



associa o de nata o de lisboa

## CURSO DE TREINADORES/MONITORES

# Nata o - Grau I

### Componente de Forma o Geral

mar o/abril 2024 - online e-learning (plataforma GNOSIES)

### Componente de Forma o Espec fica

abril/maio/junho 2024 - Presencial - Multiusos do Sporting Clube de Portugal (Lisboa)

Regulamento  
Curso Grau I



## REGULAMENTO

Inscri oes em  
Formul rio online



Informa oes:

<http://anlisboa.pt>

[formacao@anlisboa.pt](mailto:formacao@anlisboa.pt)

Parceiros institucionais



## Regulamento do Curso ANL de Grau I de Natação – Treinadores / Monitores 2024

### Organização

O Curso de Treinadores de Natação de Grau I da **Associação de Natação de Lisboa (ANL)**, em parceria com a Gnosies está organizado de acordo com os respetivos referenciais de formação, sendo composto por duas componentes de formação letiva e uma de formação prática:

- Curricular (Geral e Específica)
- Estágio.

#### Fase Curricular

- ✓ **Componente Geral** - realizada em sistema e-learning com recurso à plataforma e conteúdos digitais da empresa de formação Gnosies.
- ✓ **Componente Específica** - realizada em sistema b-learning com recurso à plataforma Zoom e ao Multiusos do Estádio José de Alvalade.
- ✓ **Componente Estágio** - realizado de acordo com o regulamento da FPN, sendo a entidade totalmente responsável pela orientação.

### Datas de Realização

- ✓ **Inscrições:** até 22 março de 2024
- **Prova de admissão:** a definir entre a coordenação do curso e os formandos após avaliação do processo de candidatura
- ✓ **Componente Geral:** 25 de março a 12 de abril de 2024 (6 semanas)
  - **Avaliação da Componente Geral:**
    - 1ª fase - 18 de abril 2024
    - 2ª fase – 22 de abril de abril 2024
- ✓ **Componente Específica:** 27 de abril a 2 de junho de 2024 (6 semanas)
- ✓ **Estágio:** A iniciar após concretização e aprovação das da Componente Geral e Específica. Deverá ter a duração mínima de 6 meses.

*\*As datas podem sofrer alterações decorrentes de alterações às disponibilidade dos espaços desportivos viabilizados.*

### Destinatários, Condições e Critérios de Acesso

#### Condições Obrigatórias Gerais

São condições obrigatórias para se candidatar ao Curso de Treinadores de Grau I/Monitor de Natação:

- Ter idade mínima de 18 anos à data de início do curso;
- Ter escolaridade mínima obrigatória como habilitação literária
  - ❖ 4 anos de escolaridade: Candidatos nascidos até 31/12/1966;
  - ❖ 6 anos de escolaridade: Candidatos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980;
  - ❖ 9 anos de escolaridade: Candidatos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002;
  - ❖ 12 anos de escolaridade: Candidatos nascidos a partir de 01/01/2004,



Saídas  
profissionais

### Condições Obrigatórias Específicas

Os candidatos devem ainda completar as condições da prova prática de admissibilidade definida:

- ✓ Realização de uma distância de nado (50m), cumprindo os pressupostos básicos do “saber nadar” (dominar o equilíbrio, a respiração e a propulsão no meio aquático).

Estão isentos da prova prática:

- ✓ Nadador Federado ou ex-nadador Federado\* ou Nadador Salvador (cartão ativo)\*\*

\* Para efeitos de validação têm de indicar número de licença FPN

\*\* Para efeitos de validação têm de apresentar cópia de cartão

### Critérios de acesso.

No caso de o número de candidatos ultrapassar o limite de vagas (30 vagas), a seleção de candidatos será feita de acordo com os seguintes critérios:

- **1º Critério** – Praticantes desportivos integrados no Regime de Alto Rendimento ou das Seleções Nacionais (ou já terem estado integrados);
- **2º Critério** – Encontrarem-se ao serviço de qualquer instituição ou entidade filiada na FPN numa das disciplinas da Natação e serem propostos pelas referidas instituições onde exerçam a sua atividade;
- **3º Critério** – Terem sido praticantes federados de qualquer uma das disciplinas da Natação durante pelo menos 4 épocas desportivas;
- **4º Critério** – Apresentarem documentos comprovativos da frequência de ações de formação de Treinadores de Natação, realizadas ou pelas Associações Territoriais ou pela FPN.
- **5º Critério** – Os alunos que se inscrevem na componente geral e específica terão prioridade relativamente aos alunos que apenas se inscrevam na componente específica.

A Natação é uma das modalidades mais inclusivas da sociedade cujo ensino e desenvolvimento é transversal em todas as fases da sua vida.

Para além dos inúmeros benefícios para a saúde física e mental, pode ainda ser um meio, recorrentemente utilizado, para o desenvolvimento ou reabilitação de capacidades motoras.

Legalmente, o seu ensino apenas é válido quando orientado por Técnicos ou Treinadores de Desporto devidamente habilitados para efeito.

O curso Treinador de Natação – Grau I, nível inicial de qualificação técnica, habilita-te a:

- Lecionar, de forma segura, aulas de Bebés, Adaptação ao Meio Aquático (AMA), ou aperfeiçoamento.
- Coordenar e supervisionar equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados ao Grau I;
- Desenvolver programas de treino para os escalões iniciais de formação desportiva e orientar atletas em fase inicial de desenvolvimento desportivo;
- Assistir treinadores em níveis de prática associados ao Grau II;

Estrutura e Carga  
Horária

Assiduidade,  
Avaliação e  
Classificação

✓ **Componente Geral**

Unidades de Formação	Horas
<i>Teoria e Metodologia do Treino Desportivo</i>	12
<i>Pedagogia e Didática do Desporto</i>	15
<i>Funcionamento do Corpo Humano, primeiros socorros e antidopagem</i>	5
<i>Desporto Adaptado</i>	2
<i>Ética no Desporto</i>	2
<b>Carga Total</b>	<b>36 h</b>

✓ **Componente Especifica**

Unidades de Formação	Horas
<i>Adaptação ao Meio Aquático</i>	8
<i>Natação para Bebés</i>	8
<i>Técnica e Didática Especifica Natação Pura</i>	10
<i>Técnica e Didática Especifica Natação Artística</i>	10
<i>Técnica e Didática Especifica Polo Aquático</i>	10
<i>Técnica e Didática Especifica Saltos para a Água</i>	8
<i>Salvamento Aquático</i>	4
<b>Carga Total</b>	<b>58 h</b>

A carga letiva das unidades de formação da componente especifica será realizada em horários a divulgar, mas dentro dos períodos:

- Sextas– 13H00 às 23H00;
- Sábados – 08H00 às 22H00;
- Domingos – 08H00 às 22H00

✓ **Componente Estágio**

- Estágio tem o mínimo de 6 meses podendo prolongar até 1 época desportiva, sendo que o número de horas dedicada à condução de sessões de treino é de 100 horas;
- O local de estágio e tutor deverá se proposto pelo formando;
- Os Estágios obedecem ao Regulamento da FPN;
- Para a fase de estágio, só poderão aceder à mesma, os candidatos (as) que forem considerados aptos (as) na componente letiva. O local de estágio e tutor deverá se proposto pelo formando

**Assiduidade:**

A **Componente Geral** obedece ao Regulamento da Gnosies e a **Componente Especifica** implica a presença igual ou superior a 90%

A ausência integral a uma unidade curricular implica a reprovação na respetiva componente do curso.

Qualquer formando que não cumpra o número de presenças obrigatórias terá de apresentar justificação devidamente documentada, sendo que a mesma será sujeita a apreciação por parte do Diretor do Curso.

**Modelos de Avaliação:**

A aprovação das unidades de formação da fase curricular são efetuadas através de avaliações por testes escritos (Componente Geral e Especifica) ou sob outras formas complementares como trabalhos, práticas ou outros (Componente Especifica).



**Processo de  
Inscrição e Taxas,  
e pagamentos**

Os momentos de avaliação poderão ser efetuados durante a lecionação das unidades ou no final de cada componente e serão apresentados para a componente geral no início da mesma, e para as unidades da componente específica, pelo formador de cada unidade

Sempre que um formando reprove na primeira fase de avaliação de uma unidade curricular, terá de realizar um segundo momento de avaliação (2ª fase) que consiste na aplicação de um exame escrito.

#### Testes e trabalhos

Em qualquer unidade curricular cuja avaliação consista na realização de testes escritos intermédios ou na apresentação de trabalhos, a classificação mínima para que o teste ou trabalho seja considerado para a nota final é **7,5 valores**.

Se um aluno obtiver nota inferior a 7,5 em algum teste ou trabalho, ele fica imediatamente reprovado na 1ª fase de avaliação e terá de realizar o exame da 2ª fase.

Sempre que é solicitado ao aluno o envio de um trabalho escrito, o envio é obrigatório ser realizado para o email do formador com conhecimento do departamento de formação da ANL ([formacao@anlisboa.pt](mailto:formacao@anlisboa.pt)) por forma ser possível validar as entregas do mesmo.

#### Classificação Final

Para a obtenção da aprovação final ao curso, os candidatos terão de obter menção igual ou superior a 10 valores (escala de 0 a 20 valores) em cada uma das unidades que compõem o curso.

Só os formandos que obtenham aprovação na Componente Geral da fase curricular podem inscrever-se na Componente Específica, e apenas os que obtiveram aprovação em todas as unidades da Componente Específica poderão integrar a Componente de estágio na FPN.

Os candidatos que não obtiverem aprovação em todas as unidades não poderão ser considerados Aprovados no Curso.

#### Processo de Inscrição:

Para abertura do processo de candidatura, os interessados deverão subter:

- Preencher o [formulário online](#) (clicar para aceder)
- Documentos que façam prova do cumprimento dos critérios obrigatórios ou que permitam, aplicar corretamente os critérios de acesso supra indicados (incluindo o número de filiação FPN para ex-praticantes)
- Envio de Curriculum Vitae (facultativo)
- Comprovativo da transferência da taxa de pré-inscrição (indicando o remetente da transferência caso não seja o próprio)
- Os candidatos que só se proponham à realização da componente específica, devem ainda apresentar no momento de candidatura, o certificado de equivalência ao Grau I emitido pelo IPDJ.

As inscrições para a fase curricular devem dar entrada nos serviços da ANL ([formacao@anlisboa.pt](mailto:formacao@anlisboa.pt)) até às 19:00 do dia 22 de Março de 2024.

#### Taxas de Inscrição:

- **Taxa de Pré-Inscrição:** 50€ (obrigatório para iniciar processo de candidatura)
- Taxa de Inscrição para **Componente geral + específica + estágio:** 520€
- Taxa de Inscrição para **Componente específica + estágio:** 420€

Portugal a Nadar

### Forma de pagamento:

Após confirmada a admissão, o formando tem de liquidar o valor da taxa de inscrição antes de iniciar o curso. Serão disponibilizadas três modalidades de pagamento (para todos os candidatos independentemente das componentes a que se inscreve):

- 100% até 22 de março
- 50% até 22 de março + 50% até 25 de abril

**Os pagamentos do curso na totalidade beneficiam de um desconto de 5%.**

Os pagamentos devem ser feitos através de transferência bancária para o

**IBAN: PT50 0018 0008 0404 3773 0207 5**

Só se assume o pagamento do curso, mediante envio do comprovativo de pagamento para a ANL pelo email [formacao@anlisboa.pt](mailto:formacao@anlisboa.pt), e indicando o formando a qual o pagamento se refere.

Os candidatos que se inscrevam ao abrigo do desconto do Portugal a Nadar podem beneficiar de 25% de desconto nas componentes Geral e Específica.

Para este efeito, os candidatos têm de apresentar no processo de candidatura uma Carta/Declaração do clube proponente a comprovar o vínculo

- Taxa de Inscrição para Componente geral + específica + estágio: 440€
- Taxa de Inscrição para Componente específica + estágio: 395€

A organização do curso reserva-se ao direito de poder limitar o número de vagas ao abrigo deste programa de apoio (limite de 30% do total dos inscritos).