

REGULAMENTO

CURSO

Treinador de Natação Grau I

Maia

Organização



Parceiro



Certificação





QUEM SOMOS

Bem-vindo(a) ao mundo onde a excelência aquática é a prioridade, procurando a **AQUA INNOVATION** ser um farol de oportunidades, pioneirismo e compromisso inabalável.

Num cenário onde as piscinas oferecem um vasto horizonte de possibilidades, a nossa empresa emerge como a força motriz que molda e define novos paradigmas.

Para a **AQUA INNOVATION** a água não é apenas um elemento, mas um universo de potencial inexplorado. A nossa visão é a nossa bússola. Visualizamos o panorama aquático atual como uma tela em branco, repleta de oportunidades prontas a serem desvendadas.

Acreditamos que este meio pode oferecer constantemente um desafio a ser superado e uma oportunidade para fazeres a diferença, cresceres profissionalmente e pessoalmente.

Somos e desejamos que sejas guiado(a) por padrões de lecionação de excelência. Cada passo que dermos juntos deverá ser a afirmação do comprometimento com o avanço contínuo. Não nos contentemos com a uma intervenção mediana. Queremos aspirar à constante evolução do conhecimento, do desenvolvimento e da inovação em todas as áreas em que atuamos.

Une-te à nossa visão, promovendo ação!

Os nossos valores transcendem as palavras e são os alicerces da nossa identidade. Integridade, inovação e comprometimento não são apenas palavras soltas, mas sim a base sólida sobre a qual construímos e queremos que construas as tuas ações.

Abraça esta jornada com paixão e dedicação. Ao juntares-te a nós enquanto formador de exercício em meio aquático, excede os limites do comprometimento.

Sê também parte da história que estamos a construir, uma história de superação, pioneirismo e impacto duradouro. Na **AQUA INNOVATION** não sonhamos com um futuro melhor no contexto aquático - nós queremos criá-lo com a tua ajuda, ***todos os dias, impulsionados pela nossa missão, moldados pela nossa visão e guiados pelos nossos valores.***

#atreveteacrescer





INFORMAÇÃO GERAL

Organização do Curso

O curso de Treinador de Natação - Grau I é organizado pela **AQUA INNOVATION**, em parceria com a **Federação Portuguesa de Natação** e creditado pelo **Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ)**. Este curso tem como objetivo proporcionar aos formandos as competências técnicas, pedagógicas e éticas necessárias ao desempenho da função de treinador de natação, de acordo com as diretrizes nacionais e internacionais.

A organização compromete-se a garantir a qualidade e a relevância dos conteúdos programáticos, assim como a assegurar a participação de formadores experientes e qualificados. O curso será dividido em módulos teóricos e práticos, realizados de forma presencial e/ou online, conforme estipulado no plano de formação. As datas, horários e locais das sessões serão previamente comunicados aos formandos.

Destinatários, Condições e Critérios de Acesso

O curso de Treinador de Natação - Grau I destina-se a todos os interessados em iniciar uma carreira como treinador de natação, promovendo o desenvolvimento de competências fundamentais para o ensino e treino da modalidade, tanto em contexto recreativo como competitivo.

Condições de acesso gerais:

Para a inscrição no curso, os candidatos devem cumprir os seguintes requisitos:

- Possuir, no mínimo, 18 anos de idade.
- Possuir, no mínimo, o 12.º ano de escolaridade ou equivalente.



Saídas Profissionais

Após a conclusão do curso de Treinador de Natação - Grau I, os formandos estarão habilitados a desempenhar diversas funções no âmbito da natação, com competências reconhecidas a nível nacional pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e pela Federação Portuguesa de Natação (FPN). As principais saídas profissionais incluem:

- **Treinador de Natação de Iniciação:** Atuar como treinador em clubes e associações desportivas ou piscinas municipais, promovendo o ensino básico da natação a crianças, jovens e adultos.
- **Monitor de Natação em Programas Recreativos e Escolares:** Intervir em programas de promoção da natação em escolas, campos de férias ou atividades recreativas, contribuindo para a disseminação da prática desportiva e o desenvolvimento motor de diferentes grupos etários.
- **Assistente Técnico em Projetos de Natação:** Colaborar em projetos desportivos e sociais relacionados com a natação, promovendo a inclusão e a prática da modalidade em diversas comunidades.
- **Continuidade na Formação Profissional:** A conclusão do curso de Grau I permite a progressão para formações mais avançadas, como o curso de Treinador de Natação de Grau II, para atuar em níveis de competição mais elevados e em contextos especializados.



Local, Carga Horária e Componentes de Formação

O curso de Treinador de Nataação - Grau I será realizado em formato online e presencial. As sessões ministradas em formato online serão realizadas com recurso a plataformas de ensino à distância previamente indicadas aos formandos. Por sua vez, as sessões práticas presenciais serão realizadas nas instalações das **Piscinas Municipais da Maia**.

As informações detalhadas sobre os locais exatos para cada módulo (presencial ou online) serão fornecidas antes do início do curso. O acesso às instalações práticas respeitará todas as normas de segurança e higiene em vigor, garantindo o ambiente ideal para a aprendizagem.

Carga Horária:

O curso terá uma carga horária total de **94 horas**, distribuídas entre componentes teóricas e práticas, de acordo com o seguinte esquema:

- **Componentes Teóricas:** Aproximadamente **36 horas**, abordando temas como teoria e metodologia do treino, pedagogia e didática do desporto, funcionamento do corpo humano, primeiro socorros e antidopagem, ética e desporto adaptado.
- **Componentes Práticas:** Aproximadamente **58 horas**, com atividades de desenvolvimento da didática da adaptação ao meio aquático, nataação para bebés, nataação pura, nataação artística, saltos para a água, polo aquático e salvamento aquático.

O curso decorrerá ao longo de 7 semanas, com sessões regulares realizadas aos fins de semana. Os formandos deverão cumprir um mínimo de 90% da carga horária total para a obtenção do certificado de conclusão.



UNIDADES CURRICULARES

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
Carga Horária Total	36

Componente Específica

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



Componente Estágio

- Estágio tem o mínimo de 6 meses podendo prolongar até 1 (uma) 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 ser indicado pelo formando.
- Os estágios obedecem aos regulamentos da Federação Portuguesa de Natação.
- Só poderão aceder à fase de estágio os formandos que, foram considerados aptos nas componentes geral e específica.

Inscrição

Os interessados em participar no curso de Treinador de Natação - Grau I deverão efetuar a sua inscrição enviando o pedido por e-mail para **info@aquainnovation.pt**, com informação dos seguintes dados:

- Nome completo
- NIF
- N° cartão cidadão
- Email
- Contacto
- Morada e código postal

A inscrição será confirmada após a receção do comprovativo de pagamento da taxa de inscrição.

- **Taxa de Inscrição: 30€**

As inscrições estarão abertas até 13 setembro 2025 dias, ou até ao preenchimento das vagas disponíveis.



Preço do Curso – Componente Geral + Específica + Estágio

DESCONTO
-20% / ~~839€~~
699€

Modalidades de Pagamento

Os formandos poderão optar por uma das seguintes modalidades de pagamento:

- **Pronto Pagamento:** O pagamento integral no ato da inscrição tem um custo de **699€ (+ 30€ taxa inscrição)**. Esta modalidade oferece um desconto de **20%** sobre o valor total do curso.
- **Pagamento em Duas Prestações:** Nesta opção, o valor total do curso será de **739€ (+ 30€ taxa inscrição)**, com os seguintes prazos de pagamento:
 - Primeira prestação: **369.50 €**, a ser paga no ato da inscrição.
 - Segunda prestação: **369.50 €**, a ser paga até ao final da componente específica.
- **Pagamento em Três Prestações:** Esta opção permite o pagamento faseado em três vezes, com um valor total de **759€ (+ 30€ taxa inscrição)**. Os prazos para cada pagamento serão os seguintes:
 - Primeira prestação: **253€** no ato da inscrição.
 - Segunda prestação: **253€** até ao final da componente geral.
 - Terceira prestação: **253€** até ao final da componente específica.



Informações Adicionais:

Todos os pagamentos devem ser realizados por transferência bancária para o IBAN **PT50 0010 0000 5839 4290 0019 6** ou através de outros métodos disponibilizados no momento da inscrição. É obrigatório o envio do comprovativo de pagamento para **info@aquainnovation.pt** com a identificação do formando.

Caso o formando opte pela modalidade de pagamento faseado e não cumpra com os prazos estabelecidos, a organização reserva-se o direito de suspender a participação no curso até que a situação seja regularizada.



CRONOGRAMA

COMPONENTE GERAL

DATAS



20, 21, 27 e 28
setembro e 4 e 5
outubro

HORÁRIOS



9h00 às 13h00 e
das 14h30 às 18h30

FORMATO



Todas as
aulas online

COMPONENTE ESPECÍFICA

DATAS



11, 12, 18, 19, 25,
26 outubro e 2
novembro

HORÁRIOS



9h00 às 13h00 e
das 14h30 às 18h30

FORMATO



Aulas mistas
(online e
presencial)

ESTÁGIO



Datas, horários, local e orientador a combinar com o responsável
pela formação da Federação Portuguesa de Natação.



CRONOGRAMA

Componente Geral

20 setembro

Horário: 9h00 às 13h00

Módulo: Funcionamento do Corpo

Conteúdos: Noções básicas de fisiologia, adaptação ao treino e prevenção de lesões.

Formato: Online

Formador: Nuno Pereira

Horário: 14h30 às 15h30

Módulo: Funcionamento do Corpo

Conteúdos: Noções básicas de fisiologia, adaptação ao treino e prevenção de lesões.

Formato: Online

Formador: Nuno Pereira

Componente Geral

21 setembro

Horário: 9h00 às 13h00

Módulo: Desporto Adaptado/Ética no Desporto

Conteúdos: Princípios e aplicações práticas do desporto adaptado/Valores éticos no desporto e responsabilidade social do treinador.

Formato: Online

Formador: Sofia Vilar/Nuno Pereira

Horário: 14h30 às 18h30

Módulo: Teoria e Metodologia do Treino Desportivo

Conteúdos: Princípios e adaptações ao treino desportivo.

Formato: Online

Formador: Leandro Vieira



CRONOGRAMA

Componente Geral

27 setembro

Horário: 9h00 às 13h00

Módulo: Teoria e Metodologia do Treino Desportivo

Conteúdos: Princípios e adaptações ao treino desportivo.

Formato: Online

Formador: Leandro Vieira

Horário: 14h30 às 18h30

Módulo: Pedagogia e Didática do Desporto

Conteúdos: Métodos de ensino, planeamento e avaliação das sessões de treino.

Formato: Online

Formador: Rita Silva

Componente Geral

28 setembro

Horário: 9h00 às 13h00

Módulo: Teoria e Metodologia do Treino Desportivo

Conteúdos: Princípios e adaptações ao treino desportivo.

Formato: Online

Formador: Leandro Vieira

Horário: 14h30 às 18h30

Módulo: Pedagogia e Didática do Desporto

Conteúdos: Métodos de ensino, planeamento e avaliação das sessões de treino.

Formato: Online

Formador: Rita Silva



CRONOGRAMA

Componente Geral

4 outubro

Horário: 14h30 às 18h30

Módulo: Pedagogia e Didática do Desporto

Conteúdos: Métodos de ensino, planeamento e avaliação das sessões de treino.

Formato: Online

Formador: Rita Silva

5 outubro

Horário: 14h30 às 17h30

Módulo: Pedagogia e Didática do Desporto

Conteúdos: Métodos de ensino, planeamento e avaliação das sessões de treino.

Formato: Online

Formador: Rita Silva



CRONOGRAMA

Componente Específica

11 outubro

Horário: 9h00 às 13h00

Módulo: Didática do ensino da natação pura

Conteúdos: Análise técnica dos estilos de nado (crol, costas, bruços, mariposa) e métodos de ensino.

Formato: Online

Formador: Adriano Niz

Horário: 14h30 às 18h30

Módulo: Didática do ensino da natação pura/ Adaptação ao meio aquático (AMA).

Conteúdos: Análise técnica dos estilos de nado (crol, costas, bruços, mariposa) e métodos de ensino. Conceitos, fundamentação e aplicação prática de aulas de AMA.

Formato: Online

Formador: Adriano Niz/Carla Santos

Componente Específica

12 outubro

Horário: 9h00 às 13h00

Módulo: Natação Bebés

Conteúdos: Conceitos, fundamentação e aplicação prática de aulas de natação bebés.

Formato: Online

Formador: Carla Santos

Horário: 14h30 às 18h30

Módulo: Didática do ensino da natação artística

Conteúdos: Introdução à natação artística, fundamentos técnicos, métodos de ensino e planeamento de treino.

Formato: Online

Formador: Rita Varandas



CRONOGRAMA

Componente Específica

18 outubro

Horário: 9h00 às 13h00

Módulo: Didática do ensino do Polo Aquático

Conteúdos: Introdução ao polo aquático, fundamentos técnicos e táticos, métodos de ensino e planeamento de treino.

Formato: Online

Formador: José Barbosa

Horário: 14h30 às 16h30

Módulo: Salvamento aquático

Conteúdos: Conceitos, fundamentação e aplicação prática de técnicas de salvamento aquático.

Formato: Online

Formador: José Barbosa

Componente Específica

19 outubro

Horário: 9h00 às 13h00

Módulo: Didática do ensino da natação artística

Conteúdos: Introdução à natação artística, fundamentos técnicos, métodos de ensino e planeamento de treino.

Formato: Presencial

Formador: Rita Varandas

Horário: 14h30 às 16h30

Módulo: Didática do ensino da natação artística

Conteúdos: Introdução à natação artística, fundamentos técnicos, métodos de ensino e planeamento de treino.

Formato: Presencial

Formador: Rita Varandas



CRONOGRAMA

Componente Específica

25 outubro

Horário: 9h00 às 13h00

Módulo: Didática do ensino dos saltos para a água

Conteúdos: Introdução aos saltos para a água, fundamentos técnicos, métodos de ensino e planeamento de treino.

Formato: Online

Formador: Filipa Reis

Horário: 14h30 às 18h30

Módulo: Didática do ensino dos saltos para a água

Conteúdos: Introdução aos saltos para a água, fundamentos técnicos, métodos de ensino e planeamento de treino.

Formato: Online

Formador: Filipa Reis

Componente Específica

26 outubro

Horário: 9h00 às 13h00

Módulo: Didática do ensino do Polo Aquático/Salvamento aquático

Conteúdos: Introdução ao polo aquático, fundamentos técnicos e táticos, métodos de ensino e planeamento de treino/Conceitos, fundamentação e aplicação prática do salvamento aquático.

Formato: Presencial

Formador: José Barbosa

Horário: 14h30 às 18h30

Módulo: Didática do ensino da natação pura

Conteúdos: Análise técnica dos estilos de nado (crol, costas, bruços, mariposa) e métodos de ensino.

Formato: Presencial

Formador: Adriano Niz



CRONOGRAMA

Componente Específica

2 novembro

Horário: 9h00 às 13h00

Módulo: Adaptação ao meio aquático

Conteúdos: Conceitos, fundamentação e aplicação prática de aulas de AMA.

Formato: Presencial

Formador: Carla Santos

Horário: 14h30 às 18h30

Módulo: Natação para Bebés

Conteúdos: Conceitos, fundamentação e aplicação prática de aulas de natação bebés.

Formato: Presencial

Formador: Carla Santos



AQUA
INNOVATION

**Não te contentes com a uma
intervenção mediana.**

Aspira à constante evolução do
conhecimento, do desenvolvimento e
da inovação em todas as áreas em
que atuas.

Website

www.aquainnovation.pt

Email

info@aquainnovation.pt

Contactos

+351 910377821/ +351 911559712

Follow us 

