

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

VELA

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VELA

VERSÃO
2020



AUTOR: Federação Portuguesa de Vela
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. METEOROLOGIA NÁUTICA	8
2. TEORIA DA EMBARCAÇÃO À VELA I	11
3. SEGURANÇA	13
4. VELA ADAPTADA I	16
5. METODOLOGIA DE ENSINO DA VELA E ORGANIZAÇÃO DA ATIVIDADE	18
6. DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS DO VELEJADOR I	24
7. TÉCNICAS DE NAVEGAÇÃO À VELA	26
C. Organização da Formação	31
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	32
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	32
3. ESTÁGIOS	32

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. METEOROLOGIA NÁUTICA	2
2. TEORIA DA EMBARCAÇÃO À VELA I	2
3. SEGURANÇA	2
4. VELA ADAPTADA I	2
5. METODOLOGIA DE ENSINO DA VELA E ORGANIZAÇÃO DA ATIVIDADE	7
6. DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS DO VELEJADOR I	3
7. TÉCNICAS DE NAVEGAÇÃO À VELA	20
Total	38

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Meteorologia náutica

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. INTRODUÇÃO À METEOROLOGIA	30'	30'/0
1.2. A IMPORTÂNCIA DO ESTUDO DA METEOROLOGIA	20'	20'/0
1.3. O VENTO - INTRODUÇÃO	20'	20'/0
1.4. AS NUVENS - INTRODUÇÃO	30'	30'/0
1.5. AS PREVISÕES METEOROLÓGICAS	20'	20'/0
Total	2	2/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Introdução à meteorologia

1.1.1. Introdução

- a. Definição de Meteorologia
- b. Aparelhos de medição utilizados
- c. Áreas da meteorologia
 - i. Meteorologia de escala global
 - ii. Meteorologia sinóptica
 - iii. Meteorologia de mesoescala
 - iv. Meteorologia de microescala

1.1.2. Teoria geral

- a. Circulação Geral da Atmosfera
- b. Massas de ar
- c. Estabilidade

1.1.3. Modelos Meteorológicos

- a. O que são
- b. Modelo GFS

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever conceitos básicos teóricos de meteorologia
- Identificar e descrever resumidamente os vários modelos meteorológicos
- Identificar e descrever a constituição de uma carta meteorológica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e relaciona os conceitos básicos de meteorologia
- Descreve a constituição de uma carta meteorológica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

1.2. A importância do estudo da meteorologia

- 1.2.1. Na segurança
- Ventos fortes
 - Rajadas
 - Trovoadas
 - Nevoeiro
 - “Windchill”
- 1.2.2. No ensino do Vela
- Na escolha de exercícios / atividades
 - Local da sessão
 - Na duração da sessão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os fatores meteorológicos que influenciam diretamente a segurança dos praticantes
- Equacionar fatores meteorológicos na planificação das sessões de ensino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os principais fatores meteorológicos associados à segurança dos praticantes
- Organiza as sessões de acordo com as informações meteorológicas disponíveis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalho de grupo/individual
- Análise e discussão de casos práticos

SUBUNIDADE 3.

1.3. O Vento - Introdução

- 1.3.1. A origem do vento
- 1.3.2. Os vários tipos de Vento
- Vento Gradiente
 - A brisa marítima (“Sea Breeze”)
 - Outros Ventos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a origem do vento
- Identificar, descrever e distinguir os vários tipos de vento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve o processo de origem do vento
- Identifica as características associadas aos vários tipos de vento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalho de grupo/individual
- Análise e discussão de casos práticos

SUBUNIDADE 4.

1.4. As nuvens - Introdução

- 1.4.1. A sua origem
- 1.4.2. Caracterização dos tipos de nuvens
 - a. Nuvens altas
 - b. Nuvens médias
 - c. Nuvens baixas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever a origem das nuvens • Identificar, descrever e distinguir os vários tipos de nuvens 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descreve o processo de origem das nuvens • Identifica as características associadas aos vários tipos de nuvens
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Trabalho de grupo/individual • Análise e discussão de casos práticos 	

SUBUNIDADE 5.

1.5. As previsões meteorológicas

- 1.5.1. Onde consultar
- 1.5.2. Como consultar

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar sítios mais completos de informação meteorológica • Organizar informação meteorológica pertinente para a planificação das sessões 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organiza as sessões de acordo com as informações meteorológicas recolhidas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Trabalho de grupo/individual • Análise e discussão de casos práticos 	

PERFIL DO FORMADOR

Possuir licenciatura na área de meteorologia ou ser formador em cartas de navegador de recreio e ter envolvimento na modalidade como praticante. Preferencialmente, ser detentor de TPTD de Vela grau II ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Teoria da embarcação à vela I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. REVISÃO DE CONCEITOS ELEMENTARES DE FÍSICA	30'	30'/0
2.2. NOÇÕES DE AERODINÂMICA E HIDRODINÂMICA	50'	50'/0
2.3. FORÇAS ENVOLVIDAS NUMA EMBARCAÇÃO À VELA	40'	40'/0
Total	2	2/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Revisão de conceitos elementares de física

- 2.1.1. Noção de referencial
- 2.1.2. Velocidade
- 2.1.3. Massa
- 2.1.4. Força
 - a. Decomposição de forças
 - b. Soma de forças
 - c. Força resultante
 - d. Momentos de uma força em relação a um eixo
- 2.1.5. As leis de Newton

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os principais conceitos elementares de física e compreender a sua aplicação numa embarcação à Vela

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta os conceitos elementares de física e a sua influência numa embarcação à Vela

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

2.2. Noções de aerodinâmica e hidrodinâmica

- 2.2.1.** Vento real e vento aparente
- Diferença e influência no barco
- 2.2.2.** Fundamentos aerodinâmicos e hidrodinâmica
- Viscosidade e massa volúmica
 - Escoamento laminar e turbulento
 - Ângulo de ataque
 - Diferença entre aeorofol e o hydrofoil
 - Diferença de pressão entre barlavento e sotavento
 - O princípio de Bernoulli

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os principais conceitos elementares de aerodinâmica e hidrodinâmica e compreender a sua aplicação numa embarcação à Vela

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os principais fundamentos de aerodinâmica e hidrodinâmica relacionados com a navegação de uma embarcação à Vela

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Análise e discussão de casos práticos

SUBUNIDADE 3.

2.3. Forças envolvidas numa embarcação à Vela

- 2.3.1.** Equação de força aerodinâmica
- 2.3.2.** Forças de sustentação e arrastamento
- 2.3.3.** Centro vélico e centro de deriva
- 2.3.4.** Diagrama de forças envolvidas na navegação à Vela
- 2.3.5.** Aplicação prática das forças nas várias mareações
- À bolina
 - Ao largo
 - À popa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as forças envolvidas na navegação de uma embarcação à Vela

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia as principais forças envolvidas na navegação de uma embarcação à Vela, nas várias mareações

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Análise e discussão de casos práticos

PERFIL DO FORMADOR

Possuir licenciatura na área de física e ter envolvimento na modalidade como praticante. Preferencialmente, ser detentor de TPTD de Vela de grau II ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Segurança

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. AS RESPONSABILIDADES DE UM TREINADOR DE VELA	15'	15'/0
3.2. A SEGURANÇA EM TERRA	45'	45'/0
3.3. A SEGURANÇA NO MAR	1	1/0
Total	2	2/0

SUBUNIDADE 1.

3.1. As responsabilidades de um treinador de Vela

- 3.1.1. Responsabilidades legais gerais decorrentes da atividade de Treinador de Vela
 - a. Título profissional de treinador de desporto - Treinador de Vela
 - b. Carta de navegador de recreio
 - c. Seguro (de responsabilidade civil do treinador)
- 3.1.2. Responsabilidades quanto à segurança e integridade física dos alunos
- 3.1.3. Responsabilidades do clube / escola de Vela
 - a. Manutenção e conservação de materiais, instalações e equipamentos
 - b. Meios disponíveis e planos de segurança e emergência
 - c. Seguros (seguro desportivo)
 - i. Outras

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os vários domínios de responsabilidade de um treinador de Vela

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Certifica-se quanto ao cumprimento de todos os requisitos legais inerentes à sua atividade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

3.2. A segurança em terra

- 3.2.1. Estudo das condições meteorológicas e outros fatores
 - a. Intensidade e direção do vento
 - b. Ondulação
 - c. Temperatura
 - d. Precipitação

- e. Marés
- f. Nascimento e ocaso do sol
- 3.2.2.** O conhecimento das características do grupo de velejadores
 - a. Competências já adquiridas na atividade de velejar e grau de autonomia
 - b. Desenvoltura na natação
 - c. Informação médica relevante
 - d. Informações pessoais relevantes
- 3.2.3.** A preparação das embarcações à Vela
 - a. Verificação do estado geral das embarcações
 - i. Estado de conservação de cabos, mordedores e fixações
 - ii. Sistemas de flutuação
 - iii. Buracos ou brechas no casco
 - iv. Presença de pagaia, boça e vertedouro
 - b. Alinhamento e organização das embarcações em terra
- 3.2.4.** A preparação das embarcações de apoio
 - a. Verificação de estado geral e funcionamento da embarcação
 - i. Pressão
 - ii. Nível de combustível
 - iii. Funcionamento do motor
 - iv. Outros
 - b. Verificação da palamenta obrigatória e material suplente
- 3.2.5.** Vestuário adequado
 - a. Importância do vestuário adequado na aprendizagem e segurança dos alunos
 - b. Vestuário adequado - Velejadores
 - c. Vestuário adequado - Treinadores
- 3.2.6.** Cálculo de risco das sessões
- 3.2.7.** *Checklist* de segurança

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e selecionar os procedimentos básicos de segurança em terra

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza e aplica os procedimentos de segurança em terra em todas as sessões de ensino
 - Realiza cálculo de risco de sessão, realizando as adaptações necessárias à parte prática (navegação)
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual
 - Análise e discussão de casos práticos
 - Teste escrito
-

SUBUNIDADE 3.

3.3. As segurança no mar

- 3.3.1.** Rotinas de segurança e plano de contingência em situações de emergência
- Definição de ponto de concentração
 - Combinação de sinais visuais e / ou auditivos
 - Verificação permanente da existência de fatores de risco
 - Auxílio e apoio em terra
- 3.3.2.** Assistência / Salvamento aos velejadores
- Verificação da integridade física do velejador
 - Transmissão de calma e confiança
 - Identificação de fatores que possam colocar risco
 - Colocação da embarcação em relação ao velejador / barco a resgatar
 - Estimulação de autonomia do velejador na resolução de problemas
- 3.3.3.** A segurança do treinador
- Colete de salvação
 - Corta-corrente
 - Verificação de estado geral da embarcação de apoio
 - Meio de comunicação para terra
- 3.3.4.** Os reboques
- Sistemas de fixação de boças
 - Verificação de estado geral e comprimento das boças e cabos de reboque
 - Abordagem aos velejadores a rebocar
 - Instrução específica aos velejadores
- 3.3.5.** Segurança entre barco de apoio e velejadores
- Colocação do barco de apoio em relação a barcos de velejadores
 - Distâncias de segurança

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e selecionar os procedimentos básicos de segurança no mar

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza e aplica os procedimentos de segurança no mar em todas as sessões de ensino
- Realiza ações específicas de assistência e salvamento a velejadores, dentro dos parâmetros de segurança exigidos pela F.P.V.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual
- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito
- Teste prático no mar (em todas as tipologias de embarcação previstas nas técnicas de navegação à Vela)

PERFIL DO FORMADOR

Ser detentor de TPTD de Vela grau II ou superior e ter experiência enquanto treinador de Vela, em qualquer escalão, com um mínimo de três anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Vela adaptada

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. A VELA ADAPTADA EM PORTUGAL	30'	30'/0
4.2. CARATERIZAÇÃO DAS EMBARCAÇÕES DE VELA ADAPTADA	30'	30'/0
4.3. ADAPTAR CLUBES E TREINADORES PARA A VELA ADAPTADA	1	1/0
Total	2	2/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. A vela adaptada em Portugal

- 4.1.1. Historial de vela adaptada em Portugal
- a. Clubes Pioneiros
 - b. Atividades desenvolvidas
 - i. A vela adaptada de lazer
 - ii. A vela adaptada de competição
 - iii. A vela adaptada de "alto rendimento"
 - c. Clubes com atividade permanente
 - d. Projetos de referência de Vela adaptada em Portugal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever atividade relevante e padrões de boas práticas na vela adaptada em Portugal

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve atividade relevante e padrões de boas práticas na vela adaptada em Portugal

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual
- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

4.2. Caraterização das embarcações de Vela adaptada

- 4.2.1. Classes de vela adaptada de "alto rendimento"
- a. Classes existentes
 - i. Caraterização geral e adaptações específicas
- 4.2.2. Outras classes de Vela adaptada
- a. Principais classes existentes
 - i. Caraterização geral e adaptações específicas
- 4.2.3. Embarcações tradicionais adaptadas
- a. Exemplos de embarcações tradicionais adaptadas
 - i. Adaptações específicas possíveis
- 4.2.4. Embarcações mais utilizadas em Portugal

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar e descrever as especificidades técnicas / adaptações nas várias classes de Vela adaptada 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza ajustamentos nas embarcações, tendo em conta a especificidade da embarcação, regras da classe (quando aplicável) e deficiência do velejador
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabalho de grupo / individual Análise e discussão de casos práticos 	

SUBUNIDADE 3.

4.3. Adaptar clubes e treinadores para a vela adaptada

- 4.3.1.** Adaptar o clube à Vela adaptada
- Acesso ao clube
 - Acesso à água
 - Acesso às áreas sociais
 - Infraestruturas de apoio
- 4.3.2.** Adaptações ao treino
- Deslocação dos atletas em terra (cadeira de rodas, andarilho, etc...)
 - Transferências para as embarcações e ajudas
 - Tempos de permanência na água
- 4.3.3.** Aspectos específicos de comunicação
- Comunicação Treinador - Atleta (velejador com deficiência)
 - Comunicação Atleta (velejador com deficiência) - equipa
 - Materiais de apoio
 - Tabelas de comunicação
 - Software* específico

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar e descrever adaptações fundamentais, a nível de instalações, para a prática de Vela adaptada Identificar e descrever adaptações ao treino e aspetos específicos de comunicação com velejadores com deficiência 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza levantamento de necessidades do clube, elaborando o respetivo plano de ação para implementação da Vela adaptada em contexto de clube Ajusta a sua intervenção, relativamente a aspetos específicos de treino e comunicação, com velejadores portadores de deficiência
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabalho de grupo / individual Análise e discussão de casos práticos Teste escrito 	

PERFIL DO FORMADOR

Ter envolvimento na modalidade enquanto treinador (TPTD Vela grau II ou superior) na área da Vela adaptada ou enquanto classificador funcional, com um mínimo de 3 anos de experiência na respetiva área; Preferencialmente, ser detentor de licenciatura na área de saúde

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Metodologia de ensino da vela e organização da atividade

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. ENQUADRAMENTO DA ESPECIFICIDADE DA MODALIDADE - VELA	20'	20'/0
5.2. A DINÂMICA DO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM DA VELA	1h30	1h30/0
5.3. A COMUNICAÇÃO	1h30	1h30/0
5.4. AS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO VELEJADOR EM ESCOLA DE VELA - D.V.L.P. - F.P.V.	40'	40'/0
5.5. A PROGRESSÃO METODOLÓGICA NO ENSINO DA VELA	3	1h30/1h30
Total	7	5h30/1h30

SUBUNIDADE 1.

5.1. Enquadramento da especificidade da modalidade - Vela

- 5.1.1. Classificação e caracterização da atividade "Vela"
- 5.1.2. A especificidade do meio em que se desenrola a atividade: Potencialidades e limitações
- 5.1.3. As motivações para aprender Vela

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever a classificação da atividade - "Vela" • Identificar e descrever a especificidade onde se desenrola a atividade e as motivações para aprender Vela 	<ul style="list-style-type: none"> • Caracteriza e classifica a atividade - "Vela" • Identifica potencialidades e limitações relativas ao meio onde se desenrola a atividade • Identifica as principais motivações para se aprender a modalidade
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 2.

5.2. A dinâmica do processo de ensino-aprendizagem da Vela

- 5.2.1. Condições gerais de sucesso de um programa de ensino de Vela
 - a. Binómio: treinador motivado para ensinar / aluno recetivo à aprendizagem
 - b. Empatia para com os alunos
 - c. Comunicação eficaz entre treinador e aluno
 - d. Estabelecimento de objetivos desafiantes, mas atingíveis
 - e. Material adequado à aprendizagem
 - f. Grau de preparação das sessões / cursos

- 5.2.2. O papel determinante do treinador no sucesso do ensino de Vela
 - a. Na interação com os alunos
 - i. Comunicação
 - 1. Ouve
 - 2. Questiona
 - 3. Responde
 - 4. Fornece Feedback
 - ii. Ajuda
 - 1. Demonstra interesse pelo desenvolvimento do aluno
 - 2. Identifica necessidades e ajuda ativamente o atingir dos objetivos propostos
 - iii. Influência
 - 1. Promove a autoconfiança
 - 2. Estimula a autonomia
 - b. Importância dada ao desenvolvimento de capacidades profissionais
 - i. Desenvolvimento das várias formas de comunicação
 - ii. Desenvolvimento técnico pedagógico
 - iii. Profissionalismo
- 5.2.3. Pressupostos para facilitação da aprendizagem da modalidade
 - a. Manter informação curta, objetiva e memorável
 - b. Diversificar métodos de ensino
 - c. Focar no que os alunos devem fazer e não sobre o que não devem fazer
 - d. Utilizar demonstrações sempre que possível e tantas vezes quanto necessário
 - e. Promoção de sessões estruturadas e com encadeamento entre si
 - f. Revisão e discussão da sessão
 - g. Utilização oportuna do feedback pedagógico
 - h. Avaliações regulares do processo ensino-aprendizagem
 - i. Encorajamento de alunos a aplicar o que já aprenderam em sessões seguintes
 - j. Selecionar material adequado conforme características dos alunos
 - i. Idade / peso
 - ii. Etapa em que se encontra
 - iii. Grau de experiência e competências adquiridas
 - iv. Autonomia
- 5.2.4. As diferentes formas de aprender
 - a. Aluno visual
 - i. Características gerais
 - ii. Aspetos a ter em conta para o planeamento e gestão do ensino
 - b. Aluno auditivo
 - i. Características gerais
 - ii. Aspetos a ter em conta para o planeamento e gestão do ensino
 - c. Aluno cinestésico
 - i. Características gerais
 - ii. Aspetos a ter em conta para o planeamento e gestão do ensino
- 5.2.5. O ensino de Vela com crianças vs ensino de adultos
 - a. Diferenciação entre aprendizagem em crianças e adultos
 - b. Estratégias a utilizar com crianças VS adultos

5.2.6. Barreiras na aprendizagem da Vela e estratégias de superação

- a. Medo
- b. Desconforto (fome, sede, frio,...)
- c. Falta de confiança
- d. Ensino inapropriado
- e. Material desadequado ou em más condições
- f. Pouca empatia com o treinado
- g. Aprender por obrigação ou pressões familiares

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as condições gerais de sucesso de um programa de ensino de Vela
- Identificar e descrever os pressupostos para a facilitação da aprendizagem da modalidade
- Adotar estratégias de atuação, conforme modos privilegiados de aprendizagem e faixa etária do praticante e / ou grupo
- Identificar e descrever estratégias de reforço de aprendizagem específicas da modalidade
- Identificar e descrever barreiras na aprendizagem da Vela

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza diferentes estratégias, no sentido de criar condições de sucesso de um programa de ensino
- Aplica os princípios de facilitação da aprendizagem da modalidade
- Adequa a sua intervenção às características e faixa etária do praticante e / ou grupo
- Seleciona corretamente as estratégias de reforço da aprendizagem
- Utiliza estratégias de superação de possíveis barreiras na aprendizagem da modalidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual
- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

SUBUNIDADE 3.

5.3. A comunicação

5.3.1. Os elementos de uma comunicação eficaz

- a. Clara
- b. Concisa
- c. Correta
- d. Completa
- e. Cortesia / Correção
- f. Construtiva

5.3.2. Estratégias para comunicação eficaz

- a. Estratégias gerais
 - i. Garantir a atenção dos alunos
 - ii. Explorar várias formas de comunicação verbal e não verbal
 - iii. Explicações claras com frequentes recursos a demonstrações
 - iv. Utilização de meios auxiliares de comunicação
 - v. Utilização de questionamento

- b. Estratégias específicas para utilizar no mar
 - i. Posicionamento treinador - alunos
 - ii. Projeção de voz e/ou auxiliares
 - iii. Dar preferência a sinais visuais / sonoros não verbais
 - iv. Combinação de sinais de “entendido” e “não entendido”
 - v. Evitar gritos
- 5.3.3. As dificuldades de comunicação e estratégias de superação
 - a. Caracterização das principais dificuldades de comunicação num programa de ensino de Vela
 - i. Perceção de aluno diferente da do treinador
 - ii. Aluno não ouvir a mensagem toda
 - iii. Falta de conhecimentos do aluno ou treinador para o que está a ser ensinado
 - iv. Dificuldades de expressão do treinador
 - v. Falta de motivação do aluno
 - vi. Choque de personalidades
 - b. Estratégias de superação
 - i. Identificação de dificuldade de comunicação
 - ii. Alterar e adaptar estratégias conforme necessário
 - iii. Assegurar compreensão
- 5.3.4. A preparação das palestras inicial e final (*Briefing* e *Debriefing*)
 - a. A dinâmica do processo de ensino e treino da Vela
 - i. Inter-relação entre: Planear - Praticar - Rever
 - ii. O *briefing* e *debriefing* como momentos fundamentais no processo de ensino-aprendizagem
 - b. Preparação do *briefing* de ensino de Vela
 - i. Tarefa(s) a executar e respetiva duração
 - ii. Como realizar a tarefa
 - iii. Preparar material para demonstrações
 - iv. Área onde vai decorrer a sessão e limites para a navegação
 - v. Precauções acerca de perigos locais
 - vi. Emergências
 - vii. Revisão de combinação de sinais
 - viii. Preparação de questionamento
 - xix. Duração do *briefing*
 - c. Preparação do *debriefing* no ensino da Vela
 - i. Informação de progressos
 - ii. Aspectos a melhorar
 - iii. Rever / reforçar aspetos chave
 - iv. Assegurar compreensão
 - v. Duração do *debriefing*
 - d. Estratégias a utilizar no *debriefing*
 - i. Elogiar o que foi bem conseguido
 - ii. Mencionar o que não foi bem efetuado, apontando caminhos
 - iii. Terminar com um aspeto positivo e terminar em ambiente positivo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os elementos e estratégias para uma comunicação eficaz • Identificar dificuldades de comunicação e propor estratégias de superação • Organizar e dinamizar palestras iniciais e finais (<i>briefing</i> e <i>debriefing</i>) 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica diferentes estratégias, de forma propiciar uma comunicação eficaz • Adequa estratégias diversificadas para superação de dificuldades de comunicação • Aplica os princípios de dinamização das palestras inicial e final com eficácia
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabalho de grupo / individual • Análise e discussão de casos práticos • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 4.

5.4. As etapas de Desenvolvimento do Velejador em Escola de Vela - D.V.L.P. - F.P.V.

- 5.4.1. Estudo das etapas: início ativo; aprendizagem e desenvolvimento exploratório;
- Objetivos gerais
 - Princípios metodológicos
 - Embarcações a utilizar

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • - Identificar e descrever os princípios de organização geral das primeiras etapas do praticante, segundo modelo D.V.L.P. - F.P.V. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica os princípios de organização das etapas do praticante na sua intervenção
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análise e discussão de casos práticos • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 5.

5.5. A progressão metodológica no ensino da Vela

- 5.5.1. Premissas para o desenvolvimento de um processo de ensino-aprendizagem numa escola de Vela
- Tipo de organização de ensino: cursos / módulos / etapas
 - Cursos / módulos
 - Etapas
 - Recursos disponíveis
 - Materiais
 - Humanos
- 5.5.2. A sequência e estruturação de conteúdos na aprendizagem da modalidade

- 5.5.3. As progressões pedagógicas;
 - a. Exemplos de exercícios / atividades de ensino
- 5.5.4. O planeamento da atividade na etapa de aprendizagem
- 5.5.5. O planeamento da atividade na etapa de desenvolvimento exploratório
- 5.5.6. A microestrutura de uma sessão de aprendizagem de Vela
 - a. A preparação de uma sessão de ensino de Vela, tendo em conta a divisão em: parte inicial, parte fundamental e parte final
 - b. Exemplo de ficha de sessão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar o processo de ensino-aprendizagem em vários formatos, consoante a dinâmica e recursos disponíveis no clube / escola de Vela
- Organizar uma unidade de ensino, tendo em conta a correta sequência, estruturação de conteúdos e respetivas progressões pedagógicas
- Identificar e descrever a estrutura de uma sessão de ensino de Vela

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios de organização do ensino, consoante a dinâmica e recursos disponíveis no clube / escola de Vela
- Dinamiza a unidade de ensino com coerência, em termos de estruturação de conteúdos e progressões pedagógicas
- Elabora plano de sessão, respeitando divisão em parte inicial, parte fundamental e parte final

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual
- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Deverá cumprir, cumulativamente, com as seguintes condições:

- Ser detentor de licenciatura na área das ciências do desporto
- Ser detentor de TPTD de VELA grau II ou superior
- Ter experiência enquanto treinador de Vela infante-juvenil, com um mínimo de 3 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Desenvolvimento das qualidades físicas do velejador I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES LÚDICO-DESPORTIVAS EM TREINO DE JOVENS	30'	30'/0
6.2. METODOLOGIA DE DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS NAS ESCOLAS DE VELA	1	1/0
6.3. PARTE PRÁTICA	1h30	0/1h30
Total	3	1h30/1h30

SUBUNIDADE 1.

6.1. A importância das atividades lúdico-desportivas em treino de jovens

- 6.1.1. A importância da literacia motora em treino de jovens
- 6.1.2. Identificação e caracterização das fases sensíveis de desenvolvimento das qualidades físicas, segundo o conceito L.T.A.D.
- 6.1.3. Qualidades físicas a estimular nas etapas de início ativo, aprendizagem e desenvolvimento exploratório (modelo D.V.L.P - F.P.V.)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as fases sensíveis de desenvolvimento das qualidades físicas em crianças e jovens
- Descrever e hierarquizar as prioridades ao nível do desenvolvimento das qualidades físicas nas etapas iniciais de desenvolvimento do praticante

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adequa estratégias e metodologias de desenvolvimento das qualidades físicas dos velejadores, consoante faixa etária / etapa do praticante

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

6.2. Metodologia de desenvolvimento das qualidades físicas nas escolas de Vela

- 6.2.1. A filosofia dos "3 F's" - FUN - FITNESS - FUNDAMENTALS - (Diversão, aptidão física e fundamentos)
- 6.2.2. A utilização do jogo como instrumento potenciador do desenvolvimento das qualidades físicas das crianças e jovens
 - a. Jogos cooperativos
 - i. Conceito e características
 - ii. Objetivos
 - iii. Formas de dinamização

- b. Jogos competitivos
 - i. Conceito e características
 - ii. Objetivos
 - iii. Formas de dinamização
- c. Equilíbrio entre Jogos cooperativos e jogos competitivos
- d. Metodologia de animação dos jogos
 - i. A seleção dos jogos conforme os objetivos e características do grupo
 - ii. Manipulação das variáveis do jogo
- e. Exemplos de vários jogos a dinamizar em ambiente de escola de Vela

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o papel da filosofia dos “3 f’s” na dinamização de atividades de desenvolvimento das qualidades físicas de crianças e jovens
- Identificar e descrever as características e metodologia de animação de jogos cooperativos e jogos competitivos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona atividades de desenvolvimento das qualidades físicas através de formas jogadas, adequados aos objetivos propostos e às características do grupo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual
- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

SUBUNIDADE 3.

6.3. Parte prática**6.3.1. Dinamização e organização de jogos competitivos e jogos cooperativos****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Organizar e dinamizar jogos de desenvolvimento das qualidades físicas de crianças e jovens

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona, organiza e dinamiza jogos de desenvolvimento das qualidades físicas de crianças e jovens

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual
- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Deverá cumprir, cumulativamente, com as seguintes condições:

- Ser detentor de licenciatura na área das ciências do desporto
- Ser detentor de TPTD de VELA grau II ou superior
- Ter experiência enquanto treinador de Vela infanto-juvenil, com um mínimo de 3 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Técnicas de navegação à vela

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. MONOCASCOS	9h30	1h30/8
7.2. CATAMARÃS	5	1/4
7.3. PRANCHA À VELA	5h30	1h30/4
Total	20	4/16

SUBUNIDADE 1.

7.1. Monocascos

- 7.1.1. Potencialidades e limitações dos diferentes materiais de construção
- 7.1.2. As várias opções de monocasco/rigs possíveis de utilizar em Escola de Vela
 - a. Monocasco solitário - Infantil
 - b. Monocasco solitário - Juvenil / Júnior / Sénior
 - c. Monocasco duplo
- 7.1.3. Potencialidades e limitações da utilização de monocascos no ensino da vela
- 7.1.4. Pré-requisitos para iniciar aprendizagem em monocascos
 - a. Grau de autonomia
 - b. Técnicas e manobras básicas
 - c. Conhecimentos gerais de vela e marinharia
 - d. Competências de segurança
- 7.1.5. Aparelhar um monocasco - Aspetos específicos
 - a. Colocar e retirar mastro
 - b. Aparelhar velas
 - c. Aparelhar Spi (Monocasco duplo)
 - d. Aparelhar sistemas de afinação básicos
- 7.1.6. Técnicas específicas
 - a. Entradas e saídas da água (monocasco solitário e duplo)
 - i. Descrição das manobras
 - ii. Pontos chave de ensino (monocasco solitário e duplo)
 - b. Virar de bordo (monocasco solitário e duplo)
 - i. Descrição da manobra
 - ii. Pontos chave de ensino
 - c. Cambar (monocasco solitário e duplo)
 - i. Descrição da manobra
 - ii. Pontos chave de ensino

- d. Aspectos gerais de condução
 - i. Descrição nas várias mareações
 - ii. Pontos chave de ensino
- e. Trabalho com spi (monocasco duplo)
 - i. Noções gerais de mareação
 - ii. Içar e baixar spi
 - iii. Pontos chave de ensino
- 7.1.7. Considerações específicas de segurança**
 - a. Rácios treinador - embarcações (nº de barcos por cada treinador)
 - b. Roupa adequada
 - c. Técnica de desvirar
 - i. Descrição da manobra
 - ii. Pontos chave de ensino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os vários tipos de embarcação monocasco possíveis de utilizar em escola de Vela
- Identificar potencialidades e limitações da utilização dos vários tipos de monocasco na aprendizagem da Vela
- Identificar e descrever pré-requisitos para iniciar aprendizagem em monocasco
- Saber aparelhar um monocasco corretamente
- Identificar e descrever as principais manobras e técnicas de condução de monocascos
- Identificar e descrever as considerações específicas de segurança referentes a trabalho com monocascos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona a embarcação monocasco adequada às características do praticante e / ou grupo
- Enuncia os pré-requisitos de aprendizagem para monocascos
- Aparelha um monocasco corretamente
- Descreve e exemplifica as principais manobras e técnicas de condução de monocascos
- Aplica as considerações específicas de segurança em monocascos durante as sessões de ensino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste prático
- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

7.2. Catamarãs

- 7.2.1.** Potencialidades e limitações dos diferentes materiais e rigs
- 7.2.2.** Potencialidades e limitações da utilização de catamarãs no ensino da vela
- 7.2.3.** Pré-requisitos para iniciar aprendizagem em catamarã
 - a. Grau de autonomia
 - b. Técnicas e manobras básicas
 - c. Conhecimentos gerais de vela e marinharia
 - d. Competências de segurança
- 7.2.4.** Aparelhar um catamarã - Aspectos específicos
 - a. Içar e baixar mastro de catamarã
 - b. Montar / afinar cama

- c. Lidar com velas full-batten
- d. Halyard lock
- e. Aparelhar lemes
- 7.2.5. Técnicas específicas**
 - a. Entradas e saídas da água
 - i. Descrição das manobras
 - ii. Pontos chave de ensino
 - b. Virar de bordo
 - i. Descrição da manobra
 - ii. Pontos chave de ensino
 - c. Cambar
 - i. Descrição da manobra
 - ii. Pontos chave de ensino
 - d. Aspetos gerais de condução
 - i. Descrição nas várias mareações
 - ii. Pontos chave de ensino
- 7.2.6. Considerações específicas de segurança**
 - a. Rácios treinador - embarcações (nº de barcos por cada treinador)
 - b. Roupa e material de segurança adequado
 - c. Reboques
 - d. Bóia de flutuação no topo de mastro
 - e. Técnica de desvirar catamarã
 - i. Descrição da manobra
 - ii. Pontos chave de ensino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os vários tipos de catamarãs e rigs possíveis de utilizar em escola de Vela
- Identificar potencialidades e limitações da utilização de catamarãs na aprendizagem da Vela
- Identificar e descrever pré-requisitos para iniciar aprendizagem em catamarã
- Saber aparelhar um catamarã corretamente
- Identificar e descrever as principais manobras e técnicas de condução de catamarãs
- Identificar e descrever as considerações específicas de segurança referentes a trabalho com catamarãs

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona a embarcação catamarã / rig adequado às características do praticante e / ou grupo
- Enuncia os pré-requisitos de aprendizagem para catamarãs
- Aparelha um catamarã corretamente
- Descreve e exemplifica as principais manobras e técnicas de condução de catamarãs
- Aplica as considerações específicas de segurança em catamarãs durante as sessões de ensino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste prático
- Teste escrito

SUBUNIDADE 3.

7.3. Prancha à vela

- 7.3.1.** Potencialidades e limitações da utilização de pranchas à vela no ensino da Vela
- 7.3.2.** Seleção do equipamento correto (vela + prancha) adequado para o ensino
 - a.** Critérios para seleção de uma vela (área vélica e tipo de Vela)
 - i. Condições meteorológicas
 - ii. Nível do aluno
 - iii. Idade do aluno
 - b.** Critérios para seleção de tipo de prancha e volume
 - i. Condições meteorológicas
 - ii. Nível do aluno
 - iii. Peso do aluno
- 7.3.3.** Pré-requisitos para iniciar aprendizagem em prancha à Vela
 - a.** Grau de autonomia
 - b.** Técnicas e manobras básicas
 - c.** Conhecimentos gerais de vela e marinharia
 - d.** Competências de segurança
- 7.3.4.** Aparelhar uma prancha à Vela - Aspetos específicos
 - a.** Equipar e afinar a prancha
 - i. Quilha ou fin
 - ii. Patilhão
 - iii. Base de pé de mastro
 - b.** Sequência de montagem do aparelho (vela, mastro, retranca, cabo de içar e pé de mastro)
 - i. Mastro
 - ii. Vela
 - iii. Retranca
 - iv. Cabo de içar
 - v. Pé de mastro
 - c.** Afinação da Base de pé de mastro na prancha
 - d.** Afinação do aparelho
- 7.3.5.** Técnicas específicas
 - a.** Transporte do material (vela e prancha)
 - i. Descrição da manobra
 - ii. Pontos chave de ensino
 - b.** Embarcar e desembarcar
 - i. Descrição das manobras
 - ii. Pontos chave de ensino
 - c.** Içar a vela, posição de segurança e largar
 - i. Descrição da manobra
 - ii. Pontos chave de ensino
 - d.** Arribar e orçar
 - i. Descrição da manobra
 - ii. Pontos chave de ensino
 - e.** Virar de bordo
 - i. Descrição da manobra
 - ii. Pontos chave de ensino

- f. Cambiar
 - i. Descrição da manobra
 - ii. Pontos chave de ensino
- g. Aspetos gerais de condução
 - i. Descrição nas várias mareações
 - ii. Pontos chave de ensino
- 7.3.6. Considerações específicas de segurança**
 - a. Rácios treinador - embarcações (Nº de pranchas por cada treinador)
 - b. Roupa adequada
 - c. Reboques
 - d. Técnica de resgate com embarcação de apoio
 - i. Descrição da manobra
 - ii. Pontos chave de ensino
 - e. Técnica de resgate sem embarcação de apoio/ auto resgate
 - i. Descrição da manobra
 - ii. Pontos chave de ensino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os vários tipos de prancha e rigs possíveis de utilizar em escola de Vela
- Identificar potencialidades e limitações da utilização de pranchas à Vela na aprendizagem da Vela
- Identificar e descrever pré-requisitos para iniciar aprendizagem em prancha à Vela
- Saber aparelhar uma prancha à Vela corretamente.
- Identificar e descrever as principais manobras e técnicas de condução de pranchas à Vela
- Identificar e descrever as considerações específicas de segurança referentes a trabalho com prancha à Vela

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona a prancha/ rig adequado às características do praticante e / ou grupo
- Enuncia os pré-requisitos de aprendizagem para prancha à Vela
- Aparelha uma prancha à Vela corretamente
- Descreve e exemplifica as principais manobras e técnicas de condução de prancha à Vela
- Aplica as considerações específicas de segurança em pranchas à Vela durante as sessões de ensino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste prático
- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Ser detentor de TPTD de Vela grau II ou superior e ter experiência enquanto treinador de Vela, em qualquer escalão, com um mínimo de três anos

c. Organização da Formação



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

Critério de acesso transversal a todos os graus de treinador: Ser detentor de carta de navegador de recreio válida.

Critério específico de acesso ao Grau 1: Dominar competências básicas de navegação à Vela, a serem atestadas pela entidade formadora, através de 2 vias possíveis:

- 1) Teste prático padronizado, segundo modelo proposto pela F.P.V.
- 2) Reconhecimento e validação de competências de navegação à Vela, diretamente pela F.P.V., mediante currículo desportivo na modalidade.

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> • Sala de formação de dimensões adequadas para a turma, com boas condições ao nível de acústica, climatização e iluminação. • Rampa de acesso à água; • Acesso a praia ou areal, para a parte prática de prancha à Vela. Poderá, em alternativa, ser utilizada rampa de acesso à água de grandes dimensões (+ de 10 metros); • Balneários; • Local para armazenar embarcações à Vela e respetiva palamenta em terra; • Local para amarrar embarcações semi-rígidas na água (fundeadouro ou marina) • Terreno plano, com dimensões mínimas de 20m x 20m, livre de obstáculos, para parte prática da UF “desenvolvimento das qualidades físicas do velejador I” 	<ul style="list-style-type: none"> • PC e impressora; • Quadro magnético; • Câmara, projetor de vídeo ou ecrã de grandes dimensões; • Bolas, pinos, coletes, cordas, colchões e outros materiais similares, para parte prática da UF “desenvolvimento das qualidades físicas do velejador I”; • Embarcações à Vela, em número suficiente para a turma, da seguinte tipologia: Monocasco solitário; Monocasco duplo (com trapézio e spi); Catamarã (com trapézio) e prancha à Vela (rig de iniciação). • Embarcações semi-rígidas (mínimo 4,5m) para apoio às aulas práticas da UF “técnicas de navegação à Vela”. Cada tipologia de embarcação à vela terá pelo menos uma embarcação de apoio; • Arneses de vários tamanhos para embarcações com trapézio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Transportes de apoio para rotações das aulas práticas da UF “técnicas de navegação à Vela”.

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.