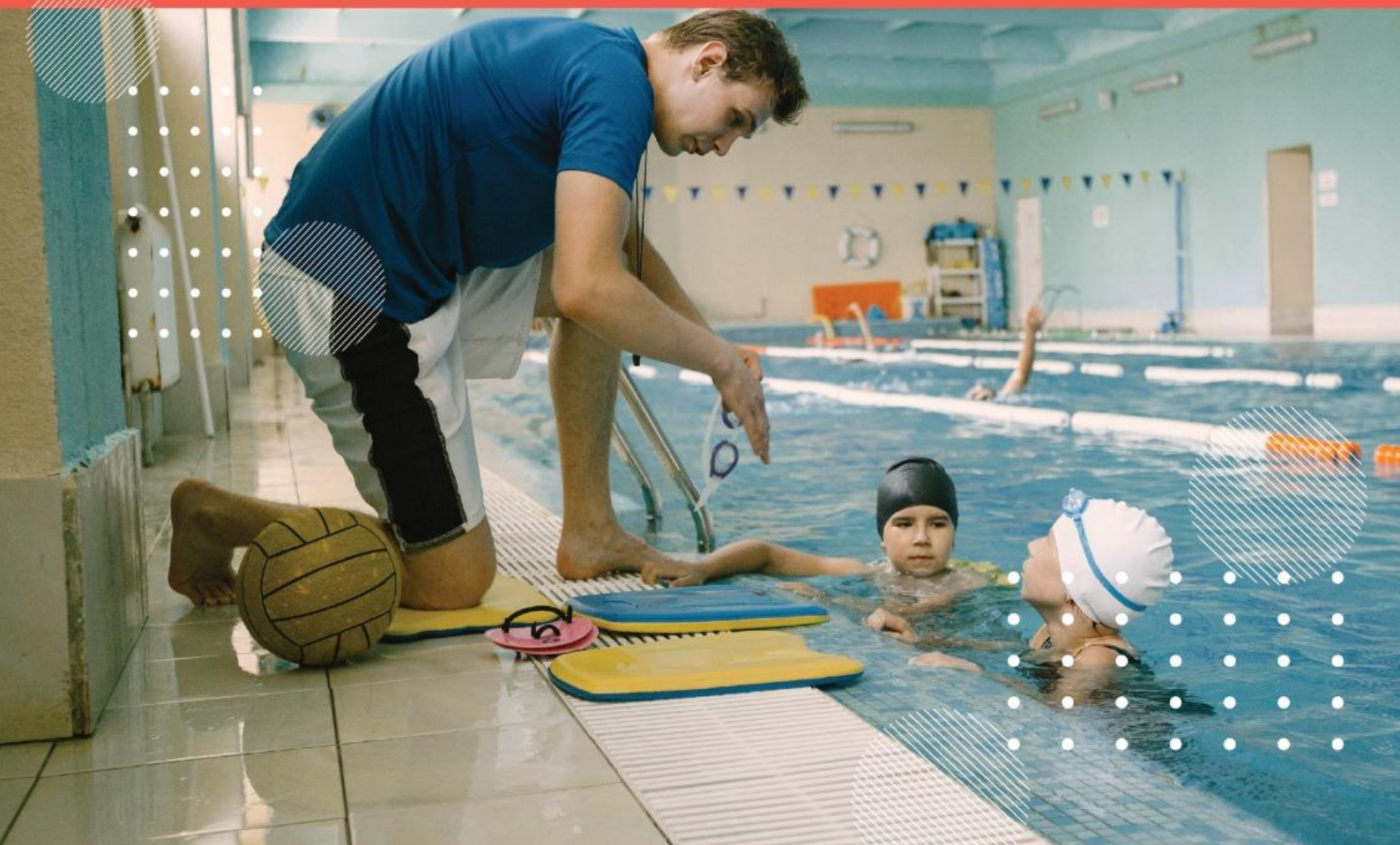


Curso

TREINADORES GRAU I Monitores de Natação

ANMinho
associação de natação do minho

13 MAI a 19 JUL



100 Horas de formação

Regime teórico-prático
(formato presencial e E-learning)

Inscrições e Regulamento
em www.anminho.pt

Parceria:



FPN
FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE NATAÇÃO

ipdj
INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
JUVENTUDE



Este curso permite obter a cédula de Treinador de Desporto (CTD), documento oficial que habilita o exercício das funções de Treinador/a.

WWW.ANMINHO.PT

1 ORGANIZAÇÃO

O Curso de Treinador Grau I / Monitores de Nataação integrará duas fases:

i) **Curricular** (Componente Geral e Componente Específica) e ii) **Estágio**.

A organização da fase **Curricular** (Componente Geral e Componente Específica) será da responsabilidade da Associação de Nataação do Minho (ANMinho), com a colaboração da Empresa Municipal Esposende 2000, e sob a égide da Federação Portuguesa de Nataação (FPN).

A componente de **Estágio** será da responsabilidade da FPN.

2 DESTINATÁRIOS E CONDIÇÕES DE ACESSO

Podem candidatar-se a frequentar o Curso de Treinador Grau I / Monitores de Nataação todos os interessados de ambos os sexos que possuam:

- ☞ Idade mínima de 18 anos à data de início do curso;
- ☞ Escolaridade mínima obrigatória como habilitação literária;
- ☞ Evidenciar os pressupostos básicos do "saber nadar" (dominar o equilíbrio, a respiração e a propulsão no meio aquático), cumprindo uma distância de nado de 50 metros.

No caso do número de inscritos 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 – Candidatos que se encontram ao serviço de qualquer instituição ou entidade filiada na FPN numa das disciplinas da Nataação e serem propostos pelas referidas instituições onde exerçam a sua atividade;
- ☞ 3º Critério – Terem sido praticantes federados de qualquer uma das disciplinas da Nataação durante pelo menos 4 épocas desportivas;
- ☞ 4º Critério – Apresentarem documentos comprovativos da frequência de ações de formação de Treinadores de Nataação, realizadas pelas Associações Territoriais ou pela FPN.

3 ESTRUTURA, LOCAL E CARGA HORÁRIA

A estrutura do Curso de Treinador Grau I / Monitores de Nataação terá por base os referenciais de formação Geral e Específica definidos pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e FPN.

- ☞ Data de Início do Curso: 13 de maio de 2026
- ☞ Data Prevista para o Final do Curso: 19 de julho de 2026

O Curso será dividido em 3 partes:

Componente de Formação Geral (13 MAIO a 14 JUNHO)

Esta componente será realizada através do sistema E-learning (ensino à distância) através da plataforma online Gnosies.

Decorrerá entre os dias 13 de MAIO e 14 de JUNHO de 2026, em regime de acesso autónomo e gestão individualizada na concretização das tarefas e avaliações das unidades de formação.

Haverá uma avaliação final global PRESENCIAL da Componente Específica agendada para o dia 17 de JUNHO de 2026 (quarta-feira) em Viana do Castelo (local a designar), às 21h00.

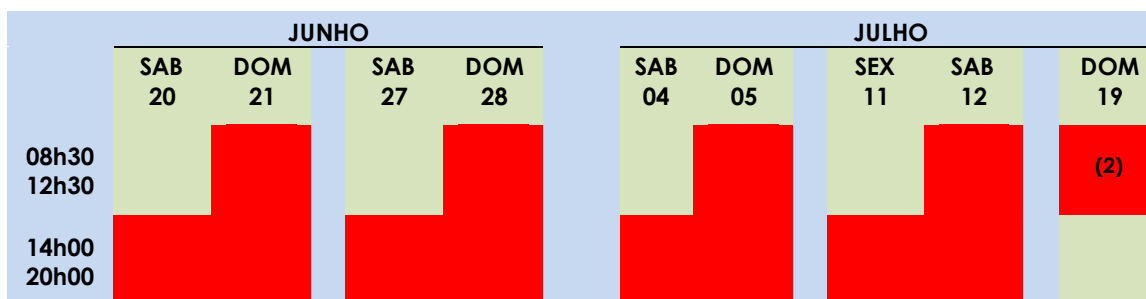


(1) Avaliação presencial da Componente Geral

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS TOTAL
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	12H
Pedagogia e Didática do Desporto	15H
Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem	5H
Desporto Adaptado	2H
Ética no Desporto	2H
Total	36H

Componente de Formação Específica (20 JUNHO a 19 JULHO)

Esta Componente do Curso irá realizar-se de forma presencial nas instalações **da Piscina Municipal de Forjães** e da **Junta de Freguesia de Forjães**, no concelho de Esposende, com a seguinte previsão horária:



(2) Avaliação presencial da Componente Específica

Estes horários podem sofrer ajustes em função da conciliação da disponibilidade dos formadores com a disponibilidade de utilização dos espaços da piscina.

As aulas decorrerão no período entre 20 de JUNHO e 12 de JULHO de 2026.

Dia 19 de JULHO será uma sessão destinada à avaliação por teste escrito presencial.

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS TOTAL	PRÁTICA	TEÓRICA
Adaptação ao Meio Aquático	8H	4H	4H
Natação para Bebés	8H	4H	4H
Técnica e Didática Específica Natação Pura	10H	5H	5H
Técnica e Didática Específica Natação Artística	10H	5H	5H
Técnica e Didática Específica Polo Aquático	10H	5H	5H
Técnica e Didática Específica Saltos para a Água	8H	5H	3H
Salvamento Aquático	4H	2H	2H
Total	58H	30H	28H

Componente Estágio (CONCLUÍDA A FASE CURRICULAR)

Os candidatos realizarão um período de trabalho como treinador (a)/monitor(a) de uma entidade de acolhimento. A totalidade de horas consideradas no âmbito do estágio (550H) não se circunscreve apenas à intervenção durante as sessões de treino/aula, envolvendo também a realização de todo um conjunto de tarefas inerentes ao desempenho da função de treinador (a)/monitor (a).

Para a fase de estágio, só poderão aceder à mesma, os candidatos (as) que forem considerados aptos (as) na parte curricular do Curso.

4 AVALIAÇÃO DO CURSO

4.1. SISTEMA DE AVALIAÇÃO

O Sistema de Avaliação na fase curricular compreenderá duas partes do Curso (Componente Geral + Componente Específica) com sistemas de avaliação das diferentes unidades de formação distintos. A Componente Geral terá avaliações de cada unidade de formação – geridas individualmente por cada candidato - e uma avaliação final global presencial agendada para o início da Componente Específica compostas por:

- i) Teste de Unidade Online (25% nota final)
- ii) Exame Escrito (75% nota final)

Na Componente Específica, a avaliação de cada unidade de formação é proposta pelo respetivo formador ao Diretor do Curso, tendo por base as diretrizes e especificidades estabelecidas para cada módulo nos referenciais de formação e poderá ser composto por uma ou mais das seguintes formas:

- iii) Teste Escrito;
- iv) Trabalho Individual e/ou de Grupo;
- v) Oral ou Discussão de Trabalho;
- vi) Outros;

Os momentos de avaliação na Componente Específica, quando realizados através de Teste Escrito, serão agendados previamente e realizados num só momento.

4.2. CLASSIFICAÇÕES

A classificação final do curso será publicada em Comunicado oficial da FPN, sendo cada um dos candidatos classificado como APROVADO (AP) ou NÃO APROVADO (NAP), com a indicação da respetiva classificação de 0 a 20 valores.

Para a obtenção da classificação final de AP, os candidatos terão de obter menção igual ou superior a 10 valores (escala de 0 a 20 valores) em todas as Unidades de Formação que compõem o curso.

Na Componente Específica, os candidatos que obtenham menções inferiores a 10 valores em ¼ (a arredondar por excesso) das Unidades de Formação que frequentaram, poderão ter acesso à 2ª chamada.

A 2ª chamada deverá ter lugar no prazo máximo de 30 dias após a saída das classificações do curso.

Os candidatos que obtiverem a classificação final de NÃO APTO numa (1) Unidade de Formação não poderão ser considerados Aprovados no Curso.

Só os formandos que obtenham aprovação na fase **Curricular** podem inscrever-se na componente de **Estágio** na FPN.

5 INSCRIÇÕES

O Curso de Treinador Grau I / Monitores de Natação realizar-se-á com o número mínimo de 20 inscrições válidas e com o máximo de 30 candidatos, estando sujeitas todas as inscrições aos critérios definidos no ponto 2 deste regulamento. As inscrições para a fase curricular devem dar entrada na sede da ANMinho, até às 24h do dia **10 de MAIO de 2026**, após submeterem a ficha de inscrição própria (disponível em www.anminho.pt).

Todos os candidatos terão de enviar para anminho.formacao@gmail.com os seguintes documentos digitalizados:

Obrigatório: CC ou BI; Comprovativo de conclusão do ensino obrigatório ou comprovativo de frequência ou conclusão do ensino superior;

Facultativo: outros documentos que façam prova do cumprimento dos critérios definidos.

~~As~~ **Taxas:**

20€ ⇒ Matrícula no curso

520€ ⇒ Componente Geral e Componente Específica (320€) + Estágio (200€)

400€ ⇒ Apenas Componente Específica (200€) + Estágio (200€)

Os formandos que só se inscrevam na Componente Específica, devem apresentar [o certificado de reconhecimento de competências](#) emitido pelo IPDJ ao Grau I.

Só os formandos que obtiverem aprovação na fase curricular se podem inscrever na fase de Estágio.

Os candidatos propostos por entidades aderentes ao projeto **PAN** (Portugal a Nadar) da FPN têm uma **redução de 25%** nas taxas de inscrição na fase curricular, Componente Geral e Componente Específica (exclui-se neste desconto a taxa de inscrição na fase Estágio).

Formas de pagamento:

Através de transferência bancária para o IBAN da ANMinho:

IBAN PT50 0045 1436 40265571016 66 CRÉDITO AGRÍCOLA

(obrigatório envio de comprovativo para anminho.formacao@gmail.com)

PAGAMENTO DA TAXA DE MATRÍCULA

até às 24h do dia 10 de MAIO de 2026:

20,00€ (este valor será devolvido no caso de não realização do curso)

PAGAMENTO DA INSCRIÇÃO DO CURSO

Inscrição normal no curso completo:

1ª Prestação - 320,00€ até às 24h do dia 12 de MAIO de 2026

2ª Prestação - 200,00€ até às 24h do dia 19 de JUNHO de 2026

Inscrição normal da Componente Específica + Estágio:

1ª Prestação - 200,00€ até às 24h do dia 12 de MAIO de 2026

2ª Prestação - 200,00€ até às 24h do dia 19 de JUNHO de 2026

Inscrição com **25% desconto PAN** no curso completo:

1ª Prestação - 240,00€ até às 24h do dia 12 de MAIO de 2026

2ª Prestação - 200,00€ até às 24h do dia 19 de JUNHO de 2026

Inscrição com **25% desconto PAN** na Componente Específica + Estágio:

1ª Prestação - 150,00€ até às 24h do dia 12 de MAIO de 2026

2ª Prestação - 200,00€ até às 24h do dia 19 de JUNHO de 2026

Só se considera a inscrição válida após o envio para anminho.formacao@gmail.com dos comprovativos dos pagamentos das respetivas taxas.

6 FREQUÊNCIA NO CURSO – REGIME DE PRESENÇAS

Está definido um regime de presenças obrigatórias para a fase curricular presencial:

i) 2/3 de presenças na Componente Específica, sendo que os módulos com aulas práticas são de presença obrigatória, não sendo estas contabilizadas para efeitos dos 2/3 definidos anteriormente (2/3 de presenças obrigatórias à totalidade dos módulos + presença obrigatória nas aulas práticas de cada módulo). Qualquer formando que não cumpra o número de presenças obrigatórias terá de apresentar justificação devidamente documentada e a aceitação da mesma ficará a cargo do Diretor do Curso.