega:

Apresentação do plano de aula

- Modalidade oral: Apresentação do plano de aula detalhado, com justificação pedagógica
- Modalidade prática (preferencial): Simulação ou implementação de um exercício da aula com colegas ou, se possível, com crianças

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de grau II, de Natação Pura ou de Polo Aquático ou de Natação Artística, com experiência na lecionação da Adaptação ao Meio Aquático (escolas de natação), durante 5 épocas desportivas e Licenciatura na área das Ciências do Desporto, com opção em Natação

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Técnica e didática específica da natação pura

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. A APRENDIZAGEM E O TREINO TÉCNICO EM NATAÇÃO	2h	1h/1h
3.2. TÉCNICAS DE NADO ALTERNADAS	3h	1h30/1h30
3.3. TÉCNICAS DE NADO SIMULTÂNEAS	3h	1h30/1h30
3.4. TÉCNICAS DE PARTIDA E DE VIRAGEM	2h	1h/1h
Total	10h	5h/ 5h

SUBUNIDADE 1.

3.1. A aprendizagem e o treino técnico em natação

- 3.1.1. A competência científica do professor de natação
- 3.1.2. A técnica
- 3.1.3. Observação da técnica
- 3.1.4. Identificação de erros técnicos
- 3.1.5. O drill técnico
- 3.1.6. Análise e avaliação da técnica
 - a. Análise qualitativa
 - b. Análise Hidrostática e Hidrodinâmica
 - c. Análise da cinemática e da eficiência
 - d. Apresentação dos resultados da análise técnica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os fundamentos técnicos dos quatro estilos da natação pura
- Aplicar métodos de observação técnica para recolher informação relevante sobre a execução dos nados
- Identificar erros técnicos com base na observação da técnica
- Selecionar e propor exercícios de correção técnica (drills) adequados aos erros identificados
- Analisar qualitativamente a técnica de nado com base na observação direta ou registo em vídeo
- Integrar conhecimentos de hidrostática, hidrodinâmica, cinemática e eficiência na análise técnica
- Comunicar de forma fundamentada os resultados da análise técnica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra domínio dos fundamentos técnicos dos estilos de nado, identificando os seus elementos constituintes e objetivos biomecânicos
- Aplica corretamente métodos de observação técnica, com recurso a ferramentas visuais e grelhas de análise
- Identifica com precisão erros técnicos, distinguindo entre erros críticos e secundários
- Seleciona e propõe drills adequados à correção dos erros observados, justificando a sua escolha com base na técnica
- Realiza análises qualitativas da técnica, com base na observação direta e/ou registo vídeo
- Integra conceitos de análise hidrostática, hidrodinâmica, cinemática e eficiência, relacionando-os com a performance do nadador
- Comunica de forma clara e fundamentada os resultados da análise, adaptando o discurso ao contexto (formação, treino, competição)

SUBUNIDADE 2.

3.2. Técnicas de nado alternadas

- 3.2.1. Modelo técnico
- 3.2.2. Modelo de ensino das técnicas alternadas
- 3.2.3. Proposta de *drills* técnicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os elementos do modelo técnico dos estilos de nado alternados • Aplicar estratégias adequadas ao ensino das técnicas alternadas • Selecionar e aplicar <i>drills</i> técnicos adequados às técnicas alternadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica corretamente os principais elementos do modelo técnico do <i>crawl</i> e costas • Descreve e implementa um modelo de ensino progressivo e adaptado às técnicas alternadas • Propõe e executa <i>drills</i> adequados à aprendizagem e correção técnica do <i>crawl</i> e costas, justificando a sua aplicação

SUBUNIDADE 3.

3.3. Técnicas de nado simultâneas

- 3.3.1. Modelo técnico
- 3.3.2. Modelo de ensino das técnicas simultâneas
- 3.3.3. Proposta de *drills* técnicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os elementos do modelo técnico dos estilos de nado simultâneas • Aplicar estratégias adequadas ao ensino das técnicas simultâneas • Selecionar e aplicar <i>drills</i> técnicos adequados às técnicas alternadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica corretamente os principais elementos do modelo técnico do braços e mariposa • Descreve e implementa um modelo de ensino progressivo e adaptado às técnicas simultâneas • Propõe e executa <i>drills</i> adequados à aprendizagem e correção técnica do braços e mariposa, justificando a sua aplicação

SUBUNIDADE 4.

3.4. Técnicas de partida e de viragem

- 3.4.1. Modelo técnico
- 3.4.2. Modelo de ensino partir e virar
- 3.4.3. Proposta de *drills* técnicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar o modelo técnico das partidas e viragens dos quatro estilos • Aplicar estratégias didáticas para o ensino das partidas e viragens • Selecionar e aplicar <i>drills</i> técnicos específicos para as fases de partida e viragem 	<ul style="list-style-type: none"> • Descreve corretamente as fases técnicas da partida e viragem, adaptadas a cada estilo • Descreve e aplica um modelo de ensino eficaz para a aprendizagem das técnicas de partida e viragem • Propõe e executa <i>drills</i> adequados à aprendizagem e melhoria das partidas e viragens

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Em grupo de trabalho (2 a 3 elementos), os formandos realizam:

1. Análise Técnica em Vídeo (de ensino e não de treino) - Observação crítica, identificação de erros técnicos e proposta de correções pedagógicas nas quatro técnicas da natação pura: crawl, costas, bruços e mariposa.

Itens obrigatórios:

Identificação da técnica observada, Segmentação da análise (entrada, propulsão, respiração, retorno, posicionamento), Identificação de erros técnicos relevantes, Correção técnica fundamentada (proposta de correção para cada erro, com explicação pedagógica clara), inclusão de sugestões de feedback verbal e justificação pedagógica da correção. Apresentam o uso de vocabulário técnico e didático adequado, o preenchimento completo e claro da Ficha de Observação e capacidade de análise crítica.

Forma de entrega:

Ficha de observação

2. Planificação de 5 aulas de iniciação técnica na Natação Pura, com estrutura pedagógica adequada, progressão lógica e correção técnica correta de estilos, partidas e viragens.

Itens obrigatórios:

Estruturação do plano de aula (objetivos da aula, conteúdos, faseamento, duração e materiais necessários);

Identificação do estilo em foco;

Integração de elementos técnicos de partida e viragem;

Progressão técnica adequada ao nível de iniciação (exercícios simples e progressivos)

Gestão do tempo e do grupo.

Cada exercício deve apresentar Objetivo técnico, a Explicação de execução e a Correção de erros típicos,

Justificação pedagógica das opções (com base no nível do nadador e nos princípios da didática da natação),

Correspondência entre objetivo, exercício e *feedback* técnico.

Forma de entrega:

Planos de aula de Natação Pura

3. Avaliação Prática: selecionar um dos erros técnicos observados e apresentar oralmente as correções e *feedbacks*.

Itens obrigatórios:

Identificação do Erro Técnico - Clareza na descrição do erro (ex.: entrada da mão fora do eixo, respiração tardia, etc.).

Correta associação do erro ao estilo de natação em análise (*crawl*, costas, bruços ou mariposa). Capacidade de identificar causas prováveis do erro (técnicas, motoras, posicionais).

Análise Técnica e Justificação - Capacidade de explicar por que o erro compromete a eficiência ou legalidade do gesto técnico. Domínio dos princípios biomecânicos e técnicos subjacentes.

Apresentação das Estratégias de Correção - Sugestão de exercícios corretivos específicos e adequados ao nível do nadador. Clareza e pertinência na explicação dos exercícios. Encadeamento lógico na progressão das tarefas.

Feedback Pedagógico - Tipo de *feedback* utilizado (imediato, descritivo, motivacional). Adequação do *feedback* à idade e nível do nadador. Clareza, empatia e assertividade na comunicação.

Capacidade de Comunicação - Domínio da linguagem técnico-pedagógica. Clareza na exposição oral e/ou visual. Boa articulação das ideias e uso adequado do tempo disponível.

Capacidade Reflexiva - Consciência das dificuldades na correção. Capacidade de justificar escolhas metodológicas. Abertura à crítica e autocrítica.

Forma de entrega:

Apresentação Oral (preferencial) - Explicação ao grupo com apoio visual (vídeo, esquema ou imagem). Simulação prática com colega a representar o erro e a correção.

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de grau II de Natação Pura, com experiência na área do ensino e treino de Natação Pura, durante pelo menos 5 épocas desportivas e Licenciatura na área das ciências do desporto, com opção em natação.

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	2h	1h/1h
4.2. TÉCNICAS DE BASE DE NART	6h	3h/3h
4.3. PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO	2h	1h/1h
Total	10h	5h/ 5h

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

- Caracteriza os fundamentos, a evolução e o enquadramento da natação artística, identificando a sua importância no contexto nacional e internacional, com base numa perspetiva histórica e técnica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os elementos estruturais e regulamentares da natação artística, reconhecendo o seu enquadramento em federações nacionais e internacionais
- Analisa a evolução histórica da natação artística, contextualizando os marcos mais relevantes em Portugal e no mundo

SUBUNIDADE 2.

4.2. Técnicas de base de NART

- 4.2.1. Regras técnicas
- 4.2.2. Competição e regras básicas
- 4.2.3. Noção de Ritmo e contagem
- 4.2.4. Expressões e emoções
- 4.2.5. Técnicas propulsivas, descrição, exercícios, aplicabilidade e respetivos critérios de êxito
- 4.2.6. Adaptações das técnicas de natação pura
- 4.2.7. Retropedalagem
- 4.2.8. Remadas – descrição e critérios de êxito
 - a. Remada de sustentação e de deslocamento
 - b. Remada de sustentação dorsal e ventral
 - c. Remada de deslocamento dorsal no sentido dos pés e da cabeça
 - d. Remada de deslocamento dorsal no sentido dos pés e da cabeça com MI em elevação
 - e. Remada de deslocamento ventral no sentido dos pés e da cabeça

- 4.2.9. Posições e movimentos básicos – descrição e critérios de êxito
 - a. Posição básica dorsal e ventral
 - b. Transições e movimento básicos (elementos de ligação)
 - c. Posição básica Barril
 - d. Posições básicas de Nart (Vela, flamingo, perna de ballet)
- 4.2.10. Progressão Didática e pedagógica
 - a. Etapas de ensino-aprendizagem da técnica
 - b. Propostas de progressões pedagógicas
 - c. Seleção de exercícios
 - d. Correção de erros
- 4.2.11. Coreografia
 - a. Montagem de uma coreografia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar as regras técnicas da natação artística, compreendendo os regulamentos de competição e as regras básicas específicas da modalidade
- Demonstrar competências de ritmo e contagem musical, utilizando-as na execução de coreografias e na orientação de atletas
- Promover a expressão corporal e a transmissão de emoções, adequando-as ao contexto artístico das apresentações
- Ensinar e corrigir técnicas propulsivas específicas, conhecendo a sua descrição, aplicabilidade e os critérios de êxito de cada movimento
- Adaptar técnicas de natação pura à natação artística, de acordo com as exigências técnicas da modalidade
- Orientar e executar técnicas específicas de natação artística
- Ensinar e corrigir posições e movimentos básicos
- Avaliar a execução técnica dos movimentos, com base nos critérios de êxito estabelecidos para cada técnica e posição
- Compreender as etapas fundamentais do ensino-aprendizagem da Natação Artística (NART)
- Planear e implementar progressões pedagógicas adequadas ao nível inicial
- Selecionar exercícios apropriados para o desenvolvimento técnico e coreográfico
- Identificar e corrigir erros técnicos dos praticantes
- Conceber e estruturar coreografias simples adequadas ao nível de iniciação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica corretamente as principais regras técnicas e de competição da natação artística
- Aplica corretamente as regras básicas durante a execução e avaliação de exercícios
- Demonstra capacidade de identificar e acompanhar o ritmo musical em exercícios e coreografias
- Integra a contagem musical nos movimentos de forma fluída e sincronizada
- Utiliza expressões faciais e corporais apropriadas ao conteúdo musical e artístico
- Demonstra capacidade de transmitir emoções relevantes durante a execução de sequências
- Apresenta as técnicas de propulsão (remadas e retropedalagem) com correção técnica, fluidez e eficácia
- Cumpre os critérios de êxito específicos (posição corporal, eficácia propulsiva, coordenação dos movimentos)
- Realiza corretamente os diferentes tipos de remadas, demonstrando domínio dos aspetos técnicos e de aplicabilidade
- Executa com precisão as posições básicas (dorsal, ventral, barril, vela, flamingo, perna de ballet)
- Realiza transições entre posições com controlo e fluidez
- Constrói esquemas técnicos simples e integra movimentos básicos e remadas
- Demonstra capacidade de organizar sequências respeitando princípios didáticos e pedagógicos
- Avalia execuções técnicas de forma crítica, identificando erros e propondo estratégias corretivas adequadas
- Concebe e estrutura coreografias simples adequadas ao nível de iniciação

SUBUNIDADE 3.

4.3. Programas de desenvolvimento desportivo da FPN

- 4.3.1. Caracterização e enquadramento da NART no contexto do programa de estrelas-do-mar
- 4.3.2. Conteúdos do programa
- 4.3.3. Desenvolvimento inicial dos domínios do programa
- 4.3.4. Atividades do programa
- 4.3.5. Regulamentação geral das atividades
- 4.3.6. Procedimentos de avaliação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar o Programa Estrelas do Mar, compreendendo os seus objetivos, princípios orientadores e o enquadramento da Natação Artística (NART) no contexto do desenvolvimento desportivo da Federação Portuguesa de Natação
- Identificar e explicar os conteúdos técnicos e pedagógicos do programa, incluindo as diferentes etapas de progressão, competências esperadas e metodologias de ensino associadas
- Identificar e aplicar estratégias para o desenvolvimento inicial das competências motoras, técnicas e expressivas nos jovens praticantes de natação artística, respeitando a estrutura progressiva do programa
- Planear e dinamizar atividades práticas do programa, incluindo jogos aquáticos, exercícios técnicos, esquemas simples e apresentações adaptadas ao nível dos participantes
- Interpretar e aplicar a regulamentação geral das atividades promovidas no âmbito do programa, incluindo critérios de participação, condições logísticas e normas de segurança
- Utilizar corretamente as fichas técnicas do programa, compreendendo a sua função pedagógica, interpretando os seus conteúdos e adaptando-os ao contexto de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza e Enquadra a NART no Programa Estrelas do Mar
- Explica os objetivos e fundamentos do programa no contexto da natação artística
- Relaciona o programa com a estratégia de desenvolvimento desportivo da FPN
- Identifica corretamente os conteúdos técnicos, pedagógicos e metodológicos propostos no programa.
- Relaciona os conteúdos com os níveis de progressão das nadadoras
- Aplica estratégias pedagógicas adequadas ao ensino das competências técnicas, motoras e expressivas nas fases iniciais do programa
- Demonstra capacidade de adaptação aos diferentes ritmos de aprendizagem dos praticantes
- Planifica e conduz atividades práticas (exercícios, esquemas, jogos) adequadas ao nível etário e técnico dos participantes
- Assegura o cumprimento dos princípios técnicos e didáticos definidos
- Interpreta corretamente a regulamentação das atividades no âmbito do programa
- Utiliza instrumentos e critérios de avaliação do programa para aferir o progresso dos participantes
- Regista e interpreta os dados avaliativos com rigor técnico e pedagógico
- Analisa o conteúdo das fichas técnicas e aplica os exercícios propostos de forma adequada
- Seleciona as fichas mais pertinentes para os objetivos de cada sessão de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Em grupo de trabalho (2 a 3 elementos), os formandos realizam:

1. Planificação de 6 aulas de Natação que integrem remadas da NART, com as respetivas progressões pedagógicas
Reflexão e discussão dos planos apresentados.
2. Planificação de 6 aulas de Natação que integrem trabalho de Posições e movimentos básicos da NART, com as respetivas progressões pedagógicas. Reflexão e discussão dos planos apresentados.

Continua >>

Continuação >>

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

3. Planificação de 6 aulas de Natação que integrem trabalho das Técnicas propulsivas, com as respetivas progressões pedagógicas. Reflexão e discussão dos planos apresentados.

Itens obrigatórios:

- Estruturação clara dos planos de aula (objetivos, conteúdos, duração, faseamento, materiais e organização do grupo)
- Integração da abordagem das técnicas da NART em contexto das aulas de Natação
- Progressão pedagógica adequada (evolução coerente ao longo das 6 aulas - da exploração ao domínio, com exercícios que promovam controlo corporal, flutuação e orientação)
- Objetivos ajustados ao nível dos praticantes (Define metas específicas e realistas para cada aula, de acordo com o nível dos praticantes)
- Justificação técnica e didática da inclusão das técnicas da NAR (Explica a pertinência da inclusão das técnicas da NAR na aprendizagem da natação Ex.: reforço da flutuabilidade, controlo respiratório, consciência corporal)
- Reflexão crítica sobre os planos apresentados (Reflete sobre a eficácia das propostas, identifica pontos fortes e aspetos a melhorar)
- Variedade e criatividade das propostas (Apresenta aulas diversificadas, com atividades lúdicas, coreográficas ou de exploração motora que articulem NART nas aulas de Natação)
- Utilização de vocabulário técnico e pedagógico.
- Participação na discussão coletiva (Contribui para a análise e discussão dos planos em grupo, demonstrando abertura à crítica construtiva e pensamento didático)

Forma de entrega:

Apresentação do plano de aula:

- Planos de aula escritos.
- Modalidade oral: Apresentação do plano de aula detalhado, com justificação pedagógica.

4. Avaliação Prática:

- Organizar, implementar e refletir sobre uma aula de NART
- Criação e apresentação de uma coreografia

Itens obrigatórios:

Planeamento e Organização - Clareza do objetivo da coreografia. Estrutura e progressão lógica da coreografia. Gestão do tempo e aproveitamento do espaço aquático. Utilização adequada dos recursos disponíveis (música, figurino, adereços, etc.)

Criatividade e Originalidade - Inovação nos movimentos e transições. Coerência temática e estética. Capacidade de contar uma história ou transmitir uma ideia.

Domínio Técnico - Qualidade da execução dos movimentos (sincronização, precisão, fluidez). Nível de dificuldade técnica dos elementos utilizados. Correta aplicação dos princípios da Natação Artística (impulsão, controlo corporal, respiração, etc.)

Sincronização e Coordenação - Sincronização entre os membros da equipa. Coordenação com a música (musicalidade e ritmo). Uniformidade nos movimentos (linha, postura, tempo).

Expressividade e Presença - Expressão facial e corporal durante a atuação. Envolvimento emocional e conexão com o público. Postura e confiança dos nadadores.

Apresentação Final - Entrada e saída da piscina. Qualidade da apresentação geral (impacto visual, estética, organização). Respeito pelas normas de segurança e pela ética desportiva.

Capacidade Pedagógica - Clareza na explicação da proposta coreográfica. Capacidade de conduzir o grupo na execução. Reflexão crítica sobre o processo de criação e implementação.

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de grau II de Natação Artística, com experiência no ensino e treino da Natação Artística durante pelo menos 5 épocas desportivas e Licenciatura na área das ciências do desporto, com opção em natação.

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	0h30	0h30/0
5.2. REGRAS DO JOGO	1h30	1h/0h30
5.3. TÉCNICA ESPECÍFICA	4h	1h30/2h30
5.4. JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS E MINI-POLO	4h	2h/2h
Total	10h	5h/ 5h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Caracterização da disciplina

- 5.1.1. Caracterização da disciplina e enquadramento nacional e internacional
- 5.1.2. Panorâmica histórica do polo aquático nacional e internacional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracteriza os fundamentos, a evolução e o enquadramento do Polo Aquático, identificando a sua importância no contexto nacional e internacional, com base numa perspetiva histórica e técnica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os elementos estruturais e regulamentares do Polo Aquático, reconhecendo o seu enquadramento em federações nacionais e internacionais
- Analisa a evolução histórica do Polo Aquático, contextualizando os marcos mais relevantes em Portugal e no mundo

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

- Identificar as regras de jogo, aplicando-as em situação de treino/aula
- Enquadrar as principais alterações regulamentares e as principais fases de evolução do jogo ao longo do tempo
- Identificar alterações regulamentares relevantes e o seu impacto na prática do jogo
- Relaciona as mudanças nas regras com a evolução das exigências físicas, técnicas e táticas do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e assinala as regras do jogo em situação de treino/aula
- Explica de forma clara o motivo e a consequência de mudanças regulamentares
- Estabelece ligações entre a evolução das regras e a dinâmica atual do jogo

SUBUNIDADE 3.

5.3. Técnica específica

- 5.3.1.** Formas de Deslocamento – critérios de êxito e respetiva avaliação
- a. Adaptação ao meio aquático
 - i. Rotação no eixo longitudinal sem deslocamento
 - b. Habilidades aquáticas básicas
 - i. Retropedalagem sem deslocamento
 - ii. Rotação no eixo longitudinal em deslocamento
 - iii. Retropedalagem em deslocamento
 - iv. Crol de polo
 - c. Habilidades aquáticas específicas
 - i. Rotação no eixo longitudinal em nado
 - ii. Técnicas de nado adaptadas ao polo, costas de polo
 - iii. Deslocamentos específicos, arranque, travagens, mudanças de sentido e de direção de nado
- 5.3.2.** Técnica com bola – critérios de êxito e respetiva avaliação
- a. Adaptação ao meio aquático
 - i. Pega e lançamento da bola em apoio
 - b. Habilidades aquáticas básicas
 - i. Pega, passe e lançamento da bola com interação com colegas
 - c. Habilidades aquáticas específicas
 - i. Pega, passe e lançamento da bola com retropedalagem
 - ii. Crol condução de bola, mudanças de sentido e direção de nado com bola

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as formas de deslocamento e técnicas com bola, para a adaptação ao meio aquático
- Identificar e descrever as formas de deslocamento e técnicas com bola para as habilidades aquáticas básicas
- Identificar e descrever as formas de deslocamento e técnicas com bola para as habilidades aquáticas específicas
- Definir os critérios de êxito e formas de avaliação

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

SUBUNIDADE 4.

5.4. Jogos Pré-Desportivos e Mini-Polo

- 5.4.1.** Formas jogadas – objetivos e critérios de êxito
- a. Adaptação ao meio aquático
 - i. Jogos pré desportivos com o objetivo de desenvolver noção de espaço e conhecimento do objeto do jogo
 - b. Habilidades aquáticas básicas
 - i. Jogos pré desportivos de cooperação
 - ii. Mini polo, foco na segurança, participação e diversão.
 - c. Habilidades aquáticas específicas
 - i. Jogos pré desportivos com oposição
 - ii. Mini polo, aproximação progressiva ao jogo formal a par da evolução da competência técnica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e aplicar diferentes formas jogadas • Utilizar jogos pré-desportivos para desenvolver nos jovens atletas a noção de espaço aquático e o contacto com a bola (objeto de jogo) • Conduzir atividades de cooperação que promovem habilidades motoras básicas na água, garantindo segurança e motivação dos atletas • Orientar jogos com oposição e atividades de Mini Polo, favorecendo o desenvolvimento técnico e a transição para o jogo formal 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica as diferentes formas jogadas e respetivos objetivos • Organiza uma sessão recorrendo às diferentes formas jogadas • Organiza jogos simples que envolvem deslocamentos e orientação no espaço aquático • Estimula o manuseamento e controlo básico da bola na água • Observa e reforça comportamentos seguros e confiantes no meio aquático • Propõe jogos cooperativos com foco em flutuação, propulsão e respiração • Promove espírito de equipa e participação equitativa • Organiza Mini Polo assegurando que os objetivos principais sejam a diversão, a inclusão e a segurança • Estrutura jogos com oposição simples, promovendo tomada de decisão e antecipação • Adapta o Mini Polo a níveis crescentes de complexidade, respeitando o ritmo de aprendizagem • Avalia e ajusta progressivamente as tarefas, promovendo a evolução das competências técnicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Em grupo de trabalho (2 a 3 elementos), os formandos realizam:

1. Planificação de 6 aulas de Natação que integrem as habilidades aquáticas básica do PA, com as respetivas progressões pedagógicas. Reflexão e discussão dos planos apresentados.
2. Planificação de 6 aulas de Natação que integrem as habilidades aquáticas específicas do PA, com as respetivas progressões pedagógicas. Reflexão e discussão dos planos apresentados

Itens obrigatórios:

- Estruturação clara dos planos de aula (objetivos, conteúdos, duração, faseamento, materiais e organização do grupo)
- Integração da abordagem das técnicas do PA em contexto das aulas de Natação
- Progressão pedagógica adequada (evolução coerente ao longo das 6 aulas - da exploração ao domínio, com exercícios que promovam controlo corporal, flutuação e orientação)
- Objetivos ajustados ao nível dos praticantes (Define metas específicas e realistas para cada aula, de acordo com o nível dos praticantes)
- Justificação técnica e didática da inclusão das habilidades de PA (Explica a pertinência da inclusão das técnicas da PA na aprendizagem da natação. Ex.: reforço da flutuabilidade, controlo respiratório, consciência corporal)
- Reflexão crítica sobre os planos apresentados (Reflete sobre a eficácia das propostas, identifica pontos fortes e aspetos a melhorar)
- Variedade e criatividade das propostas (Apresenta aulas diversificadas, com atividades lúdicas, coreográficas ou de exploração motora que articulem PA e natação)
- Utilização de vocabulário técnico e pedagógico.
- Participação na discussão coletiva (Contribui para a análise e discussão dos planos em grupo, demonstrando abertura à crítica construtiva e pensamento didático)

Forma de entrega:

- Apresentação do plano de aula:
- Planos de aula escritos.

Continua >>

Continuação >>

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 3.** Criação de uma bateria com 5 jogos pré-desportivos a serem utilizados na Iniciação do Polo Aquático. Reflexão e discussão dos jogos pré desportivos apresentados.
- Estruturação clara dos 5 jogos pré-desportivos (objetivos, conteúdos, duração, faseamento, materiais e organização do grupo)
 - Integração da abordagem das técnicas do PA em contexto de aulas de Natação
 - Progressão pedagógica adequada
 - Justificação do jogo pré desportivo (Explica a pertinência da inclusão do jogo no ensino da natação)
 - Reflexão crítica sobre os jogos apresentados (Reflete sobre a eficácia das propostas, identifica pontos fortes e aspetos a melhorar)
 - Variedade e criatividade das propostas (Apresenta aulas diversificadas, com atividades lúdicas ou de exploração motora que articulem PA e Natação)
 - Utilização de vocabulário técnico e pedagógico.
 - Participação na discussão coletiva (Contribui para a análise e discussão dos planos em grupo, demonstrando abertura à crítica construtiva e pensamento didático)

Forma de entrega:

Apresentação dos 5 jogos pré desportivos

- 4.** Organizar, apresentar e implementar uma aula que integre pelo menos duas formas jogadas

Itens obrigatórios:

Seleção de duas formas jogadas;

Apresentação de um plano de aula, com os seguintes elementos obrigatórios:

- Objetivo da aula
- Objetivo dos exercícios
- Gestão do grupo
- *Feedbacks* a utilizar: tipos de reforço verbal, correções positivas, estímulo à participação e segurança

Forma de entrega:

Apresentação do plano de aula:

- Modalidade oral: Apresentação do plano de aula detalhado, com justificação pedagógica
- Modalidade prática (preferencial): Simulação ou implementação de um exercício da aula com colegas ou, se possível, com crianças

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de grau II de Polo Aquático, com experiência na área do ensino e treino do Polo Aquático durante pelo menos 5 épocas desportivas e Licenciatura na área das Ciências do Desporto, com opção em natação.

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	1h	1h/0
6.2. TÉCNICAS ESPECÍFICAS	7h	2h/5h
Total	8h	3h/ 5h

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

- Caracteriza os fundamentos, a evolução e o enquadramento dos Saltos para a Água, identificando a sua importância no contexto nacional e internacional, com base numa perspetiva histórica e técnica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os elementos estruturais e regulamentares dos Saltos para a Água, reconhecendo o seu enquadramento em federações nacionais e internacionais
- Analisa a evolução histórica dos Saltos para a Água, contextualizando os marcos mais relevantes em Portugal e no mundo

SUBUNIDADE 2.

6.2. Técnicas específicas

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

- 6.1.7. Padrões motores gímnicos não estacionários em trampolins elásticos
- 6.1.8. Desenvolvimento técnico e processo de ensino na instalação de Saltos – caracterização técnica, critérios de êxito e respetivas progressões pedagógicas
 - a. Saída (*take-off*)
 - b. Plataforma (cais ou plataforma adaptada)
- 6.1.9. Frontal (saltos com corrida de aproximação)
- 6.1.10. Frontal (em apoio)
- 6.1.11. Frontal invertido
- 6.1.12. Dorsal (em apoio)
- 6.1.13. Dorsal para dentro
- 6.1.14. Em Apoio Facial Invertido (pino)
 - a. Trampolim (ou meio elástico adaptado, nomeadamente, duplo minitrampolim e/ou pista insuflável)
 - i. Frontal (com aproximação)
 - ii. Frontal Invertido
 - iii. Dorsal (em apoio e pré-salto)
 - iv. Dorsal para dentro
 - b. Trajetória aérea
 - i. Com fase de voo
 - ii. Sem fase de voo
 - a. Entrada na água
 - i. Pés (saltos frontais e dorsais)
 - ii. Cabeça (saltos frontais e dorsais)
- 6.1.15. Saltos básicos verticais
 - i. Em extensão
 - ii. Engrupado
 - iii. Encarpado
 - iv. ½ Pirueta
 - v. 1 Pirueta
- 6.1.16. Saltos básicos c/ 1/2 mortal (entrada de cabeça)
 - a. Posição engrupada
 - b. Posição Encarpada
 - c. Posição Empranchada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enunciar e caracterizar os padrões motores gímnicos mais relevantes para os Saltos para a Água, 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

1. Teste escrito com perguntas de verdadeiro e falso e escolha múltipla sobre a caracterização da disciplina e técnicas específicas.

Em grupo de trabalho (2 a 3 elementos), os formandos realizam:

2. Planificação, implementação e reflexão da aplicação de 6 planos de aula, onde são abordadas e ensinadas todas as técnicas de base da disciplina dos saltos para a água.

Itens obrigatórios:

- Estruturação clara dos planos de aula (objetivos, conteúdos, duração, faseamento, materiais e organização do grupo)
- Integração da abordagem das técnicas da SA em contexto de Natação.
- Progressão pedagógica adequada (evolução coerente ao longo das 6 aulas - da exploração ao domínio, com exercícios que promovam controlo corporal, flutuação e orientação)
- Objetivos ajustados ao nível dos praticantes (Define metas específicas e realistas para cada aula, de acordo com o nível dos praticantes)
- Justificação técnica e didática da inclusão das técnicas de SA (Explica a pertinência da inclusão das técnicas de SA na aprendizagem da natação pura. Ex.: reforço da flutuabilidade, controlo respiratório, consciência corporal)
- Reflexão crítica sobre os planos apresentados (Reflete sobre a eficácia das propostas, identifica pontos fortes e aspetos a melhorar)
- Variedade e criatividade das propostas (Apresenta aulas diversificadas, com atividades lúdicas ou de exploração motora que abordem SA na aula de natação)
- Utilização de vocabulário técnico e pedagógico.
- Participação na discussão coletiva (Contribui para a análise e discussão dos planos em grupo, demonstrando abertura à crítica construtiva e pensamento didático)

Forma de entrega:

Apresentação do plano de aula:

- Planos de aula escritos.
 - Modalidade oral: Apresentação do plano de aula detalhado, com justificação pedagógica.
-

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de grau II de Ginástica Acrobática ou Ginástica de Trampolins ou Ginástica de Tumbling, com experiência na área do ensino e treino de natação pura durante pelo menos 5 épocas desportivas e Licenciatura na área das Ciências do Desporto, com opção em Natação ou Ginástica.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Salvamento aquático

GRAU DE FORMAÇÃO_I

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

SUBUNIDADE 1.

7.1. Segurança Aquática

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios básicos do socorrismo, incluindo a cadeia de sobrevivência, e a sua aplicação em contexto aquático
- Caracterizar e implementar procedimentos de segurança na organização e condução de aulas de natação, minimizando os riscos associados à atividade aquática
- Aplicar estratégias de prevenção de acidentes em contexto de treino e ensino, assegurando o bem-estar dos praticantes
- Descrever os acidentes mais comuns em meio aquático e executar corretamente os procedimentos imediatos a adotar em caso de emergência

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica corretamente os passos da cadeia de sobrevivência
- Explica os fundamentos do socorrismo aplicado ao meio aquático
- Descreve medidas preventivas eficazes aplicáveis a aulas/treinos
- Aponta os procedimentos adequados em emergências, de forma clara e fundamentada
- Identifica os acidentes mais frequentes em contexto aquático (ex: quedas, engasgamento, síncope, hipotermia)
- Explica e/ou demonstra a sequência de atuação correta em cada tipo de acidente
- Demonstra postura responsável e segura em exercícios simulados
- Atua com rapidez, clareza e eficácia em simulações de emergência

SUBUNIDADE 2.

7.2. Salvamento aquático**7.2.1.** Técnicas básicas de salvamento

- a. Sistemas de reboque
- b. Pegas

7.2.2. Procedimentos de salvamento**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as técnicas básicas de Salvamento
- Executar corretamente técnicas básicas de salvamento aquático, adaptadas a diferentes contextos de risco em meio aquático
- Aplicar diferentes sistemas de reboque e pegas, demonstrando controlo, eficácia e segurança tanto para a vítima como para o socorrista
- Reagir adequadamente a situações simuladas de emergência, aplicando os procedimentos de salvamento adequados ao tipo de incidente
- Demonstrar comportamentos seguros e responsáveis durante a execução das técnicas, respeitando os princípios da autoproteção

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e demonstra as técnicas de Salvamento Aquático
- Realiza com correção técnicas básicas de aproximação à vítima
- Executa sistemas de reboque adaptados à situação (ex: vítima consciente/inconsciente)
- Aplica pegas funcionais e seguras, sem colocar a vítima ou o socorrista em risco
- Adapta o estilo de nado conforme necessário para efetuar o salvamento com controlo
- Identifica rapidamente a situação de risco e decide o procedimento de salvamento mais adequado
- Executa a sequência correta: avaliação, aproximação, contacto, reboque, transporte e saída da água
- Demonstra capacidade de manter calma, organização e controlo durante a ação
- Aplica princípios de autoproteção durante toda a intervenção
- Demonstra atitude responsável e segura durante as simulações práticas
- Respeita os limites do seu papel como treinador (e não como socorrista profissional)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

1. Teste escrito com perguntas de Escolha múltipla e verdadeiro/falso (cadeia de sobrevivência, prevenção, fundamentos). Resposta curta ou de desenvolvimento (procedimentos de emergência, tipos de acidentes)

Em grupo de trabalho (2 a 3 elementos), os formandos realizam:

2. Simulações de emergência com vítimas fictícias. Demonstração técnica e decisão correta. Rapidez e eficácia em situação simulada. Comportamento seguro e adequado ao papel de treinador

Itens de avaliação:

Captação da Situação de Emergência: Rapidez na perceção do incidente. Capacidade de avaliação do risco para si, para a vítima e para terceiros. Priorização adequada (avaliação primária e secundária).

Tomada de Decisão: Escolha do tipo de abordagem e técnica de salvamento (entrada, aproximação, transporte). Avaliação da necessidade de assistência externa (chamada ao 112, sinalização). Capacidade de adaptação à evolução da situação.

Execução Técnica: Técnica correta de entrada e aproximação à vítima. Utilização eficaz de meios auxiliares (boia, tubo de salvamento, etc.). Técnicas adequadas de transporte e apoio à vítima (p. ex., transporte dorsal, controlo de vítima agitada).

Rapidez e Eficácia: Tempo de resposta desde a deteção até à remoção da vítima. Eficiência e fluidez nos gestos técnicos. Minimização de riscos para si e para a vítima.

Continua >>

Continuação >>

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Comportamento Seguro e Profissional: Postura adequada ao papel de treinador/socorrista. Comunicação eficaz e calma. Controlo emocional e respeito pelos protocolos de segurança.

Resposta Pós-Salvamento: Avaliação primária e realização de primeiros socorros (se aplicável). Posicionamento da vítima e vigilância. Relato da ocorrência (simulado) de forma clara e objetiva.

Forma de apresentação:

Simulação Prática Individual ou em Grupo: Cada formando (ou grupo) realiza a intervenção em cenário simulado. Observação direta por parte dos formadores com grelha de avaliação.

Debriefing Imediato: Reflexão oral com o formando sobre o que foi feito, porquê, e o que poderia ser melhorado

Relatório ou Ficha Pós-Simulação: Descrição escrita da situação, decisões tomadas, técnicas usadas e reflexão crítica

3. Realização em grupo de um pequeno vídeo (entre 2-5 minutos), numa piscina, a explicar todos os princípios da segurança aquática e as regras básicas do salvamento aquático

Itens de avaliação:

Conteúdo Técnico: Clareza e correção na explicação dos princípios da segurança aquática (ex.: nunca nadar sozinho, conhecer o ambiente aquático, evitar comportamentos de risco). Apresentação correta das regras básicas do salvamento aquático (ex.: abordagem segura, chamar ajuda, uso de objetos flutuantes, autoproteção do socorrista).

Organização da Informação: Estrutura lógica da explicação (introdução → desenvolvimento → conclusão). Sequência coerente e fácil de acompanhar.

Comunicação Verbal e Não-Verbal: Clareza na fala, tom de voz adequado. Uso eficaz de gestos, expressões e contacto visual com a câmara.

Demonstração Prática (se aplicável): Execução correta de técnicas demonstradas (ex.: entrada segura na água, abordagem a uma vítima, uso de equipamento de resgate). Uso correto do material de apoio (boias, flutuadores, etc.).

Criatividade e Apresentação Visual: Qualidade do vídeo (imagem e som). Criatividade na forma como a informação é transmitida. Ambiente adequado e seguro (uso apropriado da piscina e cuidados com a segurança durante a gravação).

Cumprimento do Tempo: Respeito pelo tempo estipulado (2 a 5 minutos).

Forma de apresentação:

Vídeo (entre 2-5 minutos)

PERFIL DO FORMADOR

Curso de Nadador-Salvador e Curso de Suporte Básico de Vida, válidos, com experiência na área de salvamento aquático/socorrismo e Licenciatura na área das Ciências do Desporto, com opção em Natação.

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, a propulsão no meio aquático)

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Auditório ou sala • Piscina de 25 metros, 4 pistas (a primeira encostada á parede) • Tanque de 16 metros 	<ul style="list-style-type: none"> • Mesas e cadeiras • Computador • Retroprojeter • Acesso à internet NATAÇÃO PARA BEBÉS <ul style="list-style-type: none"> • Brinquedos flutuantes: Bolas 30 a 40 UN. Regadores 5 a 10 UN • Bonecos (animais) e formas flutuantes (ovnis ou material em espuma) 30 a 40 UN. • Tapetes flutuantes grandes: 2 a 3UN • Argolas: 10–15 UN ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO <ul style="list-style-type: none"> • Esparguetes: 15 a 20 UN • Halteres: 40 UN • Bolas de diferentes tamanhos: 10 a 15 UN NATAÇÃO PURA <ul style="list-style-type: none"> • Pranchas: 20 a 25 UN • Pull-Buoys: 15 a 20 UN • Cronometro: 3 a 5 UN NATAÇÃO ARTÍSTICA <ul style="list-style-type: none"> • Pinças nasais: 10 a 15 UN • Tapete flutuante grande: 1 a 2 UN • Colunas ou sistema de som portátil (à prova de água ou junto à piscina) POLO AQUÁTICO <ul style="list-style-type: none"> • Bolas oficiais (mini polo): 10 a 12 UN • Balizas flutuantes ou fixas: 2 UN • Gorros numerados (azuis, brancos e vermelho para guarda-redes): 2 conjuntos completos SALTOS PARA A ÁGUA <ul style="list-style-type: none"> • Tapete flutuante grande: 1 a 2 UN

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**