



Curso de formação de Instrutores ACA, ICW – nível 4, Open Water

IDW (Instructor Development Workshop) + ICE (Instructor Certification Exam)

Público alvo:

Para remadores que desejam virar instrutores e dar aulas com certificação da ACA, American Canoe Association (WWW.americancanoe.org)

Pré-requisito:

O IDW foca em técnicas de ensino e não em técnicas, que devem já ser conhecidas pelo candidato e estarem bem treinadas e eficientes, para maior chance de aprovação. O candidato deve ter proficiência em manobras e resgates nível 3 e 4 e ter suficiente experiência em águas abertas, para poder lecionar nessas condições. Deve saber executar algum tipo de rolamento. Experiência em lecionar é muito desejável. O conteúdo técnico do curso pode ser encontrado no curso “[Resgate e Técnicas Avançadas](#)”, “[Refinamento de Técnicas](#)” e “[Águas Abertas](#)” da Aroeira Outdoor.

Sobre o curso:

Esse será o segundo curso de formação de instrutores da ACA no Brasil. Será ministrado por Roger Schumann, um dos mais respeitados instrutores dos EUA, da WWW.eskapekayak.com (ITE nível 5, instructor trainer educator) e por Christian P Fuchs (instrutor nível 4). O curso será para instrutores nível 3 e 4, dependendo de qual nível o candidato estiver. Leia e analise bem os formulários [Critério Instrutor ACA 3](#) e [Critério Instrutor ACA 4](#) e faça uma auto-avaliação onde vc se encaixa. Para nível 4 é necessário que o aluno esteja totalmente adaptado a dar instrução nessas condições. A participação no IDW e aprovação no ICE são necessárias para a certificação.

Serão 3 dias de IDW, onde serão apresentadas e treinadas técnicas de ensino, além de uma passada rápida sobre técnicas e resgates.

Os 3 dias de ICE, será quando os candidatos serão avaliados nas técnicas e capacidade de ensino.

No final do ICE, será feita uma avaliação individual de cada candidato. As deficiências podem ser corrigidas posteriormente, até que se atinja o nível necessário para a certificação.

Equipamento necessário:

Caiaque oceânico com compartimentos de carga

Remo e remo reserva

Colete

Cabo de reboque

Saia

Bomba

Flutuador de remo (paddle float)

Capacete



Estribo (ou fita)
Bússula, régua e caneta

Checklist para o candidato

- Conheça e familiarize-se com o site da ACA WWW.americancanoe.org
- Imprima o conteúdos dos 3 cursos: “Coastal Kayak Basic Strokes and Rescue”, “Strokes and Maneuvers Refinement” e “Open Water”
- Imprima em “for instructors” e “Additional Resources” as brochuras “Rules of the road” e “Cold water survival”
- Adquira o ACA Instructor Manual em “ACA Store”
- Associe-se a ACA (necessário para participar do curso. US\$55 para não-americanos mais US\$25 SEI dues)
- Imprima e preencha em Forms “ACA Adult Waiver”
- Verifique o [Critério Instrutor ACA 3](#) ou [Critério Instrutor ACA 4](#)
- Leia [Apresentações ICW](#) e informe o instrutor qual a sua escolha do tema de sua apresentação

Local:

Ubatuba - SP, Praia da Fortaleza e arredores, onde condições estiverem mais propícias.

Duração:

3 dias de IDW
1 dia de descanso
3 dias de ICE
Das 8:00 as 21:00

Programação:

Dia 1 - Manobras e Resgates

- Apresentação do programa, expectativas, método de ensino ACA e certificação
- Apresentação sobre teoria do aprendizado e métodos de ensino (IT)
- Preparação para ir pra água ,conceito de remada (velocidade e forma modelo). Prática das técnicas remada para frente, ré, apoio alto e baixo, varredura frente e ré, puxadas e adernação, em formato modelo
- Almoço e filmagem individual das manobras
- Teoria do resgate e demonstração dos instrutores. Demonstração e prática dos alunos: cowboy, uso da bomba, T, X, flutuador de remo, flutuador com estribo, de proa, de incapacitado, reentrada e rolamento, rolamentos, Cleópatra needle.
- Jantar
- Análise dos vídeos das remadas, vídeo sobre técnicas
- Discussão em grupo sobre manejo de grupo
- Análise do dia

Dia 2 – Águas abertas e surf

- Cronograma do dia



- Apresentação de aluno: equipando o caiaque e reboque
- Prática de ensino de técnicas: manejo de grupo e exercício de ensino
- Almoço e apresentação IT (identificando e evitando perigos)
- Discussão em grupo sobre meio ambiente e responsabilidades
- Prática de resgates em águas abertas
- Em seco: Cartas (apresentação IT), planejamento de navegação (apresentação IT e exercício), uso da bússola (apresentação IT e exercício)
- Janta
- Correntes e marés (apresentação IT)
- Trafego náutico e auxílio à navegação (apresentação aluno), planejamento de remada (apresentação de aluno)
- Previsão de tempo para canoístas e rádio (apresentação IT)
- Análise do dia

Dia 3 – Travessia em águas abertas

- Exercício de manejo de grupo e navegação
- Almoço, apresentação Sinalização (apresentação aluno) e Design de caiaques e equipamentos (apresentação aluno)
- Navegação em águas abertas (manejo de grupo e navegação)
- Retorno para sala
- Fechamento do IDW e feedback individual (auto avaliação e dos instrutores, seu progresso no processo)

Inclui:

Hospedagem em uma casa alugada na praia da Fortaleza, em quartos coletivos (levar roupa de cama)

Café da manhã, almoço (lanche) e jantar para os 7 dias

2 Instrutores ACA

Dispomos de equipamentos para aluguel para quem não tiver (caiaque, remo, colete e saia) a R\$40/dia

Valor:

R\$1655 a vista ou 3 x R\$596.

Reserva somente mediante ao pagamento do sinal de 30% (R\$496)