



CF-SDPM

**CENTRO DE FORMAÇÃO DO SINDICATO DEMOCRÁTICO
DOS PROFESSORES DA MADEIRA**

Formação Contínua de Docentes 2025/2026

Atividade Formativa

**“APRENDIZAGEM/EXPERIMENTAÇÃO DA PRÁTICA DO SNORKELING E DA APNEIA “
MODÚLO I**

(13 horas)

Formador: Dr. Henrique Teixeira

Local de realização: Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos Dr. Horácio Bento de Gouveia
Piscinas da Penteada e Hotel Penha de França

Datas e Horários:

- **10 de outubro de 2025** das 14h00 às 19h00 (5 horas teóricas)
- **11 de outubro de 2025** das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00

Modalidade da formação: Curso de formação - Validado ITG-3719/24

Caracterização da Ação: Formação pessoal, deontológica e sociocultural

Justificação da Ação:

Esta Formação partiu da grande procura pelos docentes em experimentar esta atividade subaquática com objetivo de a desenvolver junto dos seus alunos no ambiente marinho. Dotar os professores de conhecimentos e técnicas específicas para interagir e dominar o meio marinho.

Objetivos (Gerais/Específicos):

Objetivo Geral: O Formando deve saber atrair e cativar os alunos para a preservação e o cuidado do ecossistema marinho bem como ter o domínio das técnicas específicas para a prática do snorkeling e do mergulho em apneia.

Objetivo específico: O Formando deve informar sobre as principais áreas comerciais ligadas ao meio marinho;

O Formando deve esclarecer sobre os cuidados a ter para abordar um mergulho em segurança;

O Formando deve sugerir diversas futuras saídas profissionais ligadas ao mar;

O Formando deve aprender, aplicar e ensinar as técnicas para um mergulho em apneia;
Identificar as espécies marinhas e principais características;
Propor aos alunos a limpeza dos fundos oceânicos.

Conteúdos:

1. Origem da vida no mar
2. Principais características do meio marinho
3. Território Português
4. Economia azul (turismo, aquacultura, pesca, etc)
5. O mar e a promoção da saúde
6. O Snorkeling e a apneia
7. O corpo humano e as alterações no mergulho (aparelho auditivo, sistema circulatório e sistema respiratório)
8. Leis da Física e o mergulho (pressão, volumes, compressibilidade, fluutuabilidade, lastro, ótica e acústica)
9. Barotraumatismos
10. Treino da respiração
11. Apneia estática
12. Mergulho no mar: Técnicas de imersão, a compensação
13. A apneia dinâmica e a hidrodinâmica
14. A segurança no mergulho e a bordo
15. A alimentação
16. Noções básicas: meteorologia, marés, ventos, luas e correntes.
17. Vida Marinha: Identificar as principais espécies marinhas

Metodologia de realização da ação:

Cinco (5) horas teóricas e oito (8) h práticas
Comunicação teórica de conhecimentos com áudio visuais;
Transmissão de conhecimentos para o mergulho em apneia na piscina;
Transmissão de conhecimentos para o mergulho em apneia no mar; Teste escrito;
Teste prático no mar

BIBLIOGRAFIA FUNDAMENTAL

- Coelho, Manuel Pinto, "Chegar Novo a Velho - Medicina do Futuro", P-Books 2015
- Saldanha, Luiz, "Fauna submarina Atlântica", Publicações Europa -América
- The Encyclopedia of Recreational Diving, PADI
- Divemaster, Manual, PADI
- Recue Diver, Manual, PADI

REGIME DE AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS

A escala de avaliação é compreendida entre 1 e 10 valores, sendo que a aprovação da formação dependerá da obtenção de classificação igual ou superior a 5 valores e da frequência de 2/3 do total de horas conjuntas da ação.

As percentagens atribuídas aos itens em avaliação serão:

- 20 % presenças,
- 30% participação,
- 10% teste escrito e
- 40% prática (teste prático)

• A avaliação será individual, qualitativa e quantitativa, expressa numa escala numérica de 1 a 10 valores, prevista na legislação que enquadra a formação contínua dos docentes da Região Autónoma da Madeira, nos termos da alínea k) do n.º 2, do Capítulo II do Anexo da Portaria n.º 36/2021, de 18 de fevereiro, com os parâmetros seguintes:

- ☐ Excelente - de 9 a 10 valores;
- ☐ Muito Bom - de 8 a 8,9 valores;
- ☐ Bom - de 6,5 a 7,9 valores;
- ☐ Regular - de 5 a 6,4 valores;
- ☐ Insuficiente - de 1 a 4,9 valores.

Material necessário: máscara, tubo e barbatanas.

Modelo de avaliação da ação:

A avaliação da ação será efetuada pelos formandos e pelo formador, através do preenchimento de questionários de apreciação da ação e de um relatório final.

- Inquéritos aos formandos
- Relatório do formador

Inscrições: de **22 de setembro a 3 de outubro de 2025**, preferencialmente em <https://www.sdpmadeira.pt/> ou por telefone/mail, indicando obrigatoriamente os seguintes dados:

- Nome Completo
- Nº de sócio (se for o caso)
- Telemóvel
- Correio eletrónico
- Nome completo da escola onde leciona
- Grupo disciplinar

Contactos:



SDPM - Sindicato Democrático dos Professores da Madeira

Horário: 9H00-12H30 14H00-17H30

Rua do Brasil, nº 72 – Nazaré – 9000-134 Funchal

Telef.: 291 765 112 Email: sdpm@sdpmadeira.pt (geral) formacao@sdpmadeira.pt (formação)

