

# FICHA RESUMO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente: Federação Portuguesa de Vela

Curso de Treinadores de: Kiteboard

Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores

**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**

- Praticante de kiteboard há pelo menos dois anos, demonstrando capacidades para:

- \*Navegar up-wind;
- \*Realizar sem falhas um salto simples e sua receção;
- \* Recuperar uma prancha twintip e navegação de retorno com a prancha numa das mãos;
- \* Nadar 100m em piscina de 25m, no tempo limite de dois minutos e trinta e realizar 15m em apneia.

	Grau I	Grau II	Grau III
Carga Horária-Total	40		



Unidade de Formação	Grau I	Grau II	Grau III
	Carga Horária	Carga Horária	Carga Horária
1. DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS DO KITEBOARDER I	3		
2. SUPORTE BÁSICO DE VIDA	4		
3. KITEBOARD ADAPTADO I	2		
4. RESGATE AÉREO/RESILIÊNCIA AO MEIO AQUÁTICO	2		
5. METEOROLOGIA NÁUTICA	2		
6. METODOLOGIA DE ENSINO DO KITEBOARD E ORGANIZAÇÃO DA ATIVIDADE	14		
7. SALVAMENTO AQUÁTICO	5		
8. SEGURANÇA NO ENSINO DO KITEBOARD	7		
9. TÉCNICAS DE NAVEGAÇÃO NO KITEBOARD	1		

## Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
<p><b>Grau 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de formação de dimensões adequadas para a turma, com boas condições ao nível de acústica, climatização e iluminação;</li> <li>Acesso à água para o semirrígido e mota de água;</li> <li>Espaço na praia livre de obstáculos, com pelo menos 60 metros de comprimento e 60 metros de largura, para as aulas práticas em terra;</li> <li>Espaço na água livre de obstáculos, com pelo menos 100 metros de comprimento e 60 metros de largura, sem ondulação e preferencialmente com pouca profundidade, para as aulas práticas na água.</li> <li>Balneários de apoio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PC e impressora;</li> <li>Câmara, projetor de vídeo ou ecrã de grandes dimensões;</li> <li>Bolas, pinos, coletes, cordas, colchões e outros materiais similares, para parte prática da UF “desenvolvimento das qualidades físicas do Kiteboarder I”;</li> <li>2 kites de 2 linhas com 2m2 por cada 10 formandos</li> <li>2 kites de 4 linhas com 4m2 por cada 10 formandos</li> <li>2 kites de 4 linhas com 9m2 por cada 10 formandos</li> <li>2 kites de 4 linhas com 12m2 por cada 10 formandos</li> <li>2 pranchas de kiteboard de iniciação, com medidas entre 1,40 e 1,60m, por cada 10 formandos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Um semirrígido a motor e uma mota de água;</li> </ul>

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Vela	CURSO DE TREINADORES DE	kiteboard	GRAU	I
---------------------	------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	1. DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS DO KITEBOARDER I
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Deverá cumprir, cumulativamente, com as seguintes condições: - Ser detentor de licenciatura na área das ciências do desporto; - Ser detentor de T.P.T.D de KITEBOARD grau II ou superior; - Ter experiência enquanto treinador de kiteboard infanto-juvenil, com um mínimo de 4 anos.
--------------------	--

COMPONENTE PRÁTICA:	1,5 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	1,5 horas	TOTAL DE HORAS:	3
---------------------	-----------	---------------------	-----------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
<b>1.1- A importância das atividades lúdico-desportivas em treino de jovens</b>	DURAÇÃO				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar as fases sensíveis de desenvolvimento das qualidades físicas em crianças e jovens;</li> <li>- Descrever e hierarquizar as prioridades ao nível do desenvolvimento das qualidades físicas nas etapas iniciais de desenvolvimento do praticante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequa estratégias e metodologias de desenvolvimento das qualidades físicas dos velejadores, consoante faixa etária / etapa do praticante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análise e discussão de casos práticos.</li> <li>- Teste escrito.</li> </ul>
	CP	0	CT	30			
1,1- A importância da literacia motora em treino de jovens 1.1.2 - Identificação e caracterização das fases sensíveis de desenvolvimento das qualidades físicas, segundo o conceito L.T.A.D. (long term athlete development) 1.1.3 - Qualidades físicas a estimular nas etapas de início ativo, aprendizagem e desenvolvimento exploratório (modelo D.K.L.P - F.P.V. – Desenvolvimento do Kiteboarder a longo prazo – Federação Portuguesa de Vela )							

1.2- Metodologia de desenvolvimento das qualidades físicas nas escolas de KITEBOARD	DURAÇÃO					
	CP	0	CT	60		
1.2.1 - A filosofia dos “3 F’s” - FUN - FITNESS - FUNDAMENTALS - (Diversão, aptidão física e fundamentos) 1.2.2 - A utilização do jogo como instrumento potenciador do desenvolvimento das qualidades físicas das crianças e jovens 1.2.2.1 - Jogos cooperativos 1.2.2.1.1 - Conceito e características 1.2.2.1.2 - Objetivos 1.2.2.1.3 - Formas de dinamização 1.2.2.2 - Jogos competitivos 1.2.2.2.1 - Conceito e características 1.2.2.2.2 - Objetivos 1.2.2.2.3 - Formas de dinamização 1.2.2.3 - Equilíbrio entre Jogos cooperativos e jogos competitivos 1.2.2.4 - Metodologia de animação dos jogos 1.2.2.4.1 - A seleção dos jogos conforme os objetivos e características do grupo 1.2.2.4.2 - Manipulação das variáveis do jogo 1.2.2.5- Exemplos de vários jogos a dinamizar em ambiente de escola de Vela	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar o papel da filosofia dos “3 f’s” na dinamização de atividades de desenvolvimento das qualidades físicas de crianças e jovens.</li> <li>- Identificar e descrever as características e metodologia de animação de jogos cooperativos e jogos competitivos.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seleciona atividades de desenvolvimento das qualidades físicas através de formas jogadas, adequados aos objetivos propostos e às características do grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho de grupo / individual</li> <li>- Análise e discussão de casos práticos.</li> <li>- Teste escrito.</li> </ul>

1.3- Dinamização e organização de jogos competitivos e jogos cooperativos	DURAÇÃO					
	CP	90	CT	0		
1.3.1 - Dinamização e organização de jogos competitivos. 1.3.1.1 – Organização dos praticantes e do espaço disponível 1.3.1.2 – Exemplos de jogos competitivos 1.3.1.3 – Prática de jogos competitivos 1.3.2. - Dinamização e organização de jogos cooperativos. 1.3.1.1 – Organização dos praticantes e do espaço disponível 1.3.1.2 – Exemplos de jogos cooperativos 1.3.1.3 – Prática de jogos cooperativos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizar e dinamizar jogos de desenvolvimento das qualidades físicas de crianças e jovens.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seleciona, organiza e dinamiza jogos de desenvolvimento das qualidades físicas de crianças e jovens.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho de grupo / individual</li> <li>- Análise e discussão de casos práticos.</li> <li>- Teste prático.</li> </ul>



# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Vela	CURSO DE TREINADORES DE	kiteboard	GRAU	1
---------------------	------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	2 - Suporte básico de vida
---------------------	----------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Ter certificação de formador de Suporte Básico de Vida. Preferencialmente, ter envolvimento na modalidade enquanto praticante.
--------------------	--

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="3"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="1"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="4"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	DURAÇÃO				COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.1 - Sistema Integrado de Emergência Médica	CP	10	CT	10	Identificar e descrever os elos da cadeia de sobrevivência;  Identificar e descrever a ativação do sistema integrado de emergência médica.	Descreve e ordena os elos da cadeia de sobrevivência;  Descreve a ativação do sistema integrado de emergência médica.	- Teste escrito.
2.1.1. O sistema integrado de emergência médica (SIEM) 2.1.1.1. Organização do SIEM 2.1.1.2. Cronologia da emergência médica pré-hospitalar em Portugal 2.1.1.3. Número europeu de emergência 2.1.2. Cadeia de Sobrevivência 2.1.2.1. Os elos da cadeia de sobrevivência 2.1.3. A desfibrilhação automática externa em Portugal							

2.2 - Suporte Básico de Vida	DURAÇÃO				Identificar e descrever a sequência ordenada de ações a realizar;  Identificar e descrever as condições de segurança;  Identificar e descrever as técnicas de verificação de	Descreve e realiza a sequência ordenada; Enuncia as condições de segurança; Descreve e realiza as técnicas de verificação da consciência e da respiração;	- Simulação de caso prático;  - Teste escrito.
2.2.1. Suporte básico de vida no adulto (SBV)	CP	110	CT	30			
2.2.1.1. Avaliar as condições de segurança: reanimador, vítima e terceiros 2.2.1.2. Avaliar o estado de consciência 2.2.1.3. Permeabilizar a via aérea 2.2.1.4. Avaliar respiração							



<p>2.2.1.5. Ligar 112</p> <p>2.2.1.6. Realizar compressões torácicas</p> <p>2.2.1.7. Realizar insuflações</p> <p>2.2.1.8. Manter o SBV</p> <p>2.2.2. Algoritmo de SBV</p> <p>2.2.3. Segurança e riscos para o reanimador</p>	<p>consciência e de respiração;</p> <p>Executar as técnicas de abertura da via aérea, ventilações e compressões torácicas externas.</p>	<p>Descrever e realiza as técnicas de abertura da via aérea, ventilações e compressões.</p>	
--	---	---	--

2.3 – Posição lateral de segurança	DURAÇÃO				Identificar e descrever a sequência ordenada de ações a realizar;	Descreve e realiza a sequência ordenada;	- Simulação de caso prático;
	CP	30	CT	10			
<p>2.3.1. A posição lateral de segurança (PLS)</p> <p>2.3.2. Técnica de colocar uma vítima em PLS</p> <p>2.3.3. Técnica de retirar uma vítima de PLS</p> <p>2.3.4. O que fazer até à chegada das equipas de emergência</p>					<p>Identificar e descrever as condições de segurança;</p> <p>Executar a técnica de colocação em posição lateral de segurança;</p> <p>Executar a técnica de desfazer a posição lateral de segurança;</p> <p>Identificar e descrever o que fazer até à chegada das equipas de emergência.</p>	<p>Enuncia as condições de segurança;</p> <p>Descreve e realiza a técnica de colocação em posição lateral de segurança;</p> <p>Descreve e realiza a técnica de desfazer a posição lateral de segurança;</p> <p>Realiza os procedimentos necessários até à chegada das equipas de emergência.</p>	<p>- Teste escrito.</p>

2.3 - Desobstrução da Via Aérea	DURAÇÃO				Identificar e descrever a sequência ordenada de ações a realizar;	Descreve e realiza a sequência ordenada;	- Simulação de caso prático;
	CP	30	CT	10			
<p>2.3.1. Desobstrução da Via Aérea</p> <p>2.3.1.1. Obstrução da via aérea (OVA)</p> <p>2.2.1.1.1. Condições de segurança</p> <p>2.2.1.1.2. Classificação da OVA</p> <p>2.2.1.1.3. Técnicas de desobstrução da via aérea</p> <p>2.2.1.1.4. O que fazer após a OVA</p> <p>2.3.1.2. Algoritmo de desobstrução da via aérea</p>					<p>Identificar e descrever as condições de segurança;</p> <p>Identificar e descrever as classificações de obstrução da via aérea;</p> <p>Executar técnica de desobstrução da via aérea em situação ligeira;</p> <p>Executar as técnicas de</p>	<p>Enuncia as condições de segurança;</p> <p>Descreve as classificações de obstrução da via aérea;</p> <p>Descreve e realiza a técnica de desobstrução da via aérea em situação ligeira;</p> <p>Descreve e realiza as técnicas de desobstrução da via aérea em situação grave;</p>	<p>- Teste escrito.</p>

	<p>desobstrução da via aérea em situação grave; Identificar e descrever o que fazer após a desobstrução da via aérea.</p>	<p>Enuncia os procedimentos a tomar após a desobstrução da via aérea.</p>	
--	---	---	--

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Vela	CURSO DE TREINADORES DE	kiteboard	GRAU	1
UNIDADE DE FORMAÇÃO	3 - KITEBOARD ADAPTADO I				
PERFIL DO FORMADOR	Ser titular de T.P.T.D. kiteboard grau II ou superior com um mínimo de 4 anos de experiência na área kiteboard adaptado ou ter envolvimento na modalidade enquanto classificador funcional, com um mínimo de 3 anos de experiência; preferencialmente, ser detentor de licenciatura na área de saúde.				

COMPONENTE PRÁTICA:	0	horas	COMPONENTE TEÓRICA:	2	horas	TOTAL DE HORAS:	2
---------------------	---	-------	---------------------	---	-------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
<b>3.1 - O KITEBOARD ADAPTADO EM PORTUGAL</b>	<b>Duração</b>				- Identificar e descrever atividade relevante e padrões de boas práticas no kiteboard adaptado em Portugal.	- Descreve atividade relevante e padrões de boas práticas no kiteboard adaptado em Portugal.	- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.  - Teste escrito.
	CP:	0	CT:	0,5			
3.1.1. Historial de kiteboard adaptado em Portugal 3.1.1.1. Clubes pioneiros 3.1.1.2. Atividades desenvolvidas 3.1.1.3. Clubes com atividade permanente 3.1.1.4. Projetos de referência de kiteboard adaptado em Portugal							
<b>3.2 - PROGRESSÃO PEDAGÓGICA NO KITEBOARD ADAPTADO</b>	<b>DURAÇÃO</b>				- Organizar o processo de ensino-aprendizagem em vários formatos, consoante a dinâmica e recursos disponíveis no clube / escola de kiteboard  - Organizar uma unidade de ensino, tendo em conta a correta sequência, estruturação de conteúdos e respetivas	- Aplica os princípios de organização do ensino, consoante a dinâmica e recursos disponíveis no clube / escola de kiteboard  - Dinamiza a unidade de ensino com coerência, em termos de estruturação de conteúdos e progressões pedagógicas.	- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.  - Teste escrito.
	CP	0	CT	1,5			
3.2.1-Contacto inicial com o Aluno, tipo de informação a registar. 3.2.2-Definição das necessidades materiais/recursos humano para o individuo praticar a disciplina. Desenvolvimento de material individual adaptado. 3.2.3 - Escolha de espaço físico que a disciplina necessita para a sua evolução/prática com pessoas com dificuldades de locomoção. 3.2.4 - Adaptação do material à realidade física/cognitiva do praticante/ segurança							



<p>do aluno. (Mostra de Protótipos entretanto desenvolvidos)</p> <p>3.2.5 - Aferir o suporte emocional /familiar do praticante, versus espectro de amigos ativos, antes, durante e após as sessões.</p> <p>3.2.6 - Equipamento para transporte do aluno na praia / terreno.</p> <p>3.2.7 - Período necessário para cimentar a evolução de kite com controle do aluno.</p> <p>3.2.8 - Meios necessários para promover a segurança do individuo no meio a que está exposto aquando da prática da disciplina.</p> <p>3.2.9 - Psicologia proactiva e motivacional entre Treinador /Aluno.</p> <p>3.2.10 - Conceitos nevrálgicos.</p> <p>3.2.11 - Discussão e Wash-up Final da Formação</p>	<p>progressões pedagógicas, tendo sempre em conta a especificidade da realidade do aluno.</p> <p>- Identificar e descrever a estrutura de uma sessão de ensino de kiteboard.</p>	<p>- Elabora plano de sessão, respeitando divisão em parte inicial, parte fundamental e parte final.</p>	
--	--	--	--

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Vela	CURSO DE TREINADORES DE	kiteboard	GRAU	1
---------------------	------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	4 - RESGATE AÉREO/RESILIÊNCIA AO MEIO AQUÁTICO
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Ser detentor de T.P.T.D de KITEBOARD grau II ou superior, com experiência mínima de 4 anos no exercício da função e ser detentor de formação certificada de sobrevivência no meio aquático (ramo civil ou militar).
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="0"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="2"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="2"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
4 - RESGATE AÉREO/RESILIÊNCIA AO MEIO AQUÁTICO	DURAÇÃO				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar e descrever atividade SAR (<i>search and rescue</i>), no sistema de alerta e salvamento em Portugal.</li> <li>- Identificar técnicas de sobrevivência, utilizando a prancha e o Kite em Escarpa, em Mar/Rio.</li> <li>- Organizar uma unidade de ensino, tendo sempre em consideração a metodologia de procedimentos de segurança e resgate específicos inerentes à prática do Kiteboard.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descreve procedimentos relevantes e padrões de boas práticas no salvamento de praticantes de kiteboard por meio aéreo e embarcação em Portugal.</li> <li>- Organiza e aplica os procedimentos de segurança específicos em todas as sessões de ensino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividade de grupo / individual;</li> <li>- Análise e discussão de casos práticos;</li> <li>- Teste escrito.</li> </ul>
	CP	0	CT	120			
4.1- Noções dos elementos exteriores a que o praticante está exposto no meio Aquático; 4.2- Estrutura de alerta/atuação em Portugal; 4.3- Procedimentos individuais de sobrevivência no meio aquático; 4.4 - Resgate no meio aquático/grande ângulo.							

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Vela	CURSO DE TREINADORES DE	kiteboard	GRAU	1
UNIDADE DE FORMAÇÃO	5 - METEOROLOGIA NÁUTICA				
PERFIL DO FORMADOR	Possuir licenciatura na área de meteorologia ou ser formador em cartas de navegador de recreio (detentor de certificado de aptidão pedagógica e titular de carta de patrão de costa ou superior) e ter envolvimento na modalidade como praticante de kiteboard ou Vela.				

COMPONENTE PRÁTICA:	0	horas	COMPONENTE TEÓRICA:	2	horas	TOTAL DE HORAS:	2
---------------------	---	-------	---------------------	---	-------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.1 - Introdução à meteorologia	DURAÇÃO						
	CP	0	CT	30			
5.1.1- Introdução <ul style="list-style-type: none"> <li>5.1.1.1 -Definição de Meteorologia</li> <li>5.1.1.2 - Aparelhos de medição utilizados</li> <li>5.1.1.3 - Áreas da meteorologia               <ul style="list-style-type: none"> <li>5.1.1.3.1 - Meteorologia de escala global</li> <li>5.1.1.3.2 - Meteorologia sinóptica</li> <li>5.1.1.3.3 - Meteorologia de mesoescala</li> <li>5.1.1.3.4 - Meteorologia de microescala</li> </ul> </li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar e descrever conceitos básicos teóricos de meteorologia.</li> <li>- Identificar e descrever resumidamente os vários modelos meteorológicos.</li> <li>- Identificar e descrever a constituição de uma carta meteorológica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descreve e relaciona os conceitos básicos de meteorologia.</li> <li>- Descreve a constituição de uma carta meteorológica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste escrito.</li> </ul>
5.1.2 - Teoria geral <ul style="list-style-type: none"> <li>5.1.2.1 - Circulação Geral da Atmosfera</li> <li>5.1.2.2 - Massas de ar</li> <li>5.1.2.3- Estabilidade</li> </ul>							
5.1.3 - Modelos Meteorológicos <ul style="list-style-type: none"> <li>5.1.3.1 - O que são</li> <li>5.1.3.2 - Modelo GFS</li> <li>5.1.3.3 - Modelo WRF</li> <li>5.1.3.4 - Modelo NAM</li> </ul>							



5.1.4 - A carta meteorológica							
5.2- A importância do estudo da meteorologia		DURAÇÃO					
		CP	0	CT			
5.2.1 - Na segurança					- Identificar os fatores meteorológicos que influenciam diretamente a segurança dos praticantes.  - Equacionar fatores meteorológicos na planificação das sessões de ensino.	- Enuncia os principais fatores meteorológicos associados à segurança dos praticantes.  - Organiza as sessões de acordo com as informações meteorológicas disponíveis.	- Teste escrito.  - Trabalho de grupo/individual - Análise e discussão de casos práticos.
5.2.1.1 - Ventos fortes							
5.2.1.2 - Rajadas							
5.2.1.3 - Trovoadas							
5.2.1.4 - Nevoeiro							
5.2.1.5 - "Windchill"							
5.2.2 - No ensino do Kiteboard							
5.2.2.1 - Na escolha de exercícios / atividades							
5.2.2.2 - Local da sessão							
5.2.2.3 - Na duração da sessão							
5.3 - O Vento - Introdução		DURAÇÃO					
		CP	0	CT			
5.3.1 - A origem do vento					- Identificar e descrever a origem do vento.  - Identificar, descrever e distinguir os vários tipos de vento.	- Descreve o processo de origem do vento.  - Identifica as características associadas aos vários tipos de vento.	- Teste escrito.  - Trabalho de grupo/individual - Análise e discussão de casos práticos.
5.3.2 - Os vários tipos de Vento							
5.3.2.1 - Vento Gradiente							
5.3.2.2 - A brisa marítima ("Sea Breeze")							
5.3.2.3 - Outros Ventos							
5.4 - As nuvens - Introdução		DURAÇÃO					
		CP	0	CT			
5.4.1 - A sua origem					- Identificar e descrever a origem das nuvens.  - Identificar, descrever e distinguir os vários tipos de nuvens.	- Descreve o processo de origem das nuvens.  - Identifica as características associadas aos vários tipos de nuvens.	- Teste escrito.  - Trabalho de grupo/individual - Análise e discussão de casos práticos.
5.4.2 - Caracterização dos tipos de nuvens							
5.4.2.1 - Nuvens altas							
5.4.2.2 - Nuvens médias							
5.4.2.3 - Nuvens baixas							



5.5 - As previsões meteorológicas	DURAÇÃO						
	CP	0	CT	30			
5.5.1 - Onde consultar 5.5.2 - Como consultar					<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar sítios mais completos de informação meteorológica.</li><li>- Organizar informação meteorológica pertinente para a planificação das sessões.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Organiza as sessões de acordo com as informações meteorológicas recolhidas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Teste escrito.</li><li>- Trabalho de grupo/individual - Análise e discussão de casos práticos.</li></ul>

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Vela	CURSO DE TREINADORES DE	kiteboard	GRAU	1
---------------------	------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	6. METODOLOGIA DE ENSINO DO KITEBOARD E ORGANIZAÇÃO DA ATIVIDADE
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Deverá cumprir, cumulativamente, com as seguintes condições: - Ser detentor de licenciatura na área das ciências do desporto; - Ser detentor de T.P.T.D de kiteboard grau II ou superior; - Ter experiência enquanto treinador de Vela infanto-juvenil, com um mínimo de 4 anos.
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	10	horas	COMPONENTE TEÓRICA:	4	horas	TOTAL DE HORAS:	14
---------------------	----	-------	---------------------	---	-------	-----------------	----

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO									
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">6.1 - ENQUADRAMENTO DA ESPECIFICIDADE DA DISCIPLINA -KITEBOARD</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>0</td> <td></td> <td>30</td> </tr> </table> <p>6.1.1. Classificação e caracterização da atividade kiteboard</p> <p>6.1.2. A especificidade do meio em que se desenrola a atividade: Potencialidades e limitações</p> <p>6.1.3. As motivações para aprender kiteboard</p>	6.1 - ENQUADRAMENTO DA ESPECIFICIDADE DA DISCIPLINA -KITEBOARD	DURAÇÃO				CP	0		30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar e descrever a classificação da atividade - "kiteboard".</li> <li>- Identificar e descrever a especificidade onde se desenrola a atividade e as motivações para aprender Kiteboard.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracteriza e classifica a atividade - "kiteboard".</li> <li>- Identifica potencialidades e limitações relativas ao meio onde se desenrola a atividade.</li> <li>- Identifica as principais motivações para se aprender a disciplina.</li> </ul>	- Teste escrito
6.1 - ENQUADRAMENTO DA ESPECIFICIDADE DA DISCIPLINA -KITEBOARD		DURAÇÃO										
	CP	0		30								
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">6.2 - A DINÂMICA DO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM DO KITEBOARD</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>0</td> <td>CT</td> <td>60</td> </tr> </table> <p>6.2.1 - Condições gerais de sucesso de um programa de ensino de kiteboard</p> <p>6.2.1.1 - Binómio: treinador motivado para ensinar / aluno recetivo à aprendizagem</p> <p>6.2.1.2 - Empatia para com os alunos</p> <p>6.2.1.3 - Comunicação eficaz entre treinador e aluno</p> <p>6.2.1.4 - Estabelecimento de objetivos desafiantes, mas atingíveis</p>	6.2 - A DINÂMICA DO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM DO KITEBOARD	DURAÇÃO				CP	0	CT	60	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar e descrever as condições gerais de sucesso de um programa de ensino de kiteboard.</li> <li>- Identificar e descrever os pressupostos para a facilitação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliza diferentes estratégias, no sentido de criar condições de sucesso de um programa de ensino.</li> <li>- Aplica os princípios de facilitação da aprendizagem da</li> </ul>	- Teste escrito
6.2 - A DINÂMICA DO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM DO KITEBOARD		DURAÇÃO										
	CP	0	CT	60								



<p>6.2.1.5 - Material adequado à aprendizagem</p> <p>6.2.1.6 - Grau de preparação das sessões / cursos</p> <p>6.2.2. - O papel determinante do treinador no sucesso do ensino de Kiteboard</p> <p>6.2.2.1 - Na interação com os alunos</p> <p>6.2.2.1.1 - Comunicação</p> <p>6.2.2.1.1.1 - Ouve</p> <p>6.2.2.1.1.2 - Questiona</p> <p>6.2.2.1.1.3 - Responde</p> <p>6.2.2.1.1.4 - Fornece Feedback</p> <p>6.2.2.1.2 - Ajuda</p> <p>6.2.2.1.2.1 - Demonstra interesse pelo desenvolvimento do aluno</p> <p>6.2.2.1.2.2 - Identifica necessidades e ajuda ativamente o atingir dos objetivos propostos</p> <p>6.2.2.1.3 - Influência</p> <p>6.2.2.1.3.1 - Promove a autoconfiança</p> <p>6.2.2.1.3.2 - Estimula a autonomia</p> <p>6.2.2.2 - Importância dada ao desenvolvimento de capacidades profissionais</p> <p>6.2.2.2.1 - Desenvolvimento das várias formas de comunicação</p> <p>6.2.2.2.2 - Desenvolvimento técnico pedagógico</p> <p>6.2.2.2.3 - Profissionalismo</p> <p>6.2.3 - Pressupostos para facilitação da aprendizagem da modalidade</p> <p>6.2.3.1 - Manter informação curta, objetiva e memorável</p> <p>6.2.3.2 - Diversificar métodos de ensino</p> <p>6.2.3.3 - Focar no que os alunos devem fazer e não sobre o que não devem fazer</p> <p>6.2.3.4 - Utilizar demonstrações sempre que possível e tantas vezes quanto necessário</p> <p>6.2.3.5 - Promoção de sessões estruturadas e com encadeamento entre si</p> <p>6.2.3.6 - Revisão e discussão da sessão</p> <p>6.2.3.7 - Utilização oportuna do <i>feedback</i> pedagógico</p> <p>6.2.3.8 - Avaliações regulares do processo ensino-aprendizagem</p> <p>6.2.3.9- Encorajamento de alunos a aplicar o que já aprenderam em sessões seguintes</p> <p>6.2.3.10 - Selecionar material adequado conforme características dos alunos</p> <p>6.2.3.10.1 - Idade / peso</p> <p>6.2.3.10.2 - Etapa em que se encontra</p> <p>6.2.3.10.3 - Grau de experiência e competências adquiridas</p> <p>6.2.3.10.4 - Autonomia</p>	<p>da aprendizagem da disciplina.</p> <p>- Adotar estratégias de atuação, conforme modos privilegiados de aprendizagem e faixa etária do praticante e / ou grupo.</p> <p>- Identificar e descrever estratégias de reforço de aprendizagem específicas da disciplina.</p> <p>- Identificar e descrever barreiras na aprendizagem do kiteboard.</p>	<p>disciplina.</p> <p>- Adequa a sua intervenção às características e faixa etária do praticante e / ou grupo.</p> <p>- Seleciona corretamente as estratégias de reforço da aprendizagem.</p> <p>- Utiliza estratégias de controlo de possíveis barreiras na aprendizagem da disciplina.</p>	
--	---	--	--



<p>6.2.4 - As diferentes formas de aprender</p> <p>6.2.4.1 - Aluno visual</p> <p>6.2.4.1.1 - Características gerais</p> <p>6.2.4.1.2 - Aspetos a ter em conta para o planeamento e gestão do ensino</p> <p>6.2.4.2 - Aluno auditivo</p> <p>6.2.4.2.1 - Características gerais</p> <p>6.2.4.2.2 - Aspetos a ter em conta para o planeamento e gestão do ensino</p> <p>6.2.4.3 - Aluno cinestésico</p> <p>6.2.4.3.1 - Características gerais</p> <p>6.2.4.3.2 - Aspetos a ter em conta para o planeamento e gestão do ensino</p> <p>6.2.5 - O ensino de Kiteboard com crianças vs ensino de adultos</p> <p>6.2.5.1 - Diferenciação entre aprendizagem em crianças e adultos</p> <p>6.2.5.2 - Estratégias a utilizar com crianças VS adultos</p> <p>6.2.6 - Barreiras na aprendizagem do Kiteboard e estratégias de superação</p> <p>6.2.6.1 - Medo</p> <p>6.2.6.2 - Desconforto (fome, sede, frio,...)</p> <p>6.2.6.3 - Falta de confiança</p> <p>6.2.6.4 - Ensino inapropriado</p> <p>6.2.6.5 - Material desadequado ou em más condições</p> <p>6.2.6.6 - Pouca empatia com o treinador</p> <p>6.2.6.7 - Aprender por obrigação ou pressões familiares</p>			
---	--	--	--

6.3 - A COMUNICAÇÃO	DURAÇÃO						
	CP	0	CT	90			
<p>6.3.1. Os elementos de uma comunicação eficaz</p> <p>6.3.1.1. Clara</p> <p>6.3.1.2. Concisa</p> <p>6.3.1.3. Correta</p> <p>6.3.1.4. Completa</p> <p>6.3.1.5. Cortesia / Correção</p> <p>6.3.1.6. Construtiva</p> <p>6.3.2. Estratégias para comunicação eficaz</p> <p>6.3.2.1. Estratégias gerais</p> <p>6.3.2.1.1. Garantir a atenção dos alunos</p> <p>6.3.2.1.2. Explorar várias formas de comunicação verbal e não verbal</p>					<p>- Identificar e descrever os elementos e estratégias para uma comunicação eficaz.</p> <p>- Identificar dificuldades de comunicação e propor estratégias de superação.</p> <p>- Organizar e dinamizar palestras iniciais e finais (briefing e debriefing).</p>	<p>- Aplica diferentes estratégias, de forma propiciar uma comunicação eficaz.</p> <p>- Adequa estratégias diversificadas para superação de dificuldades de comunicação.</p> <p>- Aplica os princípios de dinamização das palestras inicial e final com eficácia.</p>	<p>- Teste escrito</p>



<p>6.3.2.1.3. Explicações claras com frequentes recursos a demonstrações</p> <p>6.3.2.1.4. Utilização de meios auxiliares de comunicação</p> <p>6.3.2.1.5. Utilização de questionamento</p> <p>6.3.2.2. Estratégias específicas para utilizar no mar</p> <p>6.3.2.2.1. Posicionamento treinador - alunos</p> <p>6.3.2.2.2. Projeção de voz e/ou auxiliares</p> <p>6.3.2.2.3. Dar preferência a sinais visuais / sonoros não verbais</p> <p>6.3.2.2.4. Combinação de sinais de "entendido" e "não entendido"</p> <p>6.3.2.2.5. Evitar gritos</p> <p>6.3.3. As dificuldades de comunicação e estratégias de superação</p> <p>6.3.3.1. Caracterização das principais dificuldades de comunicação no ensino do kiteboard</p> <p>6.3.3.1.1. Perceção de aluno diferente da do treinador</p> <p>6.3.3.1.2. Aluno não ouvir a mensagem toda</p> <p>6.3.3.1.3. Falta de conhecimentos do aluno ou treinador para o que está a ser ensinado</p> <p>6.3.3.1.4. Dificuldades de expressão do treinador</p> <p>6.3.3.1.5. Falta de motivação do aluno</p> <p>6.3.3.1.6. Choque de personalidades</p> <p>6.3.3.2. Estratégias de superação</p> <p>6.3.3.2.1. Identificação de dificuldade de comunicação</p> <p>6.3.3.2.2. Alterar e adaptar estratégias conforme necessário</p> <p>6.3.3.2.3. Assegurar compreensão</p> <p>6.3.4. A preparação das palestras inicial e final (Briefing e Debriefing)</p> <p>6.3.5. A dinâmica do processo de ensino e treino de kiteboard</p>			
---	--	--	--

6.4 - A PROGRESSÃO METODOLÓGICA DO ENSINO DE KITEBOARD	DURAÇÃO						
	CP	600	CT	60			
<p>6.4.1. Premissas para o desenvolvimento de um processo de ensino-aprendizagem numa escola de KITEBOARD</p> <p>6.4.1.1. Tipo de organização de ensino: cursos / módulos / etapas</p> <p>6.4.1.1.1. Cursos / módulos</p> <p>6.4.1.1.2. Etapas</p> <p>6.4.1.2. Recursos disponíveis</p> <p>6.4.1.2.1. Materiais</p>		<p>- Organizar o processo de ensino-aprendizagem em vários formatos, consoante a dinâmica e recursos disponíveis no clube / escola de kiteboard</p> <p>- Organizar uma unidade de ensino, tendo em conta a correta sequência, estruturação de conteúdos e respetivas</p>	<p>- Aplica os princípios de organização do ensino, consoante a dinâmica e recursos disponíveis no clube / escola de kiteboard</p> <p>- Dinamiza a unidade de ensino com coerência, em termos de estruturação de conteúdos e progressões pedagógicas.</p>	<p>- Teste escrito e prático</p>			



<p>6.4.1.2.2. Humanos</p> <p>6.4.2. A sequência e estruturação de conteúdos na aprendizagem da disciplina</p> <p>6.4.3. As progressões pedagógicas;</p> <p>6.4.3.1. Exemplos de exercícios / atividades de ensino</p> <p>6.4.4. O planeamento da atividade na etapa de aprendizagem</p> <p>6.4.5. O planeamento da atividade na etapa de desenvolvimento exploratório</p> <p>6.4.6. A microestrutura de uma sessão de aprendizagem de kiteboard</p> <p>6.4.6.1. A preparação de uma sessão de ensino de kiteboard, tendo em conta a divisão em: parte inicial, parte fundamental e parte final</p> <p>6.4.6.2. Exemplo de ficha de sessão</p>	<p>progressões pedagógicas.</p> <p>- Identificar e descrever a estrutura de uma sessão de ensino de kiteboard.</p>	<p>- Elabora plano de sessão, respeitando divisão em parte inicial, parte fundamental e parte final.</p>	
---	--	--	--

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Vela	CURSO DE TREINADORES DE	kiteboard	GRAU	1
---------------------	------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	7. SALVAMENTO AQUÁTICO
---------------------	------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Ter formação especializada em salvamento aquático. Preferencialmente, ter experiência enquanto praticante de kiteboard com pelo menos 3 anos.
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="2"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="3"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="5"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
7.1 - ESTATÍSTICA DE AFOGAMENTO	DURAÇÃO				- Identificar e descrever os vários conteúdos estatísticos relevantes para o desenvolvimento da tarefa de treinador de kiteboard.	- Aplica as considerações estatísticas do afogamento para aumentar a segurança durante as sessões de ensino.	- Trabalho de grupo/individual - Análise e discussão de casos práticos. - Teste escrito.
	CP	0	CT	10			
7.1.1 - Relatório Mundial de Afogamento, publicado pela Organização Mundial Saúde 7.1.2 - Relatório Nacional de Afogamento de 2009, publicado pela Federação Portuguesa de Nadadores Salvadores							
7.2 - FISILOGIA DO AFOGAMENTO	DURAÇÃO				- Identificar e descrever a fisiologia do afogamento. - Identificar e descrever as considerações específicas da fisiologia e os seus tempos de ação.	- Enuncia os pré-requisitos para o afogamento. - Descreve as várias fases do afogamento. - Aplica as considerações específicas do afogamento durante as sessões de ensino.	- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos. - Teste escrito.
	CP	0	CT	10			
7.2.1 - Apneia Voluntária. 7.2.2 – Dispneia. 7.2.3 - Apneia Terminal. 7.2.4 - Paragem Cardíaca.							
7.3 - CADEIA DE SOBREVIVÊNCIA NO AFOGAMENTO	DURAÇÃO						
	CP	0	CT	10			



<p>7.3.1 - Previna o Afogamento.</p> <p>7.3.2 - Reconheça o afogamento e peça ajuda.</p> <p>7.3.3 - Forneça algo que flutue.</p> <p>7.3.4 - Remova da água.</p> <p>7.3.5 - Forneça a ajuda necessária.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar e descrever a cadeia de sobrevivência no afogamento.</li> <li>- Identificar e descrever as considerações específicas da sobrevivência no afogamento.</li> <li>- Identificar e selecionar os procedimentos básicos de segurança no local de prática.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descreve e exemplifica as principais fases da cadeia de sobrevivência no afogamento.</li> <li>- Aplica as considerações específicas de segurança durante as sessões de treino.</li> <li>- Seleciona o comportamento mais ajustado à situação verificada nas sessões de treino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.</li> <li>- Teste oral e / ou escrito.</li> <li>- Teste prático no mar.</li> </ul>
--	---	--	--

7.4 - CONDIÇÕES DO MEIO AMBIENTE	DURAÇÃO						
	CP	0	CT	20			
<p>7.4.1 - Tipo de ondas</p> <p style="padding-left: 20px;">7.4.1.1 – Mergulhante</p> <p style="padding-left: 20px;">7.4.1.2 – Espraiada</p> <p style="padding-left: 20px;">7.4.1.3 - Progressiva</p> <p>7.4.2 – Tipos de correntes</p> <p style="padding-left: 20px;">7.4.2.1 – Correntes de Maré</p> <p style="padding-left: 20px;">7.4.2.2 – Correntes de Mar</p> <p style="padding-left: 40px;">7.4.2.2.1 - Estacionárias ou relativamente permanentes</p> <p style="padding-left: 40px;">7.4.2.2.2 - Móveis</p> <p style="padding-left: 40px;">7.4.2.2.3 - Súbitas</p> <p>7.4.3 – Corrente de Rio</p> <p>7.4.4 - Gradiente de praia</p> <p style="padding-left: 20px;">7.4.4.1 – Buracos</p> <p style="padding-left: 20px;">7.4.4.2 – Vento</p> <p style="padding-left: 20px;">7.4.4.3 – Maré</p> <p style="padding-left: 20px;">7.4.4.4 - Nevoeiro</p>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar e descrever os vários conteúdos inerentes às condições do ambiente.</li> <li>- Identificar e descrever as considerações específicas às condições do ambiente.</li> <li>- Identificar e selecionar os procedimentos básicos de segurança no local de prática.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organiza e aplica os procedimentos de segurança em terra em todas as sessões de ensino.</li> <li>- Realiza cálculo de risco de sessão, realizando as adaptações necessárias às sessões de treino.</li> <li>- Seleciona o comportamento mais ajustado à situação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.</li> <li>- Teste escrito.</li> </ul>



7.5 - IDENTIFICAÇÃO DE UM AFOGADO				
	CP	0	CT	30
<p>7.5.1 - Está virado para terra;</p> <p>7.5.2 - Tem a boca ao nível da água;</p> <p>7.5.3 - Tem a cabeça esticada para trás;</p> <p>7.5.4 - Tem o corpo na vertical;</p> <p>7.5.5 - Tem as pernas a fazer movimentos de subir uma escada e as mãos a empurrar a água para baixo.</p> <p>7.5.6 – Categorias de Náufragos</p> <p>7.5.6.1 – Náufrago Cansado</p> <p>7.5.6.2 – Náufrago em Pânico</p> <p>7.5.6.3 – Náufrago aparentemente inconsciente</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar e descrever os vários conteúdos inerentes à identificação de um afogado.</li><li>- Identificar e descrever as considerações de um afogado.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Demonstra e descrever as várias fases relativas à identificação de um afogado.</li><li>- Organiza e aplica os procedimentos de segurança em terra em todas as sessões de ensino.</li><li>- Realiza cálculo de risco de sessão, realizando as adaptações necessárias às sessões de treino.</li><li>- Seleciona o comportamento mais ajustado à situação.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.</li><li>- Teste escrito.</li><li>- Teste prático no mar.</li></ul>	

7.6 - SALVAMENTO NO MEIO AQUÁTICO				
	CP	0	CT	30
<p>7.6.1 - Os princípios do salvamento</p> <p>7.6.1.1 - Reconhecimento</p> <p>7.6.1.2 - Planeamento</p> <p>7.6.1.3 – Ação</p> <p>7.6.2 – Sequência ordenada de procedimentos (algoritmo de salvamento aquático)</p> <p>7.6.2.1 - Alertar SOS – 1ª Ajuda - (outros resgatadores, pessoas, autoridades, etc.);</p> <p>7.6.2.2 - Despir ou vestir rapidamente (todas as roupas que dificultem ou facilitem o salvamento);</p> <p>7.6.2.3 - Verificar o número de naufragos;</p> <p>7.6.2.4 - Localizar onde se encontram;</p> <p>7.6.2.5 - Avaliar as condições do meio ambiente;</p> <p>7.6.2.6 - Selecionar o método de salvamento adequado à situação;</p> <p>7.6.2.7 - Escolher o meio de salvamento de acordo com o método ou um meio de interposição</p> <p>7.6.2.8 - Entrar rapidamente na água, nadar até ao naufrago sem nunca o perder de vista. A aproximação ao naufrago com precaução;</p> <p>7.6.2.9 - Parar à distância de segurança;</p> <p>7.6.2.10 - Verificar o estado de consciência do naufrago;</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar e descrever os vários conteúdos inerentes ao salvamento aquático.</li><li>- Identificar e descrever o algoritmo de salvamento aquático.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Demonstra e descrever as várias fases relativas salvamento aquático, bem como do algoritmo de salvamento aquático.</li><li>- Organiza e aplica os procedimentos de segurança em terra em todas as sessões de ensino.</li><li>- Realiza cálculo de risco de sessão, realizando as adaptações necessárias às sessões de treino.</li><li>- Seleciona o comportamento mais ajustado à situação.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.</li><li>- Teste escrito.</li><li>- Teste prático no mar.</li></ul>	



<p>7.6.2.11 - Abordagem do náufrago – de acordo com o meio de salvamento utilizado;</p> <p>7.6.2.12 - Resgatar o náufrago (de acordo com o método/meio de salvamento utilizado);</p> <p>7.6.2.13 - Saída da água (transporte do náufrago para um local seguro);</p> <p>7.6.2.14 - Acompanhar o náufrago / Prestar Suporte Básico de Vida ou Primeiros Socorros;</p> <p>7.6.2.15 - Passar os dados às autoridades.</p> <p>7.6.3 - Salvamento em zonas de corrente e ondas.</p>			
---	--	--	--

7.7 - RESGATE SEM MEIOS							
	CP	30	CT	10			
<p>7.7.1 – Técnica para náufrago cansado ou em pânico:</p> <p>7.7.1.1 - Nadar até ao náufrago com a cabeça fora de água, sem nunca o perder de vista;</p> <p>7.7.1.2 - Logo que o náufrago esteja a distância audível, falar com ele para lhe transmitir calma e confiança;</p> <p>7.7.1.3 - Parar à distância de segurança;</p> <p>7.7.1.4 - Agarrar numa ponta do meio de interposição e lançar a outra ponta para o náufrago agarrar;</p> <p>7.7.1.5 - Rebocar o náufrago em reboque lateral ou dorsal;</p> <p>7.7.1.6 - Pedir que o náufrago colabore, batendo pernas e remando com a outra mão.</p> <p>7.7.2 – Técnica para náufrago aparentemente inconsciente:</p> <p>7.7.2.1 - Nadar até ao náufrago com a cabeça fora de água, sem nunca o perder de vista;</p> <p>7.7.2.2 - Parar à distância de segurança para confirmar o estado de inconsciência do náufrago;</p> <p>7.7.2.3 - Colocar as vias aéreas do náufrago fora de água (emergir a vítima caso esteja submersa);</p> <p>7.7.2.4 - Verificar se este respira espontaneamente:</p> <p>a. Se respirar: efetuar reboque para terra, tendo o cuidado de manter as vias aéreas sempre fora de água;</p> <p>b. Se não respirar: efetuar RAPIDAMENTE o reboque para terra;</p> <p>7.7.2.5 - Durante o reboque para a margem deve utilizar uma técnica de reboque.</p>					<p>- Identificar e descrever os vários conteúdos inerentes ao resgate sem meios para os diferentes tipos de náufrago.</p> <p>- Identificar e descrever os vários tipos de reboque.</p>	<p>- Demonstra e descrever as várias fases relativas ao resgate sem meios para os diferentes tipos de náufrago.</p> <p>- Organiza e aplica os procedimentos relativos ao resgate sem meios para os diferentes tipos de náufrago.</p> <p>- Realiza cálculo de risco de sessão, realizando as adaptações necessárias às sessões de treino.</p>	<p>- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.</p> <p>- Teste escrito.</p> <p>- Teste prático no mar.</p>



<p>7.7.3 – Técnicas de reboque</p> <p>7.7.3.1 - Reboque Lateral.</p> <p>7.7.3.2 - Reboque Dorsal.</p> <p>7.7.3.3 - Reboque ao Braço Contrário Reboque pelas Axilas.</p> <p>7.7.3.4 - Reboque Convencional.</p>			
--	--	--	--

7.8 - TÉCNICAS DE DEFESA E LIBERTAÇÃO							
	CP	10	CT	20			
<p>7.8.1 - Os princípios das técnicas de defesa</p> <p>7.8.1.1 - Evitar ser agarrado assumindo uma posição longe do alcance do náufrago;</p> <p>7.8.1.2 - Libertar-se de uma situação em que o náufrago o agarre.</p> <p>7.8.2 – Principais aspetos nas Técnicas de Libertação.</p> <p>7.8.2.1 - Aplicação de força direta contra um alvo grande</p> <p>7.8.2.2 - Velocidade e vigor do movimento;</p> <p>7.8.2.3 - Elemento de surpresa;</p> <p>7.8.2.4 - Submergir.</p> <p>7.8.3 - Principais Técnicas:</p> <p>7.8.3.1 - Estrangulamento de frente;</p> <p>7.8.3.2 - Estrangulamento de costas;</p> <p>7.8.3.3 - Prisão alta das mãos pelos pulsos;</p> <p>7.8.3.4 - Abraço de frente;</p> <p>7.8.3.5 - Abraço de costas;</p> <p>7.8.3.6 - Prisão dos dois pés;</p> <p>7.8.3.7 - Prisão de um pé.</p>					<p>- Identificar e selecionar os procedimentos de libertação</p>	<p>- Demonstra e descreve as várias técnicas de libertação.</p> <p>- Organiza e aplica os procedimentos relativos às técnicas de libertação de acordo com o tipo de prisão.</p>	<p>- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.</p> <p>- Teste escrito.</p> <p>- Teste prático no mar</p>

7.9 - RESGATE COM EQUIPAMENTOS DE SALVAMENTO							
	CP	60	CT	20			
<p>7.9.1 - Bóia Circular</p> <p>7.9.2 – Saco de Arremesso</p> <p>7.9.3 – Cinto de salvamento</p>					<p>- Identificar e descrever os vários conteúdos inerentes ao resgate com meios para os diferentes tipos de náufrago.</p>	<p>- Demonstra e descreve as várias fases relativas ao resgate com meios/equipamentos para os diferentes tipos de náufrago.</p>	<p>- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.</p>



<p>7.9.4 – Embarcação/kite</p> <p>7.9.5 – Técnica para um naufrago cansado ou em pânico com cinto de salvamento.</p> <p>7.9.5.1 - Nadar até ao naufrago com a cabeça fora de água, sem nunca o perder de vista;</p> <p>7.9.5.2 - Logo que o naufrago esteja a distância audível, falar com ele para lhe transmitir calma e confiança;</p> <p>7.9.5.3 - Parar à distância de segurança e puxar o cinto, sem virar as costas ao naufrago;</p> <p>7.9.5.4 - Lançar o cinto de salvamento para junto do naufrago (lateralmente) e pedir que este agarre o cinto de salvamento (colocar debaixo das suas axilas);</p> <p>7.9.5.5 - Acalmar o naufrago e explicar que vai fechar o mosquetão;</p> <p>7.9.5.6 - Abordar o naufrago pelas costas, tentando não se aproximar frontalmente ou lateralmente dele e fechar o mosquetão;</p> <p>7.9.5.7 - Pedir a colaboração do naufrago, solicitando que este se coloque de costas e bata pernas. Caso esteja em pânico pode vir em posição ventral;</p> <p>7.9.5.8 - Nadar de costas até à margem, nunca perdendo o naufrago de vista.</p> <p>7.9.6 – Técnica para naufrago aparentemente inconsciente com cinto de salvamento</p> <p>7.9.6.1 - Nadar até ao naufrago com a cabeça fora de água, sem nunca o perder de vista;</p> <p>7.9.6.2 - Parar à distância de segurança para se assegurar do estado de inconsciência;</p> <p>7.9.6.3 - Pedir que alguém ligue 112 em terra;</p> <p>7.9.6.4 - Retirar as vias aéreas do naufrago da água;</p> <p>7.9.6.5 - Colocar o cinto de salvamento por baixo das axilas do naufrago, apertado atrás;</p> <p>7.9.6.6 - Rebocar RAPIDAMENTE o naufrago para terra, a puxar pela zona do mosquetão. O resgatador de nadar em posição lateral ou dorsal, e o naufrago deve estar de costas.</p>	<p>- Identificar e descrever os vários comportamentos a adotar.</p>	<p>- Organiza e aplica os procedimentos relativos ao resgate com meios/equipamentos para os diferentes tipos de naufrago.</p> <p>- Realiza cálculo de risco de sessão, efetuando as adaptações necessárias às sessões de treino.</p> <p>- Adota comportamentos de segurança dentro e fora de água.</p>	<p>- Teste escrito.</p> <p>- Teste prático no mar.</p>
--	---	--	--

<p><b>7.10 - TRANSPORTE DE AFOGADOS DA ÁGUA PARA TERRA</b></p>	CP	20	CT	20	<p>- Identificar e selecionar os procedimentos de transporte de afogados.</p>	<p>- Demonstra e descrever as várias técnicas de transporte.</p> <p>- Organiza e aplica os</p>	<p>- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.</p>
	<p>7.10.1 - Marcha de Assistência;</p> <p>7.10.2 - Por Arrastamento;</p> <p>7.10.3 - A Dois;</p>						

7.10.4 – Com embarcação/Kite		procedimentos relativos ao transporte ajustado ao seu contexto de prática.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste escrito.</li> <li>- Teste prático no mar.</li> </ul>
------------------------------	--	--	---

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Vela	CURSO DE TREINADORES DE	kiteboard	GRAU	1
UNIDADE DE FORMAÇÃO	8 – SEGURANÇA NO ENSINO DO KITEBOARD				
PERFIL DO FORMADOR	Ser detentor de T.P.T.D de kiteboard grau II ou superior e ter experiência enquanto treinador de kiteboard com um mínimo de quatro anos.				

COMPONENTE PRÁTICA:	5	horas	COMPONENTE TEÓRICA:	2	horas	TOTAL DE HORAS:	7
---------------------	---	-------	---------------------	---	-------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
8.1 - AS RESPONSABILIDADES DE UM TREINADOR DE KITEBOARD	CP	0	CT	40	- Identificar e descrever os vários domínios de responsabilidade de um treinador de Kiteboard.	- Certifica-se quanto ao cumprimento de todos os requisitos legais inerentes à sua atividade.	- Trabalho de grupo/individual - Análise e discussão de casos práticos.  - Teste escrito.
8.1.1. Responsabilidades legais gerais decorrentes da atividade de Treinador de Kiteboard <ul style="list-style-type: none"> <li>8.1.1.1. Título profissional de treinador de desporto - Treinador de Kiteboard</li> <li>8.1.1.2. Carta de navegador de recreio</li> <li>8.1.1.3. Seguro (de responsabilidade civil do treinador)</li> <li>8.1.1.4. Formação de Primeiros socorros</li> </ul> 8.1.2. Responsabilidades quanto à segurança e integridade física dos alunos <ul style="list-style-type: none"> <li>8.1.2.1. Reconhecimento do spot</li> <li>8.1.2.2. Organização do Spot</li> <li>8.1.2.3. Prevenção</li> </ul> 8.1.3. Responsabilidades do clube / escola de kiteboard <ul style="list-style-type: none"> <li>8.1.3.1. Manutenção e conservação de materiais, instalações e equipamentos</li> <li>8.1.3.2. Meios disponíveis e planos de segurança e emergência</li> <li>8.1.3.3. Seguros</li> <li>8.1.3.4. Outras</li> </ul>							



8.2 - A segurança em terra	DURAÇÃO			
	CP	60	CT	40
<p>8.2.1. Estudo das condições meteorológicas e outros fatores</p> <ul style="list-style-type: none"><li>8.2.1.1. Intensidade e direção do vento</li><li>8.2.1.2. Ondulação</li><li>8.2.1.3. Temperatura</li><li>8.2.1.4. Precipitação</li><li>8.2.1.5. Marés</li><li>8.2.1.6. Nascimento e ocaso do sol</li><li>8.2.1.7 Características do spot</li></ul> <p>8.2.2. O conhecimento das características dos alunos</p> <ul style="list-style-type: none"><li>8.2.2.1. Competências já adquiridas no kiteboard e grau de autonomia</li><li>8.2.2.2. Desenvoltura na natação</li><li>8.2.2.3. Informação médica relevante</li><li>8.2.2.4. Informações pessoais relevantes</li></ul> <p>8.2.3. A preparação do equipamento</p> <ul style="list-style-type: none"><li>8.2.3.1. Verificação do estado geral dos equipamentos</li><li>8.2.3.2. Organização dos equipamentos em terra</li></ul> <p>8.2.4. A preparação das embarcações de apoio</p> <ul style="list-style-type: none"><li>8.2.4.1. Verificação de estado geral e funcionamento da embarcação</li><li>. Pressão. Nível de combustível. Funcionamento do motor. Outros</li><li>8.2.4.2. Verificação da palamenta obrigatória e material suplente</li></ul> <p>8.2.5. Vestuário adequado</p> <ul style="list-style-type: none"><li>8.2.5.1. Importância do vestuário adequado na aprendizagem e segurança dos praticantes</li><li>8.2.5.2. Vestuário adequado e equipamento de proteção</li><li>8.2.5.3. Vestuário adequado - Treinadores</li></ul> <p>8.2.6. Cálculo de risco das sessões</p> <p>8.2.7. Checklist de segurança</p>	<p>- Identificar e selecionar os procedimentos básicos de segurança em terra.</p>	<p>- Organiza e aplica os procedimentos de segurança em terra em todas as sessões de ensino.</p> <p>- Realiza cálculo de risco de sessão, efetuando as adaptações necessárias à parte prática (navegação).</p>	<p>- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.</p> <p>- Teste escrito.</p> <p>- Teste prático</p>	

8.3 - A segurança no mar	DURAÇÃO			
	CP	240	CT	40
8.3.1. Rotinas de segurança e plano de contingência em situações de emergência 8.3.1.1. Definição de ponto de concentração 8.3.1.2. Combinação de sinais visuais e / ou auditivos 8.3.1.3. Verificação permanente da existência de fatores de risco 8.3.1.4. Auxílio e apoio em terra 8.3.2. Assistência / Salvamento aos alunos 8.3.2.1. Verificação da integridade física do praticante 8.3.2.2. Transmissão de calma e confiança 8.3.2.3. Identificação de fatores que possam causar risco 8.3.2.4. Estimulação de autonomia do praticante na resolução de problemas 8.3.3 A segurança do treinador 8.3.3.1. Colete de salvação 8.3.3.2. Corta-linhas 8.3.3.3. Meio de comunicação para terra 8.3.4. O salvamento com embarcação de apoio 8.3.4.1. Verificação de estado geral da embarcação de apoio 8.3.4.2. Abordagem aos praticantes 8.3.4.3. Instrução específica aos praticantes 8.3.4.4. Colocação do barco de apoio em relação ao praticante	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar e selecionar os procedimentos básicos de segurança no mar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organiza e aplica os procedimentos de segurança no mar em todas as sessões de ensino.</li> <li>- Realiza ações específicas de assistência e salvamento a kiteboarders, dentro dos parâmetros de segurança exigidos pela F.P.V.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.</li> <li>- Teste oral e / ou escrito.</li> <li>- Teste prático no mar.</li> </ul>	

**FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO**
**REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA**

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Vela	CURSO DE TREINADORES DE	kiteboard	GRAU	1
---------------------	------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	9 - TÉCNICAS DE NAVEGAÇÃO NO KITEBOARD
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Ser detentor de T.P.T.D de Kiteboard grau II ou superior, com experiência mínima de 4 anos.
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="0"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="1"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="1"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO									
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">9.1 - Disciplinas e equipamentos</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>0</td> <td>CT</td> <td>15</td> </tr> </table> <p>9.1.1 Formula kite 9.1.2 Slalom TTR 9.1.3 Expression: Freestyle, strapless, Park 9.1.4 Big Air 9.1.5 Speed 9.1.6 Wave 9.1.7 Landkite 9.1.8 Snowkite</p>	9.1 - Disciplinas e equipamentos	DURAÇÃO				CP	0	CT	15	. - Identificar e descrever os vários tipos de disciplinas existentes no kiteboard	- Enuncia e identifica cada uma das disciplinas e respetivos equipamentos.	- Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.  - Teste escrito
9.1 - Disciplinas e equipamentos		DURAÇÃO										
	CP	0	CT	15								
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">9.2 - Seleção do equipamento correto (kite + prancha) adequado para o ensino</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>0</td> <td>CT</td> <td>15</td> </tr> </table> <p>9.2.1. Critérios para seleção de um kite (área e tipo de kite) 9.2.1.1. Condições meteorológicas 9.2.1.2. Nível do aluno 9.2.1.3. Idade do aluno 9.2.1.4. objetivo da aula</p>	9.2 - Seleção do equipamento correto (kite + prancha) adequado para o ensino	DURAÇÃO				CP	0	CT	15	- Identificar potencialidades e limitações da utilização dos vários tipos de equipamentos na aprendizagem do kiteboard	- Enuncia os pré-requisitos de aprendizagem para cada uma das disciplinas e faz seleção adequada dos equipamentos.	- Teste escrito
9.2 - Seleção do equipamento correto (kite + prancha) adequado para o ensino		DURAÇÃO										
	CP	0	CT	15								



9.2.2. Critérios para seleção de tipo de prancha e volume 9.2.2.1. Condições meteorológicas 9.2.2.2. Nível do aluno 9.2.2.3. Peso do aluno 9.2.2.4. objetivo da aula.			
---	--	--	--

9.3 Regras de navegação e prioridades	DURAÇÃO						
	CP	0	CT	20			
9.3.1. Navegar em segurança 9.3.2. Cedência de passagem 9.3.3. Entrada e saída da água 9.3.4. Wave Riding 9.4.5. Manobras					- Enunciar as regras de prioridade na navegação com uma prancha de kiteboard	- Aplica corretamente as regras da prioridade no kiteboard	- Teste escrito

9.4. Pré-requisitos para iniciar aprendizagem do kiteboard	DURAÇÃO						
	CP	0	CT	10			
9.4.1. Idade 9.4.2. Peso 9.4.3. Adaptação ao meio aquático 9.4.4. Capacidade física e psicológica					- Conhecer os pré-requisitos para a aprendizagem do kiteboard	- Identifica as limitações para a prática do kiteboard	- Teste escrito