

## Ficha da Acção

**Designação** Patinagem nas Escolas

**Região de Educação** **Área de Formação** A  B  C  D

**Classificação** Formação Contínua **Modalidade** Curso de Formação

---

### Duração

Nº Total de horas 25 Nº de Créditos 1

**Cód. Área** C05 **Descrição** Didácticas Específicas (domínio científico específico),

**Cód. Dest.** 28 **Descrição** Professores do Grupo 260 do 2º Ciclo do Ensino Básico e do Grupo 620 dos Ensinos Básico (3º Ciclo) e Secundário

**Dest. 50%** 28 **Descrição** Professores do Grupo 260 do 2º Ciclo do Ensino Básico e do Grupo 620 dos Ensinos Básico (3º Ciclo) e Secundário

**Reg. de acreditação (ant.)**

## Formadores

### Formadores com certificado de registo

**B.I.** 6101399 **Nome** PEDRO FERNANDO FERREIRA LAGARTO **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-12384/01

**Componentes do programa** Todas **Nº de horas** 25

---

### Formadores sem certificado de registo

## Anexo A

### A preencher nas modalidades de Curso, Módulo, DSES e Seminário

#### Razões justificativas da acção e a sua inserção no plano de actividades da entidade proponente

Patinar é um ato motor não natural que transmite, inicialmente muita insegurança. Daí a necessidade de alguns cuidados na abordagem inicial.

A patinagem é uma atividade que implica um deslocamento, ou deslizar sobre uma superfície. Esta inclui diversas modalidades que se praticam sobre pavimento sintético, ou de madeira, com patins com rodas. A atividade de patinagem abrange três modalidades distintas: Patinagem Artística, Hóquei em Patins e Patinagem de Velocidade.

A patinagem tem como principais benefícios o aumento da resistência e força muscular, a melhoria dos níveis de flexibilidade e mobilidade articular, desenvolver a agilidade, velocidade, equilíbrio, capacidade de reação e a coordenação motora.

Para a integração no Desporto Escolar, a Patinagem tem que ser reinserida aos profissionais de Educação Física para que a mesma seja praticada com segurança e, como todas as iniciativas promovidas no âmbito do Desporto Escolar contribuir para a formação integral e realização pessoal do aluno.

#### Objectivos a atingir

Apresentar as disciplinas da patinagem tendo em conta as suas especificidades;

Dominar a metodologia de ensino da patinagem na escola;

Dominar a metodologia de ensino da Patinagem de Velocidade;

Dominar a metodologia de ensino do Hóquei em Patins;

Dominar a metodologia de ensino da Patinagem Artística;

Permitir aos formandos a aquisição, atualização e consolidação de novas competências na área da patinagem e suas disciplinas

#### Conteúdos da acção

A patinagem na escola: (Teórico - 1h)

Análise morfofuncional dos patins de roda paralela e dos patins em linha.

Diferenças entre os patins de roda paralela e os patins em linha.

Análise do ato motor de patinar: Definição de patinagem;

-Características corporais do patinar. Regras de Segurança: Calçar os patins;

-A queda "a bolinha"; • Como levantar- " o gatinho. Primeiros passos:

-Melhorar o equilíbrio e contactar com a modalidade;

-Tomar contacto com os patins sem perigo de queda descontrolada;

-Ganhar à vontade e autoconfiança em cima dos patins.

Prática pedagógica (Prático - 1h)

Iniciação à Patinagem de Velocidade: (Teórico- 6h)

História da patinagem de velocidade - origem, evolução e caracterização da patinagem de velocidade (Visualização de vídeos de provas/competições);

Metodologia de ensino: percursos de destreza, alternativos e provas indoor (Visualização de vídeos de provas e exercícios de destreza);

Caracterização e progressão técnica: partida, curva, reta e corte de meta. Análise de provas com caracterização tática de cada uma (visualização de vídeos de provas/competições/exercícios técnicos).

Prática pedagógica (Prático - 9h)

Iniciação ao Hóquei em Patins: (Teórico - 2h)

Técnicas base:  
-Patinagem hoquista;  
-Pega do setique;  
-Passe/Recepção;  
-Condução de Bola;  
-Drible/Finta;  
-Remate. Mini Hóquei;  
-Fundamentos;  
-Objetivos;  
-Regras.

Prática pedagógica (Prático - 2h)

Iniciação à Patinagem Artística (Teórico - 2h)

História da patinagem Artística – Origem, evolução e caracterização da patinagem Artística;

Metodologia do ensino da patinagem artística (carrinho para a frente sobre os dois pés; oitos para a frente e para trás; carrinho para trás sobre os dois pés; deslizar sobre um pé (quatro);

Inversão de marcha a dois pés;

Saltos a dois pés paralelos e unidos; passo cruzado para a frente;

Passo cruzado para trás;

Carrinho sobre um pé para a frente e para trás;

Avião; saltos de meia volta com os dois pés paralelos e unidos;

Mohawk e choctaw; águia);

Elaboração de esquemas com música (Nesta fase da aprendizagem a elaboração de um esquema de patinagem artística implica a interligação dos elementos técnicos acima mencionados, com a introdução de alguns momentos de coreografia, quer sejam utilizando os membros superiores durante a execução dos elementos técnicos propriamente ditos, ou criando paragens para a realização de alguns gestos coreográficos simples.

Os movimentos corporais devem expressar/representar a música ou ritmo musical que foi escolhido.

A interligação dos elementos técnicos deve ser treinada em pequenos grupos (dois elementos de cada vez, por exemplo, e depois 2+2, e assim sucessivamente) até se passar à concretização do esquema completo.).

Prática pedagógica (Prático - 2h)

**Metodologias de realização da acção**

A ação será composta por 11 horas de carácter teórico e de 14 horas de carácter prático, como discriminado no ponto anterior.

A componente teórica será ministrada em sala de aula equipada com um projetor.

A componente prática será realizada em pavilhão (40mx20m), com piso liso, onde serão necessários pinos altos e rasos, arcos, colchões, setiques, bolas, balizas pequenas e aparelhagem de áudio.

**Regime de avaliação dos formandos**

Os formandos serão avaliados na escala de 1 a 10, de acordo com o despacho nº 4595/2015, do Secretário de Estado do Ensino e da Administração Escolar.

Os critérios de avaliação serão elaborados de acordo com as orientações da entidade formadora, tendo por base os seguintes itens:

Empenho e participação nas sessões – 25%

Trabalhos produzidos nas sessões – 25%

Trabalho final individual, ou reflexão crítica, individual, sobre a formação vivenciada – 50%

Assiduidade – frequência obrigatória de 2/3 das horas de formação;

**Forma de avaliação da acção**

**Bibliografia fundamental**

## Processo

**Data de recepção** 25-02-2016 **Nº processo** 92551 **Registo de acreditação** CCPFC/ACC-86357/16

**Data do despacho** 07-03-2016 **Nº ofício** 2027 **Data de validade** 07-03-2019

**Estado do Processo** C/ Despacho - Acreditado