FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ACTIVIDADES SUBAQUÁTICAS

GRAU I - ATIVIDADES 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 unidades 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
Total	**36**

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

Calendário da Componente de Formação Geral

Componente de Formação Geral - GNOSIES	Formato	Data
Sessão de apresentação do curso e da plataforma e-learning (C.F. Geral + C.F. Específica + Estágio)	Apresentação	8 de dezembro de 2026
Frequência	e-learning	8 de dezembro de 2026 a 28 de fevereiro de 2027
Exame final (avaliação da C.F. Geral)	Presencial, em Lisboa	7 de março de 2027

COMPONENTES DE FORMAÇÃO - ESPECÍFICA - GRAU I

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).

A Componente de Formação Específica decorre após o exame final da Componente de Formação Geral, a partir de 7 de março de 2027. É composta pelas unidades de formação comuns a todas as modalidades e pelas unidades de formação específicas da modalidade escolhida pelo formando.

A carga horária total da Componente de Formação Específica é de 52 horas: 32 horas de unidades comuns e 20 horas de unidades da modalidade. As aulas teóricas decorrem em sessões Zoom durante a semana e as aulas práticas são presenciais, ao fim de semana.

Unidades de formação comuns a todas as modalidades

Unidade de Formação	Total (h)	Avaliação	Datas e horas das aulas
As Atividades Subaquáticas	1	Teste escrito	Zoom: 23 de Março de 2027
Fundamentos da Física e Fisiologia do meio aquático	2	Teste escrito	Zoom: 25 de Março de 2027
Prevenção Segurança e Emergência	8	Plano de segurança de uma aula e simulacro de emergência	Presencial: 3 de Abril de 2027
Adaptação ao Meio Aquático, Fases e Etapas Desportivas	12	Plano geral de turma, planos de 2 aulas e condução de um exercício	Zoom: 30 de Março de 2027 Presencial: 4 de Abril de 2027
Desporto Pessoas com Deficiência	7	Análise de ficha de perfil funcional e intervenção prática	Presencial: 10 de Abril de 2027
A Academia de Atividades Subaquáticas	2	Teste escrito	Zoom: 13 de Abril
Total	**32**		

Unidades de formação específicas da modalidade escolhida

Além das unidades comuns, o formando frequenta as unidades de formação da modalidade que escolher.

Fotografia e Vídeo Subaquático

Unidade de Formação	Total (h)	Avaliação	Datas e horas das aulas
História da Fotografia e Vídeo Subaquático	1	Teste escrito	Zoom: A definir
As Disciplinas da Fotografia e Vídeo Subaquático	1	Teste escrito	Zoom: A definir
Equipamentos da Fotografia e Vídeo Subaquático	2	Planos de 2 aulas e condução de uma aula	Zoom: A definir Presencial: A definir
Técnica e Didática da Fotografia e Vídeo Subaquático	16	Planos de 2 aulas e condução de uma aula	Zoom: A definir Presencial: A definir
Total	**20**		

Hóquei Subaquático

Unidade de Formação	Total (h)	Avaliação	Datas e horas das aulas
História do Hóquei Subaquático	1	Teste escrito	Zoom: A definir
Regras Básicas do Jogo de Hóquei Subaquático	1,5	Teste escrito	Zoom: A definir
Equipamentos de Hóquei Subaquático	2	Planos de 2 aulas e condução de uma aula	Zoom: A definir Presencial: A definir
Ações Técnicas Individuais do Hóquei Subaquático	5	Planos de 2 aulas e condução de uma aula	Zoom: A definir Presencial: A definir
Ações coletivas do Hóquei Subaquático	5	Planos de 2 aulas e condução de uma aula	Zoom: A definir Presencial: A definir
O Jogo Reduzido de Hóquei Subaquático	5,5	Planos de 2 aulas e condução de uma aula	Zoom: A definir Presencial: A definir
Total	**20**		

Mergulho Desportivo

Unidade de Formação	Total (h)	Avaliação	Datas e horas das aulas
História do Mergulho Desportivo	1	Teste escrito	Zoom: A definir
As Disciplinas do Mergulho Desportivo	1,5	Teste escrito	Zoom: A definir
Equipamentos de Mergulho Desportivo	1,5	Teste escrito	Zoom: A definir Presencial: A definir
Técnica e Didática do Mergulho Desportivo	16	Planos de 2 aulas e condução de uma aula	Zoom: A definir Presencial: A definir
Total	**20**		

Mergulho em Apneia

Unidade de Formação	Total (h)	Avaliação	Datas e horas das aulas
História do Mergulho em Apneia	1	Teste escrito	Zoom: A definir
As Disciplinas do Mergulho em Apneia	1	Teste escrito	Zoom: A definir
Equipamentos do Mergulho em Apneia	2	Planos de 2 aulas e condução de uma aula	Zoom: A definir Presencial: A definir
Técnica e Didática do Mergulho em Apneia	16	Planos de 2 aulas e condução de uma aula	Zoom: A definir Presencial: A definir
Total	**20**		

Natação com Barbatanas

Unidade de Formação	Total (h)	Avaliação	Datas e horas das aulas
História da Natação com Barbatanas	1	Teste escrito	Zoom: A definir
As Disciplinas da Natação com Barbatanas	1	Teste escrito	Zoom: A definir
Equipamentos de Natação com Barbatanas	2	Planos de 2 aulas e condução de uma aula	Zoom: A definir Presencial: A definir
Técnica e Didática da Natação com Barbatanas	16	Planos de 2 aulas e condução de uma aula	Zoom: A definir Presencial: A definir
Total	**20**		

Pesca Submarina

Unidade de Formação	Total (h)	Avaliação	Datas e horas das aulas
História da Pesca Submarina	1	Teste escrito	Zoom: A definir
Pesca Submarina Fauna e Flora	1	Teste escrito	Zoom: A definir
Equipamentos da Pesca Submarina	2	Planos de 2 aulas e condução de uma aula	Zoom: A definir Presencial: A definir
Técnica e Didática da Pesca Submarina	16	Planos de 2 aulas e condução de uma aula	Zoom: A definir Presencial: A definir
Total	**20**		

Tiro Subaquático

Unidade de Formação	Total (h)	Avaliação	Datas e horas das aulas
História do Tiro Subaquático	1	Teste escrito	Zoom: A definir
As Disciplinas do Tiro Subaquático	1	Teste escrito	Zoom: A definir
Equipamentos do Tiro Subaquático	2	Planos de 2 aulas e condução de uma aula	Zoom: A definir Presencial: A definir
Técnica e Didática do Tiro Subaquático	16	Planos de 2 aulas e condução de uma aula	Zoom: A definir Presencial: A definir
Total	**20**		

INSCRIÇÕES - CURSOS TREINADORES

A inscrição é realizada via portal da FPAS (portal.fpas.pt). Após a inscrição online, a FPAS envia a documentação de inscrição, que deverá ser devidamente preenchida e entregue via e-mail.

Todos os formandos deverão realizar a sua filiação na FPAS.

Para os formandos que não apresentam reconhecimento por via académica, ou já tenham frequentado a Componente de Formação Geral, deverão frequentar a Componente de Formação Geral em regime e-learning na plataforma da GNOSIES.

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

Localização

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):
    - 4 anos de escolaridade: para candidatos nascidos até 31/12/1966
    - 6 anos de escolaridade: para candidatos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980
    - 9 anos de escolaridade: para candidatos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002
    - 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. O curso é leccionado e avaliado em língua portuguesa. Os candidatos cuja língua materna não seja o português devem comprovar o domínio da língua, através do Diploma Elementar de Português Língua Estrangeira (nível B1) ou equivalente.

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 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 (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 ipdj.gov.pt/formação-ensino-superior).
5. Aguardar a apreciação feita pelo IPDJ.