



## Curso de formação de Instrutores ACA (ICW) Nível 3 (Técnicas Avançadas)

### **Público alvo:**

Para remadores que desejam virar instrutores e dar cursos com certificação internacional da ACA, American Canoe Association ([WWW.americancanoe.org](http://www.americancanoe.org))

### **Sobre o curso:**

O Curso de Formação de Instrutores (ICW) é formado por 2 módulos: Preparação para Formação de Instrutores (IDW) e Exame para Instrutores (ICE).

É altamente recomendado que se deixe um período de aperfeiçoamento entre o IDW e o ICE, para que as técnicas de ensino sejam bem praticadas pelo aluno. Isso aumenta bastante o aproveitamento para o Exame e reduz o tempo de certificação posterior.

Será ministrado por Christian P Fuchs (IT 4, formador de instrutores nível 4) e mais um instrutor, se necessário, respeitando a proporção de alunos/instrutor de 5:1.

Leia e analise bem o formulário [Critério Instrutor ACA 3](#) e faça uma auto-avaliação, para ver se condiz com o seu nível técnico. Um instrutor deve ter habilidades pessoais num nível mais alto, para lecionar tranquilo em um nível abaixo. Ex: para ser instrutor nível 3, o candidato deve ter o nível 4.

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

Os 2 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. Os pontos a melhorar serão documentados em um formulário e poderão ser corrigidos posteriormente, até que esteja pronto para a certificação.

O candidato pode finalizar o curso como instrutor nível 3, ou, se não atingir o nível necessário, instrutor nível 2, dependendo de seu desempenho.

É possível, por exemplo, que o candidato atinja o nível 2 e fique com pontos a melhorar para se tornar instrutor nível 3.

### **Duração do curso:**

Nível 3 – 5 dias (IDW + ICE). Verificar calendário do curso

Das 9:00 as 21:00

### **Pré-requisito:**

O IDW foca em técnicas de ensino e não em técnicas, que devem já ser dominadas pelo candidato. Participar de cursos no formato ACA e treinamento anterior aceleram muito o processo de certificação. Experiência em lecionar é muito desejável.

O conteúdo técnico do curso pode ser encontrado no curso “Fundamentos da Canoagem Oceânica”, “Técnicas Avançadas”, “Navegação e Resgates Avançados” ou diretamente no site da ACA, em Coastal Kayak ([http://www.americancanoe.org/?Courses\\_Kayak](http://www.americancanoe.org/?Courses_Kayak) )



Necessário que o candidato tenha o certificado de nível (assessment) 3 ou maior, antes de começar o curso. Pode ser feito com algum instrutor ACA 3 ou 4 ou conosco mesmo, antes do início do curso de formação de instrutores.

### **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)

Bússola, régua e caneta

### **Checklist para o candidato**

- Conheça e familiarize-se com o site da ACA [WWW.americancanoe.org](http://WWW.americancanoe.org)
- Imprima e conheça o conteúdo dos cursos: “Essentials of Kayak Touring”, “Coastal Kayak Basic Strokes and Rescue”, “Strokes and Maneuvers Refinement” e “Kayak Rolling”
- Adquira o ACA Instructor Manual em “ACA Store”
- Associe-se a ACA (US\$ 40, necessário para participar do curso. Mais US\$ 25 SEIC, antes de finalizar o processo de instrutor)
- Verifique [Critério Instrutor ACA 3](#)
- Leia [Apresentações ICW](#) e informe o instrutor qual a sua escolha do tema de sua apresentação

### **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, 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 – Manobras e resgates**

- 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 identificando e evitando perigos
- Discussão em grupo sobre meio ambiente e responsabilidades
- Prática de resgates
- Janta
- Correntes e marés
- Trafego náutico e auxílio à navegação (apresentação aluno), planejamento de remada (apresentação de aluno)
- Previsão de tempo para canoístas e rádio
- Análise do dia

#### **Dia 3 – Travessia**

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

#### **Inclui:**

Curso e instrutores ACA  
Certificação ACA

#### **Não Inclui:**

Caiaques e equipamentos  
Hospedagem  
Alimentação  
Taxa associação ACA

#### **Local:**

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

#### **Valor:**

R\$450/dia de curso  
IDW – R\$1350 a vista ou 3 x R\$477  
ICE – R\$900 a vista ou 3 x R\$318

#### **Dispomos de equipamento para aluguel**

Caiaque e equipamentos completos, no local do curso R\$80/dia



Hospedagem em casa alugada (trazer roupa de cama) R\$50/dia