

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU I**

**CANOAGEM**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM

**VERSÃO**  
**2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Canoagem  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021  
**COORDENAÇÃO:** Departamento de Formação e Qualificação  
**PAGINAÇÃO:** BrunoBate-DesignStudio

**LINGUAGEM INCLUSIVA:** Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

**NOTAS ÚTEIS:** Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

# Índice

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. ESTRUTURA FEDERATIVA / ESTRUTURA DO CURSO / PNFT	8
2. INICIAÇÃO ÀS ÁGUAS LISAS	9
3. INICIAÇÃO ÀS ÁGUAS BRAVAS	11
4. INICIAÇÃO AO KAYAK-POLO	13
5. INICIAÇÃO À CANOAGEM DE MAR	15
6. SEGURANÇA NAS ATIVIDADES DE CANOAGEM	17
7. CANOAGEM PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	18
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>19</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	20
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	20
3. ESTÁGIOS	20

# A. Preâmbulo



# A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

# B. Unidades de Formação



## Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ESTRUTURA FEDERATIVA / ESTRUTURA DO CURSO / PNFT	2
2. INICIAÇÃO ÀS ÁGUAS LISAS	10
3. INICIAÇÃO ÀS ÁGUAS BRAVAS	10
4. INICIAÇÃO AO KAYAK-POLO	10
5. INICIAÇÃO À CANOAGEM DE MAR	10
6. SEGURANÇA NAS ATIVIDADES DE CANOAGEM	4
7. CANOAGEM PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	3
Total	49

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Estrutura federativa / Estrutura do curso / PNFT

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. ESTRUTURA FEDERATIVA   PNFT	2h	2h/0
Total	2h	2h / 0

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Estrutura Federativa | PNFT

- 1.1.1. Estrutura da FPC
  - a. Órgãos e Organização
  - b. Processos federativos
  - c. Competições
- 1.1.2. Processo de filiação
- 1.1.3. Funções do Delegado / Treinador
- 1.1.4. Especialidades da Canoagem
- 1.1.5. Estrutura do curso e PNFT

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as competências dos vários órgãos da FPC
- Diferenciar as funções de treinador e delegado
- Perspetivar a Canoagem como uma modalidade rica e multidisciplinar
- Interpretar a estrutura de formação e evolução na carreira de treinador impostas pelo PNFT

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os diferentes papéis dos vários órgãos da FPC
- Identifica os procedimentos a ter no ato das inscrições e nos momentos competitivos

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

### PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de águas lisas, águas bravas ou kayak-polo - Grau II



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Iniciação às Águas Lisas

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. DESENVOLVIMENTO DO ATLETA A LONGO PRAZO – ÁGUAS LISAS	1h	1h/0
2.2. PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS	5h30	1h30/4h
2.3. TÉCNICA DE PAGAIADA	3h30	1h30/2h
Total	10h	4h / 6h

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Desenvolvimento do atleta a longo prazo - Águas Lisas

- 2.1.1. Análise geral do desenvolvimento do atleta a longo prazo (DALP) para as Águas Lisas
- 2.1.2. Etapas do DALP
- 2.1.3. Objetivos Específicos da Etapas
- 2.1.4. Conteúdos de treino
  - a. Caracterização do Treino Específico
  - b. Caracterização do Treino Geral

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Interpretar os fundamentos específicos do DALP para as águas lisas

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Relaciona a formação do atleta a longo prazo com as etapas do modelo proposto e as respetivas cargas de treino

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 2.

### 2.2. Progressões pedagógicas

- 2.2.1. O processo de Aprendizagem na Canoagem
- 2.2.2. Unidade Didática (UD)
- 2.2.3. Seleção de Material
  - a. Embarcações
  - b. Pagaia
  - c. Coletes
- 2.2.4. Situações de Aprendizagem
- 2.2.5. Progressões pedagógicas
- 2.2.6. Planificação da Iniciação

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar um conjunto de exercícios e situações de aprendizagem, respeitando uma progressão pedagógica previamente planeada</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza de forma lógica um conjunto de situações de aprendizagem</li> <li>• Recorre ao material necessário para promover situações de aprendizagem de forma facilitada/lúdica</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão</li> <li>• Questionamento oral e/ou escrito</li> </ul>	

SUBUNIDADE 3.

## 2.3. Técnica de pagaiada

- 2.3.1. Análise geral da Pagaiada em Kayak
- 2.3.2. Análise geral da Pagaiada em Canoa
- 2.3.3. Aprender a Observar
- 2.3.4. Fichas de correção e principais erros técnicos
- 2.3.5. Enquadramento do gesto técnico na iniciação

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnosticar os erros mais comuns da técnica de pagaiada em Kayak e em Canoa</li> <li>• Aplicar exercícios de correção técnica na água e em seco</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever as diferentes fases da pagaiada</li> <li>• Enumerar os erros mais comuns e graves</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão</li> <li>• Questionamento oral e/ou escrito</li> </ul>	

**PERFIL DO FORMADOR**

- Titular de TPTD de Canoagem de águas lisas - Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Iniciação às Águas Bravas

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. NAVEGAÇÃO EM ÁGUAS BRAVAS	4h	2h/2h
3.2. TÉCNICA BÁSICA DE NAVEGAÇÃO EM ÁGUAS BRAVAS	5h30	2h/3h
3.3. MATERIAL	3h30	1h/0h
Total	10h	5h / 5h

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Desenvolvimento do atleta a longo prazo - Águas Lisas

- 3.1.1. Meio envolvente
  - a. Corrente
  - b. Contracorrente
  - c. Relevo
  - d. Ondas
  - e. Rolo
  - f. Deflector
- 3.1.2. Princípios Gerais
  - a. Equilíbrio
  - b. Conceitos básicos de águas bravas
  - c. Noção de ponto fixo
- 3.1.3. Parâmetros básicos nas manobras de águas bravas
- 3.1.4. Prática – Rio

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes movimentos da água assim como o campo de forças num rio de águas bravas
- Aplicar os conceitos de navegação e de pagaiada em águas bravas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Navega em águas bravas mediante a realização de exercícios de técnica equilíbrio, dinamismo e coordenação
- Analisa os diferentes movimentos de água e adequa a sua acção

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sobre temas pré-definidos
- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão

## SUBUNIDADE 2.

### 3.2. Técnica básica de navegação em águas bravas

- 3.2.1. Conceitos Gerais
- 3.2.2. Manobras Básicas - Descrição Geral
  - a. Entradas e saídas na corrente
  - b. Entradas e saídas na contracorrente
  - c. Bacs
- 3.2.3. Conceitos Básicos de Slalom
  - a. Princípios fundamentais de slalom
  - b. Principais trajetórias
  - c. Conceito de antecipação
- 3.2.4. Prática – Rio

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a técnica básica de navegação em águas bravas
- Realizar as manobras básicas de navegação em águas bravas
- Aplicar as progressões pedagógicas das manobras básicas em águas bravas.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as diferentes manobras básicas de águas bravas
- Interpreta os diferentes tipos de feedbacks durante o processo de ensino-aprendizagem

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sobre temas pré-definidos
- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão

## SUBUNIDADE 3.

### 3.3. Material

- 3.3.1. Conhecimento do material de construção das embarcações e respetivos acessórios
  - a. Sistemas de reparação e manutenção

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reparar pequenas fissuras e rombos das embarcações de águas bravas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e recorre aos diferentes materiais de reparação, tendo em conta diferentes situações

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de águas bravas - Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Iniciação ao Kayak-Polo

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. O JOGO	1h	1h/0h
4.2. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES BASE	4h30	1h/3h30
4.3. PRINCÍPIOS TÉCNICO-TÁTICOS (PTT)	4h	1h30/2h30
4.4. MATERIAL	0h30	0h30/0h
Total	10h	4h / 6h

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. O Jogo

- 4.1.1. Introdução
- 4.1.2. O meio envolvente
- 4.1.3. Segurança
- 4.1.4. Área de jogo
- 4.1.5. Princípios de jogo
- 4.1.6. Regulamentação básica
- 4.1.7. Gestos da arbitragem

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar e compreender o meio em que decorre o Jogo
- Interpretar a sinalética básica utilizada na arbitragem do Kayak Polo

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os princípios e conceito de jogo, à luz das regras imposta pela arbitragem
- Associa determinado gesto da arbitragem a uma infração às regras de jogo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 2.

### 4.2. O desenvolvimento das capacidades base

- 4.2.1. Pagaiada da recuperação
- 4.2.2. Controlo da embarcação
- 4.2.3. Pagaiadas de apoio básicas
- 4.2.4. Iniciação à esquimotagem
- 4.2.5. Controlo e pega da Bola
- 4.2.6. Passe, receção e remate

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diferenciar e identificar as várias capacidades base</li> <li>Organizar situações de aprendizagem para o desenvolvimento das capacidades base</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica as capacidades base e a sua aplicabilidade em jogo</li> <li>Organiza situações de aprendizagem para as várias capacidades base, respeitando uma progressão pedagógica</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Questionamento oral e/ou escrito</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 3.

## 4.3. Princípios técnico-táticos (PTT)

- 4.3.1. Princípios táticos individuais e coletivos
- 4.3.2. Exercícios individuais (ofensivos e defensivos)
- 4.3.3. Exercícios coletivos (ofensivos e defensivos)

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diferenciar PTT individuais de PTT coletivos</li> <li>Organizar situações de aprendizagem coletivas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diferenciação individual de ação coletiva</li> <li>Aplica situações de aprendizagem e progressões pedagógicas</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão</li> <li>Questionamento oral e/ou escrito</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 4.

## 4.4. Material

- 4.4.1. O kayak
- 4.4.2. O equipamento individual
- 4.4.3. A bola

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar e distinguir o material necessário para as primeiras fases da aprendizagem</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica e distingue o material necessário para criar situações de aprendizagem de forma facilitada/lúdica</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão</li> <li>Questionamento oral e/ou escrito</li> </ul>	

## PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de kayak-polo - Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Iniciação à Canoagem de Mar

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. CARACTERÍSTICAS DO MEIO MARINHO E DA COSTA	1h	1h/0h
5.2. AÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE NAVEGAÇÃO EM CANOAGEM DE MAR	5h	1h/4h
5.3. ERROS NA TÉCNICA DE PAGAIADA EM CANOAGEM DE MAR	3h	1h/2h
5.4. A EMBARCAÇÃO E A PAGAIA EM CANOAGEM DE MAR	0h30	1h/0h
Total	10h	4h / 6h

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Características do meio marinho e da costa

- 5.1.1. Componentes do meio marinho: magnitude, profundidade, temperatura, composição
- 5.1.2. Componentes da dinâmica marinha: as marés, as ondas, o vento, as correntes, etc.
- 5.1.3. A costa: formas e composição
- 5.1.4. As escalas *Beaufort* de intensidade do vento e *Douglas* de magnitude das ondas
- 5.1.5. Normas básicas de segurança em canoagem de mar

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais componentes do meio marinho e da dinâmica marinha, bem como as formas e composição da costa
- Identificar as escalas de *Beaufort* e de *Douglas* e as normas básicas de segurança em canoagem de mar

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e interpreta as principais componentes do meio marinho e da dinâmica marinha, bem como as formas e composição da costa
- Interpreta o estado do mar recorrendo às escalas de *Beaufort* e de *Douglas* e adota as normas básicas de segurança

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão
- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 2.

### 5.2. Ações técnicas específicas de navegação em canoagem de mar

- 5.2.1. Técnicas de embarque e desembarque no mar em função da ondulação, do tipo de costa, etc.
- 5.2.2. Adaptações na técnica de pagaiada e outras ações de propulsão na especialidade de canoagem de mar
- 5.2.3. Manobras de alteração e manutenção de direção próprias da canoagem de mar
- 5.2.4. Antecipação das ações em relação aos movimentos da água
- 5.2.5. Técnicas básicas de resgate, auto resgate e reboque em águas profundas

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar as técnicas de embarque e desembarque, as técnicas de pagaiada e outras ações propulsivas, em diferentes condições de estado do mar</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efetua o embarque e desembarque da embarcação em diferentes condições de ondulação e de tipologia da costa</li> <li>• Efetua corretamente a técnica de pagaiada e outras ações propulsivas</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão</li> </ul>	

SUBUNIDADE 3.

### 5.3. Erros na técnica de pagaiada em canoagem de mar

5.3.1. Erros mais frequentes na execução da técnica de pagaiada em canoagem de mar

5.3.2. Exercícios e tarefas para correção e melhoria das técnicas próprias da canoagem de mar

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnosticar os erros mais comuns da técnica de pagaiada</li> <li>• Aplicar exercícios e estratégias de correção dos erros técnicos</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enumerar os erros mais comuns na técnica de pagaiada</li> <li>• Elabora planos de correção e melhoria dos erros diagnosticados</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão</li> <li>• Questionamento oral e/ou escrito</li> </ul>	

SUBUNIDADE 4.

### 5.4. Erros na técnica de pagaiada em canoagem de mar

5.4.1. Características da embarcação: tipos, modelos, material de construção e partes

5.4.2. Características da pagaia: tipos, modelos, material de construção e partes

5.4.3. Características do material complementar e de segurança.

5.4.4. Manutenção básica, armazenamento e transporte.

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as principais características das embarcações e pagaias utilizadas em canoagem de mar</li> <li>• Identificar os tipos e características do material complementar e de segurança, bem como as regras básicas de manutenção, armazenamento e transporte do material</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica os tipos, modelos, material de construção e partes das embarcações e das pagaias, sendo capaz de efetuar as escolhas mais adequadas tendo em conta as características e nível do atleta</li> <li>• Identifica os tipos e características do material complementar e de segurança, bem como as regras básicas de manutenção, armazenamento e transporte do material</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão</li> <li>• Questionamento oral e/ou escrito</li> </ul>	



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Segurança nas atividades de Canoagem

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. SEGURANÇA	4h	1h30/2h30
Total	4h	1h30 / 2h30

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Segurança

- 5.1.1. Conceitos de segurança e resgate
- 6.1.2. Segurança passiva e ativa
- 6.1.3. Material de Segurança e resgate
- 6.1.4. Adaptação das medidas de Segurança ao local de prática
- 6.1.5. Manobras e técnicas de segurança
- 6.1.6. Técnicas de resgate

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar os procedimentos de segurança indicados em diversas situações de treino e competição

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa os procedimentos adequados a diferentes situações
- Molda a sua postura e intervenção ao acontecimento

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de tarefas sujeitas a supervisão
- Questionamento oral e/ou escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de águas bravas - Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Canoagem para pessoas com deficiência

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. CANOAGEM PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	3h	2h/1h
Total	3h	2h / 1h

SUBUNIDADE 1.

### 7.1. Canoagem para pessoas com deficiência

- 7.1.1. Canoagem e a realidade do Desporto Adaptado
- 7.1.2. Benefícios Fisiológicos, Efeitos Psicoterapêuticos e Sociais da Canoagem
- 7.1.3. Minimização do Risco e Prevenção na Canoagem
- 7.1.4. Adaptações ao material e à prática
- 7.1.5. Acessibilidades à prática – físicas e sociais
- 7.1.6. Transferências e melhorias na autonomia do praticante

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as potencialidades, riscos e meios de prevenção, e dos efeitos psicoterapêuticos e fisiológicos da canoagem
- Identificar as adaptações, matérias e recursos, acessibilidades à prática (físicas e sociais), transferências e melhorias na autonomia do praticante

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a realidade com opinião própria e crítica, caracterizando casos práticos e resultados
- Escolhe meios e traça metas para um determinado objetivo, salvaguardando a segurança dos agentes
- Identifica os ganhos e evoluções do indivíduo, através de mecanismos potenciados pela prática da Canoagem
- Aplica os vários tipos de adaptações que podem ser feitas ao material
- Identifica os tipos de adaptações (casos práticos, edificações, acessos, embarcações, facilitadores e meios de naturalização da deficiência)

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de tarefas e/ou trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito oral/ escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de águas lisas - Grau II

# c. Organização da Formação



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

Realizar percurso de 50m de natação (estilo livre), respeitando os tempos mínimos definidos:

Homens – 55” / Mulheres – 60”

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

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para a prova de pré-requisitos é necessária uma piscina de 25 ou 50 metros.</li> <li>• Para as sessões teóricas é necessária uma sala, se possível em formato auditório, com capacidade mínima de 30 pessoas.</li> <li>• Para as sessões práticas é necessária a utilização de umas instalações desportivas com: hangar, 2 balneários, plataforma ou rampa de entrada e saída da água.</li> <li>• O plano de água deve ser adequado à prática da especialidade a abordar nos diferentes módulos. No caso do kayak polo, deverá existir um campo com respetiva balizagem. Na especialidade de águas bravas, deve ser instalado um pequeno circuito, com um mínimo de 5 portas, com pelo menos duas delas a serem vermelhas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nas sessões teóricas deve ser disponibilizado um projetor de vídeo com som.</li> <li>• Os instrumentos pedagógicos como as fichas de trabalho serão da responsabilidade da entidade formadora, com recurso aos seus equipamentos.</li> <li>• Nas sessões práticas será necessário fornecer o material específico para treino: canoas e/ou kayaks, surfski (para módulo de canoagem de mar), pagaia, coletes de flutuação, capacete (para módulos de kayak polo e águas bravas).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para algumas sessões caso seja possível, pode-se recorrer à participação de atletas de idades compreendidas entre os 8 e os 12 anos (20 jogadores de campo e 4 guarda redes) para as sessões práticas.</li> <li>• Como alternativa os formandos podem desempenhar a função de atletas para os colegas.</li> <li>• Para o bom funcionamento do curso é necessário ter dois secretários para a gestão dos processos administrativos.</li> </ul>

## 3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.