

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ACTIVIDADES SUBAQUÁTICAS

GRAU I - ACTIVIDADES SUBAQUÁTICAS

COMPONENTES DE FORMAÇÃO - GERAL - GRAU I

A Componente de Formação Geral é definida pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, IP, sendo constituída pelas seguintes unidade de formação:

Componente de Formação Geral - Grau I	Horas
FG 1 - Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	12
FG 2 - Pedagogia e Didática do Desporto	15
FG 3 - Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Anti Dopagem	5
FG 4 - Desporto Adaptado	2
FG 5 - Ética no Desporto	2
	36

A Componente de Formação Geral será leccionada via e-learning em parceria com a empresa GNOSIES (www.gnosies.com).

COMPONENTES DE FORMAÇÃO - ESPECÍFICA - GRAU I

COMPONENTE FORMAÇÃO GERAL	FREQUÊNCIA e-Learning	DATA AVALIAÇÃO (C.F.Geral)
GNOSIES	21 novembro 25 - 20 fevereiro 2026	28 de fevereiro 2026

A Componente de Formação Específica - Grau I - Atividades Subaquáticas, será leccionada em formato b-learning (à distância e presencial). A FPAS irá utilizar uma plataforma e-learning de apoio à gestão de conteúdos, avaliações e contacto com os formandos, sendo as teóricas leccionadas por plataforma Zoom (www.zoom.us)

As componentes práticas de cada unidade de formação serão leccionadas de acordo com o seguinte programa:

Componente de Formação Específica - Grau I		Dia
Apresentação Curso e Plataforma E-Learning (C.F. Geral + C. F. Específica + Estágio)	Teórica Zoom	17/11/2025 21h
M1 - Atividades Subaquáticas	e-learning	
M2 - Adaptação ao Meio Aquático, Fases e Etapas Desportivas	Teórica Zoom	24 de novembro 19h30 - 21h30
	Presencial	29 de novembro
M3 - Modalidades Individuais	Teórica	26 de novembro 19h30 - 21h30
	Presencial	30 de novembro 1 de dezembro
M4 - Modalidades Coletivas	Teórica Zoom	2 de dezembro 19h30 - 21h30
	Presencial	6 e 7 de dezembro
M5 - Desporto para Pessoas com Deficiência	Teórica Zoom	3 de dezembro 19h30 - 21h30
	Presencial	8 de dezembro Manhã
M6 - Prevenção Segurança e Emergência	Teórica Zoom	4 de dezembro 19h30 - 21h30
	Presencial	8 de dezembro Tarde
M7 - A Academia de Atividades Subaquáticas	Teórica Zoom	5 de dezembro 19h30 - 21h30
Conclusão / Avaliações	Presencial	A definir

INSCRIÇÕES - CURSOS TREINADORES

A inscrição é realizada mediante preenchimento de documentação de inscrição enviada pela FPAS após inscrição online, que deverão estar devidamente preenchidos e entregue via e-mail.

Todos os formandos deverão realizar a sua filiação na FPAS, que apresenta um valor de 25 € ou 20€ caso seja filiado de um clube.

Para os formandos que não apresentam reconhecimento por via académica, a Componente de Formação Geral será leccionada em regime e-learning na plataforma da GNOSIES.

INSCRIÇÕES	
Curso Parcial (Componente de Formação Específica + Estágio)	€150
Curso Parcial - Protocolo AQUASUB (Componente de Formação Específica + Estágio)	Apenas Filiação FPAS
Curso Completo - Protocolo AQUASUB (Componente de Formação Geral + Componente de Formação Específica + Estágio)	€100
Curso Completo (Componente de Formação Geral + Componente de Formação Específica + Estágio)	€200

Localização:

- Piscina Municipal do Vale Fundão: Rua Félix Bermudes, Lisboa

Requisitos necessários - Grau I:

1. Idade mínima 18 anos (à data da emissão do Diploma de Qualificações)
2. Escolaridade mínima obrigatória (à data da emissão do Diploma de Qualificações do curso):
 - 2.1. 4 anos de escolaridade: Para candidatos nascidos até 31/12/1966
 - 2.2. 6 anos de escolaridade: Para candidatos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980
 - 2.3. 9 anos de escolaridade: Para candidatos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002
 - 2.4. 12º ano de escolaridade: Para candidatos nascidos a partir de 01/01/2003 e/ou que se inscreveram no ano letivo de 2009/10, no 1º e 2º ciclo, ou no 7º ano de escolaridade
3. Não tendo naturalidade Portuguesa terá de apresentar o Diploma Elementar de Português Língua Estrangeira de nível B1.

CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO DE COMPETÊNCIAS

O pedido de reconhecimento de equivalência à Componente de Formação Geral é da responsabilidade do formando, devendo realizar o pedido do "Certificado de Reconhecimento de Competências - CRC" diretamente na sua área privada da plataforma www.prodesporto.idesporto.pt

Apenas o Instituto Português do Desporto e Juventude - IPDJ, IP, tem competência legal para atribuição do reconhecimento de competências no âmbito da Formação de Treinadores.

Todos os formandos que pretendam obter reconhecimento da Componente de Formação Geral, deverão realizar o pedido do Certificado de Reconhecimento de Competências (CRC) através da plataforma: <http://prodesporto.idesporto.pt>

EQUIVALÊNCIA - VIA FORMAÇÃO ACADÉMICA

A obtenção desta equivalência é o resultado da homologação da oferta formativa das instituições de Ensino Superior junto do IPDJ, I.P. Esta homologação assenta no estabelecido no Regulamento de Reconhecimento Prévio de Formação Académica.

Para efetuar o pedido de emissão do Certificado de Reconhecimento de Competências Formação Geral, devem seguir os seguintes passos:

1. O processo de emissão de um CRC decorre na plataforma Prodesporto (<http://prodesporto.idesporto.pt/>) devendo começar por efetuar o seu registo e aguardar a respetiva confirmação.
2. Na posse dos dados de acesso deve entrar na Prodesporto e escolher (em cima) - certificação.
3. Do lado esquerdo escolher Treinador de Desporto - certificado de reconhecimento de competências - pedidos - emissão de certificado.
4. Seguir os passos indicados e anexar, quando solicitado, o comprovativo da conclusão da licenciatura (é necessário verificar se o curso em causa foi submetido e apreciado positivamente para a formação geral - ver em <https://ipdj.gov.pt/formação-ensino-superior>).
5. Aguardar a apreciação feita pelo IPDJ.