

# Referenciais de FORMAÇÃO EQUITAÇÃO GERAL

Grau 

Ajudante de Monitor



# Referenciais de FORMAÇÃO EQUITACÃO GERAL

Grau 

Ajudante de Monitor



**Edição:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.  
**Conteúdos:** Federação Equestre Portuguesa  
**Data:** Dezembro'13

**Linguagem inclusiva:** Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

**Notas úteis:** Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



# Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. TEORIA DE EQUITAÇÃO	8
2. EQUITAÇÃO PRÁTICA	11
3. PEDAGOGIA EQUESTRE	13
4. HIPOLOGIA E NUTRIÇÃO	16
5. MANEIO	18
6. EQUITAÇÃO TERAPÊUTICA	20
7. INTRODUÇÃO AO DESBASTE	22
8. PRÁTICA DE COMPETIÇÃO (PREPARAÇÃO DO EXAME)	24



# A. Preâmbulo



# Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.



B.

# Unidades de Formação



## Unidades de Formação e Cargas Horárias – Equitação Geral Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TEORIA DE EQUITAÇÃO	8
2. EQUITAÇÃO PRÁTICA	10
3. PEDAGOGIA EQUESTRE	15
4. HIPOLOGIA E NUTRIÇÃO	3
5. MANEIO	1
6. EQUITAÇÃO TERAPÉUTICA	1
7. INTRODUÇÃO AO DESBASTE	2
8. PRÁTICA DE COMPETIÇÃO (PREPARAÇÃO DO EXAME)	7
Total	47





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Teoria de Equitação

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TEORIA GERAL DA EQUITAÇÃO	8	8 / 0
Total	8	8 / 0



## TEORIA DE EQUITAÇÃO

- 1.1. Modalidades Equestres
  - 1.1.1. Caracterização das várias disciplinas
  - 1.1.2. Regulamentos das disciplinas Olímpicas
- 1.2. História da Equitação
- 1.3. Base do ensino do cavalo, princípios da doutrina equestre, conceitos e métodos:
  - 1.3.1. O que é a doutrina equestre
  - 1.3.2. Os 8 princípios da doutrina equestre
  - 1.3.3. Os 10 conceitos
  - 1.3.4. Os métodos do ensino do cavalo
- 1.4. As bases psicológicas do ensino do cavalo
  - 1.4.1. A inteligência prática dos cavalos versus a inteligência humana
  - 1.4.2. A memória do cavalo e sua importância no seu ensino
  - 1.4.3. O princípio da associação das sensações
  - 1.4.4. Os 2 objetivos do ensino do cavalo (estabelecer uma linguagem e fazer obedecer)
- 1.5. As fases do ensino do cavalo e sua caracterização
- 1.6. As ajudas: Regras gerais do seu emprego e acordo
  - 1.6.1. Ajudas naturais, artificiais e complementares
  - 1.6.2. As mãos, as pernas e o peso do corpo
  - 1.6.3. O acordo de ajudas
- 1.7. Emprego das rédeas simples e seus efeitos
- 1.8. Os andamentos naturais
  - 1.8.1. Características e caracterização dos 3 andamentos do cavalo
  - 1.8.2. O trabalho do cavalo nos 3 andamentos
- 1.9. A «Escala de Treino» – Desenvolvimento das fases de Compreensão e Confiança, da Força Propulsora e de Sustentação (Ritmo, Flexibilidade, Contacto, Impulsão, Retitude e Concentração)
- 1.10. Colocação em sela – Princípios gerais (Posição normal e posição à frente e sua caracterização)
  - 1.10.1. Os reflexos do cavaleiro principiante
  - 1.10.2. A ginástica para melhorar a colocação em sela
- 1.11. O trabalho à guia – Utilização de rédeas auxiliares
- 1.12. A modalidade Equestre
  - 1.12.1. Caracterização das várias disciplinas
  - 1.12.2. Regulamentos das disciplinas Olímpicas

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar os principais conceitos da teoria da Equitação.
- Caracterizar a história da equitação desde a antiguidade até à equitação moderna.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define, caracteriza e relaciona devidamente os diversos conceitos da teoria da equitação.
- Relaciona as etapas de desenvolvimento da equitação ao longo dos tempos.

Continua>

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever as bases psicológicas do ensino do cavalo. A importância da memória e saber diferenciar a inteligência prática do instinto animal. O processo de aprendizagem do cavalo, a linguagem e a obediência.
- Identificar os 8 princípios, definir os 10 conceitos e interpretar o que é o método.
- Identificar as 4 fases do ensino do cavalo pela sua ordem de progressão.
- Enunciar e caracterizar as ajudas. Diferenciar as diversas resistências do cavalo (força e peso).
- Diferenciar os tipos de rédeas conforme a sua ação e/ou efeito.
- Descrever e caracterizar a importância do conhecimento da mecânica dos andamentos. Qual a ginástica específica para cada andamento.
- Identificar a escala de treino e, a sequência e interação dos conceitos.
- Enunciar os princípios orientadores. Descreve as duas posições, suas diferenças e para que servem. Reconhece os reflexos do cavaleiro principiante.
- Descrever a forma de usar a guia em segurança.
- Identificar quais as disciplinas olímpicas. Conhece genericamente os seus regulamentos e a forma como estão articulados.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Aplica processo e os mecanismos de interagir com o seu cavalo de forma a pode escolher o método mais adequado ao ensino do seu cavalo.
- Identifica quais os objetivos e finalidade de cada fase do ensino do cavalo.
- Estabelece a importância do seu papel no ensino do cavalo como método de treino.
- Identifica e caracteriza as duas posições e conhece os exercícios ginásticos para melhorar cada uma delas e a forma de os aplicar.
- Utiliza a forma correta de trabalhar o cavalo à guia.
- Usa as principais rédeas auxiliares (gogue, chambon e rédeas fixas).

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Equitação Prática

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. EQUITAÇÃO PRÁTICA	10	0 / 10
Total	10	0 / 10



## EQUITAÇÃO PRÁTICA

- 1.1. Colocação em Sela – Volteio com cilhão e arreio
  - 1.1.1. Ginástica da Posição Clássica (G1)
  - 1.1.2. Ginástica da Posição à frente (G2)
- 1.2. Ensino de base – Método de Trabalho
  - 1.2.1. Desenvolvimento do Ritmo, da Souplesse, do Contacto e da Impulsão (escala de treino) com vista à execução da Prova E1
- 1.3. Ensino do cavalo de obstáculos - Trabalho no plano e ginástica sem de varas e cavaletes
- 1.4. O salto isolado, o salto na volta e de través
- 1.5. Compostos e interdependências. Trabalho no plano e condução em percurso de obstáculos

---

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar a colocação em sela correta.
- Executar o ensino de base do cavalo, trabalhando corretamente os conceitos – Ritmo, Souplesse, Contacto e Impulsão.
- Executar corretamente as técnicas do ensino do cavalo de obstáculos ensinadas.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra uma correta colocação em sela nas diversas situações.
- Planeia e executa a aprendizagem de um cavalo na disciplina de ensino, no nível elementar.
- Planeia e executa o ensinamento do cavalo de obstáculos em provas.

---

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de provas de Dressage e Saltos de Obstáculos.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Pedagogia Equestre

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. INTRODUÇÃO À PEDAGOGIA EQUESTRE	3	3 / 0
2. PRÁTICA PEDAGÓGICA	12	0 / 12
Total	15	3 / 12



## PEDAGOGIA EQUESTRE

### SUBUNIDADE 1.

#### INTRODUÇÃO À PEDAGOGIA EQUESTRE

- 1.1. Evolução histórica; conhecimento das técnicas pedagógicas
- 1.2. Métodos da Pedagogia equestre
  - 1.2.1. Método didático, expositivo ou dogmático
  - 1.2.2. Método demonstrativo
  - 1.2.3. Método demonstrativo ou descoberta
  - 1.2.4. Método ativo
- 1.3. Princípios e regras da Pedagogia equestre
- 1.4. Planeamento, organização e preparação de uma lição de equitação
  - 1.4.1. As 5 etapas da preparação de um treino
  - 1.4.2. A organização de uma escola
  - 1.4.3. O lugar do treinador durante a lição, a sua conduta e o uso da sua voz e a linguagem
- 1.5. Qualidades do treinador de equitação como cavaleiro e como pedagogo
- 1.6. Segurança, controle e condução de um treino ou lição

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever e caracterizar a história, a importância e os princípios da Pedagogia equestre.
- . Preparar e conduzir o treino de atletas de nível iniciação, em segurança.
- . Identificar as qualidades pedagógicas do treinador.
- . Identificar o melhor método aplicado a cada sessão de treino.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Utiliza os princípios da Pedagogia equestre no treino de atletas principiantes.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste Escrito.

### SUBUNIDADE 2.

#### PRÁTICA PEDAGÓGICA

- 2.1. Lições de ginástica de colocação em sela – posição normal
- 2.2. Lições de volteio com cilhão e com arreo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar a técnica pedagógica necessária para ensinar a posição clássica, através de lições de volteio e em escola.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Organiza, dirige e avalia lições, evidenciando conhecimento das técnicas pedagógicas.

Continua>



---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a técnica pedagógica necessária para ensinar a posição de obstáculos, isolado ou em escola.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS.**

- Execução de uma lição de colocação em sela – de posição clássica e de posição de obstáculos.
-





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Hipologia e Nutrição

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. HIPOLOGIA	3	3 / 0
Total	3	3 / 0



## HIPOLOGIA E NUTRIÇÃO

### SUBUNIDADE 1.

## HIPOLOGIA

- 1.1. Exterior do cavalo – regiões e pelagens
- 1.2. Anatomia e fisiologia do cavalo – noções elementares
- 1.3. Sinais exteriores de doença
- 1.4. Enfermagem hípica – noções elementares

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever e reconhecer as diferentes regiões e pelagens dos cavalos.
- . Reconhecer o estado de saúde e os sinais de doença do cavalo.
- . Demonstrar noções elementares de enfermagem hípica.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica as regiões e pelagens dos cavalos.
- . Conhece e avalia as constantes fisiológicas do cavalo.
- . Trata feridas e pequenas lesões.
- . Identifica e deteta os sinais exteriores de doença.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Em situações concretas, utiliza os conceitos e executa as técnicas abordadas.
- . Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Maneio

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. MANEIO	1	1 / 0
Total	1	1 / 0



## MANEIO

- 1.1. Maneio da cavalaria – procedimentos
- 1.2. Limpeza e tratamento de cavalos
- 1.3. Arreios – nomenclatura e conservação
- 1.4. Aparelhação
- 1.5. Normas gerais de segurança – nas cavalariças, nos picadeiros e no exterior.
- 1.6. Tratamento, limpeza e aparelhação dos cavalos utilizados no curso
- 1.7. Embarque e desembarque de cavalos – Formas de transporte e proteção.
- 1.8. Noções de alimentação.

---

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e executar todos os procedimentos e técnicas de maneio.
- Caracterizar os diversos tipos e formas de transporte de cavalos.
- Identificar as disposições legais e normas de segurança de exigidas para o transporte de cavalos.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra os procedimentos corretos de maneio.
- Procede à preparação do cavalo para apresentação.
- Identifica os diferentes tipos e formas de transporte de cavalos e as técnicas de embarque em segurança.
- Especifica as normas legais que autorizam o transporte de cavalos e parâmetros de segurança necessários ao transporte de cavalos.

---

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Execução da limpeza completa de um cavalo.
  - Apresentação de um cavalo à mão.
  - Realização do embarque de cavalos em veículo apropriado.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Equitação Terapêutica

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. INTRODUÇÃO À EQUITAÇÃO TERAPÊUTICA	1	1 / 0
Total	1	1 / 0



## EQUITAÇÃO TERAPÊUTICA

### SUBUNIDADE 1.

## INTRODUÇÃO À EQUITAÇÃO TERAPÊUTICA

- 1.1. Noções de Equitação Terapêutica
  - 1.1.1. O cavalo para equitação com fins terapêuticos
  - 1.1.2. O papel do terapeuta equestre
  - 1.1.3. A formação de especialistas de equitação terapêutica
  - 1.1.4. Os Docentes
  - 1.1.5. Os Auxiliares
  - 1.1.6. Os Terapeuta
  - 1.1.7. Os Médicos e Psicólogos
- 1.2. Backriding
- 1.3. A Equitação Adaptada

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os objetivos da equitação Terapêutica.
- Caracterizar a equipa de especialistas que intervêm nas sessões.
- Descrever a técnica de Backriding.
- Perspetivar a Equitação Adaptada como forma de competição.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os objetivos da equitação terapêutica e as formas de hipoterapia.
- Descreve a importância do trabalho do grupo de especialistas que intervêm na hipoterapia.
- Identifica a forma e condições de utilização do backriding.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Introdução ao Desbaste

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. INTRODUÇÃO AO DESBASTE	2	2 / 0
Total	2	2 / 0



## INTRODUÇÃO AO DESBASTE

- 1.1. Objetivo do Desbaste – qual o objetivo do desbaste do cavalo
- 1.2. As fases do Desbaste
  - 1.2.1. Recolha e aclimação (objetivos)
  - 1.2.2. Domesticação (objetivos)
  - 1.2.3. Trabalho não montado
    - Trabalho à mão
    - Trabalho em liberdade no picadeiro
    - Trabalho à guia
  - 1.2.4. Trabalho montado

---

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e realizar corretamente os procedimentos e técnicas de desbaste.
- Caracterizar as fases do desbaste.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente os procedimentos e técnicas de desbaste.

---

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico sobre o método abordado.
-





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Prática de competição (preparação do exame)

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PRÁTICA DE COMPETIÇÃO (TESTE DE PROVAS)	7	1 / 6
Total	7	1 / 6



## PRÁTICA DE COMPETIÇÃO (PREPARAÇÃO DO EXAME)

### SUBUNIDADE 1.

#### PRÁTICA DE COMPETIÇÃO (TESTE DE PROVAS)

- 1.1. Demonstração de maneio
  - 1.1.1. Preparação de um cavalo para apresentação em provas: limpeza, entrançar crinas e cauda.
  - 1.1.2. Apresentação de um cavalo à mão segundo o Registo Insp/Vet.
  - 1.1.3. Trabalho de um cavalo à guia com aparelho à escolha do Júri
  - 1.1.4. Embarque e desembarque de cavalos: preparação do cavalo
- 1.2. Prova de Dressage
  - 1.2.1. Com o cavalo do curso (cavalo com o mínimo 5 anos, já iniciado na Dressage nível Elementar) realizar uma Reprise E1 do RD/FEP (classificação mínima 55%)
- 1.3. Prova de Obstáculos
  - 1.3.1. Com o cavalo do curso (cavalo com o mínimo de 5 anos e já iniciado em SO) realizar uma prova do tipo Técnica e Estilo Hunter de acordo com o Regulamento de CSO/FEP, com 7 obstáculos de altura máx 0,85m, incluindo um duplo a duas passadas R-V (classificação mínima de 110 pontos)
- 1.4. Lições de Prática Pedagógica
  - 1.4.1. Lição de Iniciação de Volteio com Arreio
  - 1.4.2. Lição de ginástica de Colocação em Sela e ajudas elementares – Posição norma.
- 1.5. Revisão da teoria do currículo do curso

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e caracterizar de forma global os vários elementos do curso.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplicar os diferentes elementos do curso.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Execução de provas práticas.
- Teste escrito.



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.