

# FORMAÇÃO DE TREINADORES

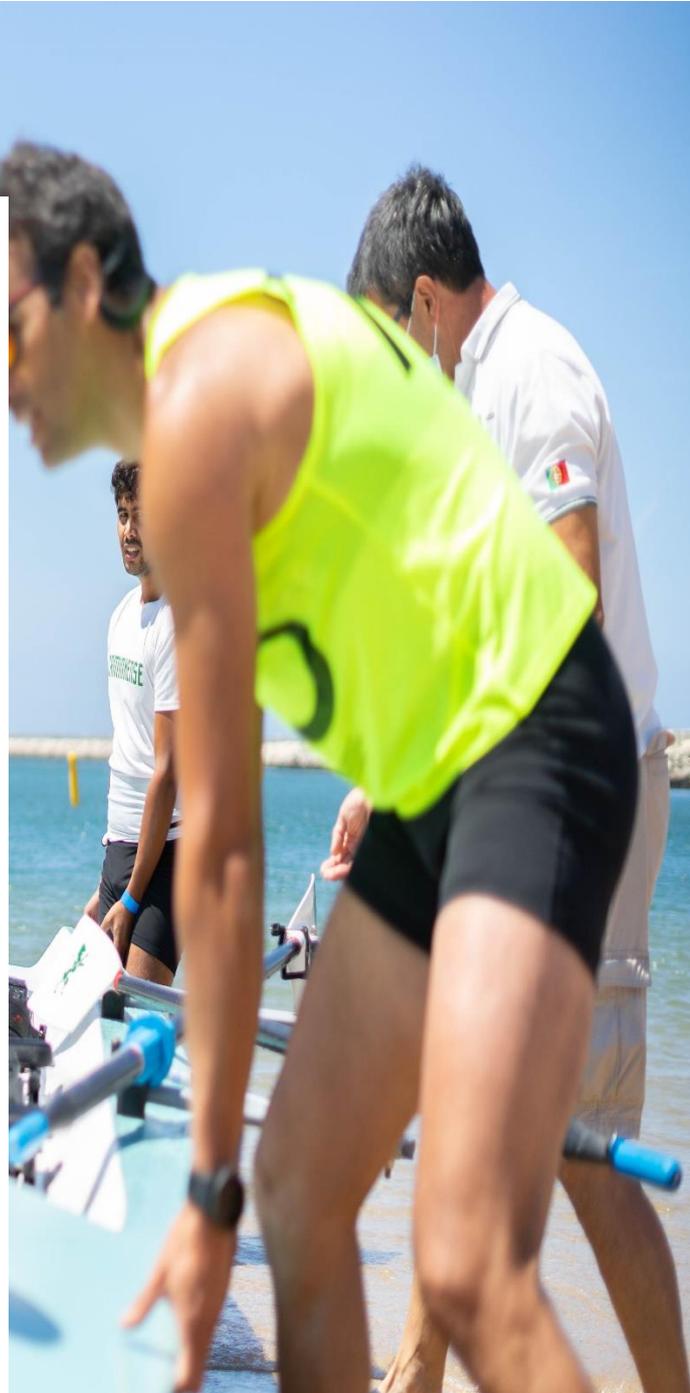
---

## CURSO DE TREINADOR DE GRAU 3

2024

---

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE REMO



---

# CURSO DE TREINADOR DE GRAU 3

## CALENDARIZAÇÃO E INFORMAÇÕES SOBRE O CURSO DE TREINADOR DE GRAU 3

### 1. Local de realização:

- a) Componente geral: online
- b) Componente específica: online e presencialmente (local a definir em função dos candidatos).

### 2. Datas e Horários:

- a) Componente geral terá o seu início a 02 de setembro de 2024 e será realizada em formato assíncrona (via plataforma de ensino à distância), com os conteúdos disponíveis 24h/dia, contendo tarefas nas várias unidades de formação e com um exame geral final (presencial);
- b) Componente específica será realizada quer em formato síncrono (via Zoom) quer presencial, com avaliação a cada uma das unidades de formação. O calendário da componente específica será definido em função da conclusão da componente geral.

### 3. Prioridades no processo de inscrições:

- a) Número máximo de inscritos: 20 formandos;
- b) Primeira prioridade a quem, pertencendo a um clube de remo do país, esteja a desempenhar função de treinador, junto dos respectivos clubes e que tenham manifestado formalmente a intenção de participar no curso;
- c) Segunda prioridade, caso as vagas não estejam esgotadas, para treinadores com Grau II e que não estejam a exercer, presentemente, a função de treinador;

### 4. Critérios de elegibilidade:

- a) Idade: 21 anos;
- b) Saber nadar de forma autónoma numa distância mínima de 50 metros (declaração de uma entidade reconhecida);
- c) Escolaridade mínima obrigatória à data de emissão do Diploma de Qualificações (função da idade do candidato);
- d) Ser possuidor de CTD de Grau II;
- e) Possuir pelo menos um ano ou uma época desportiva com duração mínima de seis meses de exercício efectivo da função de Treinador de Grau II;
- f) Possuir carta de embarcação de recreio.

## ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

Módulos de Formação Geral	Duração
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	12 horas
Fisiologia do Desporto	10 horas
Gestão e Organização do Desporto	8 horas
Biomecânica do Desporto	8 horas
Coaching do Treino Desportivo	8 horas
Pedagogia do Desporto	8 horas
Psicologia do Desporto	10 horas
Nutrição no Desporto	4 horas
Traumatologia do Desporto	2 horas
Antidoping	2 horas
Seminários Temáticos	8 horas
Trabalho Escrito - Modalidade	
<b>TOTAL</b>	<b>80 horas</b>

Módulos de Formação Específica	Duração
Fisiologia do Remo	12 horas
Afinação	12 horas
Biomecânica do Remo	12 horas
Análise e Interpretação de Dados	12 horas
Técnica (Observação e Prescrição)	10 horas
Gestão de Actividades	8 horas
Metodologia do Treino em Remo	16 horas
Remo para Populações Especiais	8 horas
Remo de Mar	10 horas
<b>TOTAL</b>	<b>100 horas</b>

## DISPENSA DE FREQUÊNCIA DE COMPOENTE DE FORMAÇÃO

Os candidatos que comprovem terem adquirido as competências inerentes a uma das componentes de formação do curso são dispensados das frequências da referida componente de formação, bem como do respectivo processo de avaliação.

O reconhecimento de competências é efectuado pelo IPDJ, através da plataforma PROdesporto em <https://prodesporto.idesporto.pt/>, devendo o respectivo comprovativo de reconhecimento de competências ser enviado, aquando da inscrição no curso, para o email da Formação.

## AVALIAÇÃO

É realizada uma avaliação para cada unidade de formação (UF), através de um teste, trabalho escrito ou apresentação oral. A escala de avaliação será quantitativa entre os 0 e os 20 valores.

Quando um Formando reprova numa ou mais unidades de formação (UF) da componente de formação geral, ou específica, deve haver lugar à realização de um novo momento de avaliação, sendo da

---

responsabilidade do Director de Curso, em conjunto com o(s) formador(es) da(s) UF em questão, a definição das condições de realização e das formas e instrumentos de avaliação a utilizar.

### SEMINÁRIO TEMÁTICO

À luz da legislação em vigor, o estágio é substituído por “Seminários Temáticos” com vista a proporcionar uma reflexão da matéria abordada, e como o nome indica, é dado em regime de Seminário com uma duração de 8 horas, podendo ocorrer num ou mais fins de semana e com um ou mais formadores.

Estes Seminários serão de presença obrigatória e devem contemplar uma participação activa dos candidatos na discussão dos temas definidos.

### CLASSIFICAÇÃO

A progressão do formando para o seminário temático depende de uma avaliação sumativa com aproveitamento (nota igual ou superior a 10), tanto na componente de formação geral como na componente de formação específica da modalidade.

As classificações destas componentes resultam do cálculo da média ponderada das notas obtidas nas diferentes unidades de formação (UF), usando como factores de ponderação a carga horária, sendo que a classificação em cada uma das UF não pode ser inferior a 10 valores.

Sempre que um formando reprova numa UF, reprova na componente da formação da qual esta é parte constituinte.

A classificação final dos cursos de treinadores de desporto obtém-se mediante a aplicação da seguinte fórmula:

$$CF^* = (2FG + 3FE + 2FP) / 7$$

\* Esta classificação é arredondada às décimas, não podendo ser inferior a 10 valores.

CF – Classificação final de curso;

FG – Classificação da componente de formação geral;

FE – Classificação da componente de formação específica da modalidade desportiva;

FP – Classificação da componente de formação prática (Seminário).

### ASSIDUIDADE

Para efeitos de conclusão de um curso de treinadores com aproveitamento e posterior certificação, a assiduidade não pode ser inferior a 90% da carga horária do percurso formativo nas componentes de formação geral e específica, quer no regime on-line quer presencialmente.

No caso das unidades de formação que sejam lecionadas em regime on-line, é obrigatória ter a câmara ligada durante a totalidade da duração das mesmas.

Sempre que um formando não cumpra os 90% da carga horária da formação, nos termos do que acima se refere, cabe à FPR apreciar e decidir sobre as justificações apresentadas.

A assiduidade do formando concorre para a avaliação formativa do seu percurso formativo.

## CUSTOS

Designação	Valor (€)
<b>Componente curricular</b>	<b>150,00€</b>
<b>Seminário Temático</b>	<b>150,00€</b>
<b>TOTAL</b>	<b>300,00€</b>

O valor total do curso deverá ser pago no início do mesmo, podendo ser pago no máximo em duas tranches mensais. Para tal deverão informar e combinar com o departamento financeiro da FPR ([sergiomanso@fpremo.pt](mailto:sergiomanso@fpremo.pt)).

O custo global inclui o acesso à componente curricular/prática e a todos os conteúdos lecionados em suporte digital e/ou papel, avaliação, participação no Seminário Temático e certificação junto do IPDJ, bem como o Diploma.

Nos custos agora indicados estão incluídas as refeições de almoço, nos fins-de semana em que ocorram aulas presenciais.

Para os participantes que o desejem a FPR poderá proceder à marcação de alojamento, a custos preferenciais, através do e-mail: [formacao@fpremo.pt](mailto:formacao@fpremo.pt). Esta possibilidade depende da disponibilidade existente.

## INSCRIÇÃO

As inscrições deverão ser enviadas em formulário próprio (disponível em <http://www.fpremo.pt/formacao>) para o e-mail [geral@fpremo.pt](mailto:geral@fpremo.pt) juntamente com o comprovativo de transferência no valor de 300€ (componente curricular + caução), até ao dia 02 de setembro de 2024

NIB (FPRemo) – 0010 0000 5009 7140 0015 7 (BPI)

## CONTACTOS

### **Director do Curso**

José Canhola – Director de Formação da FPR

e-mail: [formacao@fpremo.pt](mailto:formacao@fpremo.pt)

Tel.: 962461288

### **Secretaria da FPR**

Sérgio Manso ou Joana Freire

e-mail: [geral@fpremo.pt](mailto:geral@fpremo.pt)

Tel.: 213 929 840