

RESERVADO



**MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL  
EXÉRCITO PORTUGUÊS**



**REFERENCIAL DE CURSO**

**PARAQUEDISMO**

**Março de 2020**

RESERVADO

NÃO CLASSIFICADO

UNIDADE FORMADORA (OCAD/UEIO)		UNIDADE FORMADORA		DF (ETR): Aprovado			
ESCOLA DAS ARMAS		ESCOLA DAS ARMAS		a criação do curso			
Envio de documento justificativo à DF (ETR)		Envio de documento justificativo à DF (ETR)		a concessão do curso			
Assinatura		Assinatura		Assinatura			
Data 27/02/2020		Data 27/02/2020		Data 27/02/2020			
<b>PROPOSTA E FUNDAMENTAÇÃO DE CURSO</b>							
UNIDADE FORMADORA		DF (RTEQ/DF)		Utilizador (OCAD/UEIO)		DF (ETR): Aprovado	
ESCOLA DAS ARMAS		Envio-se ao utilizador (OCAD/UEIO)		Concordo com o Perfil do Cargo Profissional		Não aprova o Perfil do Cargo Profissional para proceder ao desenvolvimento do Perfil de Formação	
Assinatura		Assinatura		Assinatura		Assinatura	
Data 27/02/2020		Data 27/02/2020		Data 27/02/2020		Data 27/02/2020	
<b>PERFIL DE FORMAÇÃO</b>							
UNIDADE FORMADORA		DF (RTEQ/DF): Concordo com o Perfil de Formação		DF (ETR): Aprovado			
ESCOLA DAS ARMAS		Assinatura		Assinatura			
Data 27/02/2020		Data 27/02/2020		Data 27/02/2020			
<b>PERFIL DE AVALIAÇÃO</b>							
UNIDADE FORMADORA		A RACCORD: Concordo com o Perfil de Avaliação		DF (RTEQ/DF): Concordo com o Perfil de Avaliação		DF (ETR): Aprovado	
ESCOLA DAS ARMAS		Assinatura		Assinatura		Assinatura	
Data 27/02/2020		Data 02/03/2020		Data 02/03/2020		Data 04/03/2020	
<b>REFERENCIAL DE CURSO</b>							
DF (ETR): Aprovado Referencial de Curso do Paraquedismo Militar		Paraquedismo Militar					
Data 04/03/2020		Assinatura					

NÃO CLASSIFICADO

NÃO CLASSIFICADO

DOC I – CERTIFICADO DE CONTROLO DE CURSO		CÓDIGO CPQ	
CURSO: PARAQUEDISMO		PAG 1 DE 1 PAGS	
<b>PROPOSTA E FUNDAMENTAÇÃO DE CURSO</b>			
<b>Utilizador (OCAD;U/E/O):</b> que propõe: REGIMENTO DE PARAQUEDISTAS Envio de documento justificativo à Unidade Formadora (EPR).	<b>Unidade Formadora:</b> ESCOLA DAS ARMAS Envio de documento justificativo à DF (ETR)	<b>DF (ETR):</b> Aprovo / Não aprovo a criação do curso. A _____ (EPR) para proceder à conceção do Curso. Devolver à _____ (EPR) com despacho de indeferimento.	
Data <u>12 / 07 / 2018</u> Assinatura <u>[assinatura]</u>	Data <u>12 / 07 / 2018</u> Assinatura <u>[assinatura]</u>	Data <u>21 / 12 / 18</u> Assinatura <u>[assinatura]</u>	
<b>PERFIL DO CARGO/PROFISSIONAL</b>			
<b>Unidade Formadora:</b> ESCOLA DAS ARMAS Envio do Perfil do Cargo/Profissional à DF	<b>DF (RTEQ/DF):</b> Envie-se ao utilizador (OCAD:U/E/O) _____ para aprovação.	<b>Utilizador (OCAD;U/E/O):</b> Concordo com o Perfil do Cargo/Profissional	<b>DF (ETR):</b> Aprovo / Não aprovo o Perfil do Cargo/Profissional. À _____ (EPR) para proceder ao desenvolvimento do Perfil de Formação.
Data <u>21 / 05 / 2019</u> Assinatura <u>[assinatura]</u>	Data <u>29 / 05 / 19</u> Assinatura <u>[assinatura]</u>	Data <u> / / </u> Assinatura _____	Data <u>29 / Maio / 2019</u> Assinatura <u>[assinatura]</u>
<b>PERFIL DE FORMAÇÃO</b>			
<b>Unidade Formadora:</b> ESCOLA DAS ARMAS Envio do Perfil de Formação à DF	<b>DF (RTEQ/DF):</b> Concordo com o Perfil de Formação.	<b>DF (ETR):</b> Aprovo / Não aprovo o Perfil de Formação À _____ (EPR) para proceder ao desenvolvimento do Perfil de Avaliação.	
Data <u> / / </u> Assinatura _____	Data <u> / / </u> Assinatura _____	Data <u> / / </u> Assinatura _____	
<b>PERFIL DE AVALIAÇÃO</b>			
<b>Unidade Formadora:</b> ESCOLA DAS ARMAS Envio do Perfil de Avaliação à DF	<b>A:RACC/DF:</b> Concordo com o Perfil de Avaliação.	<b>DF (RTEQ/DF):</b> Concordo com o Perfil de Avaliação	<b>DF (ETR):</b> Aprovo / Não aprovo o Perfil de Avaliação.
Data <u> / / </u> Assinatura _____	Data <u> / / </u> Assinatura _____	Data <u> / / </u> Assinatura _____	Data <u> / / </u> Assinatura _____
<b>REFERENCIAL DE CURSO</b>			
<b>DF (ETR):</b> Aprovo o Referencial de Curso de Paraquedismo Militar			
Data <u> / / </u> Assinatura _____			

ModDocRC 01

NÃO CLASSIFICADO

RESERVADO



**MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL  
EXÉRCITO PORTUGUÊS**



**DOCUMENTO II  
PROPOSTA E FUNDAMENTAÇÃO DO CURSO**

**PARAQUEDISMO**

RESERVADO

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC II</b>	<b>PROPOSTA E FUNDAMENTAÇÃO DO CURSO</b>	Página 1 de 8 páginas	

## 1. CONTEXTO

### a. **Necessidades de formação**

O presente curso destina-se a habilitar militares a desempenharem o cargo onde seja necessário a competência de infiltração através de salto em paraquedas de abertura automática com o seu equipamento individual.

### b. **Âmbito de aplicação do curso**

O Curso destina-se a habilitar os militares com as competências necessárias para serem infiltrados através de salto em paraquedas de abertura automática, integrado numa patrulha, com equipamento e armamento em ambiente diurno ou noturno.

### c. **Natureza do curso**

O Curso de Paraquedismo é um curso de especialização.

### d. **Cursos relacionados**

(1) A montante

(a) Curso de Operações Especiais do QP ou RV-RC;

(b) Curso de Ações Especiais da Marinha.

(2) A jusante:

(a) Curso de Saltador Operacional de Asa Automática;

(b) Curso de Queda Livre Operacional.

### e. **Diplomas, Certificados e Distintivos**

Aos formandos que concluíam o curso com aproveitamento ser-lhes-á atribuído um Certificado de Formação Profissional de acordo com o modelo aprovado e um distintivo de curso conforme o autorizado superiormente, sendo devidamente averbado nos seus documentos de matrícula.

### f. **Duração do curso**

150 Tempos de Formação (TF), distribuídos por 20 Dias Úteis de Formação (DUF).

### g. **Número de cursos por ano**

Dois cursos por ano.

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC II</b>	<b>PROPOSTA E FUNDAMENTAÇÃO DO CURSO</b>	Página 2 de 8 páginas	

#### **h. Durabilidade da qualificação**

O presente curso deverá ser revisto ou atualizado, 5 anos após a data de sua aprovação, ou quando haja atualização técnica ou conceptual que a justifique.

#### **i. Unidade formadora**

Escola das Armas.

#### **j. Pólo de formação**

Regimento de Paraquedistas.

#### **k. Locais de formação**

Tancos ou outro local quando superiormente autorizado.

#### **l. Classificação de Segurança**

Reservado.

## **2. FORMANDOS**

#### **a. Natureza**

- (1) Ser Oficial, Sargento ou Praça do QP ou em RC das Forças Armadas Portuguesas.
- (2) Ser Oficial, Sargento ou Praça das Forças Armadas de Países pertencentes à NATO, CPLP ou Países Amigos, quando superiormente autorizado.

#### **b. Pré-requisitos**

- (1) Requisitos Profissionais:

Nada a referir.

- (2) Requisitos técnicos:

Ser considerado apto nas provas de admissão:

<b>Dias de Prova</b>	<b>Exercício</b>	<b>Rep-</b>	<b>Observações</b>
1º Dia (manhã)	1 - Flexão e Extensão de Pernas com Salto	35	1 Tentativa (sem parar)
	2 - Flexão e Extensão de	5	1 Tentativa

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC II</b>	<b>PROPOSTA E FUNDAMENTAÇÃO DO CURSO</b>	Página 3 de 8 páginas	

	Braços na Trave		(sem parar)
	3 - Flexão do tronco à frente (abdominais)	40	1 Tentativa (1 Minuto)
	4 - Flexão e Extensão de braços no solo	32	1 Tentativa (sem parar)
	5 - Salto do Muro	90 cm	3 Tentativas
	6 - Passagem de Pórtico	5 m	1 Tentativa
	7 - Salto da Vala	3 m	1 Tentativa
	8 - Passagem de Túnel Labirinto		1 Tentativa
	9 - Teste Cooper (2500)	<12'	1 Tentativa
1º Dia (tarde)	10 - Salto da torre		1 Tentativas
	11 - Natação	12 m 25 m	1 Tentativa
2º Dia (manhã)	12 - Corrida 8000 mts	<60'	1 Tentativa

(3) Outros:

- (a) Ser voluntário;
- (b) Ter até 37 anos de idade, inclusive;
- (c) Ser considerado apto nos exames médicos estabelecidos pelo perfil de seleção.

**c. Quantitativos**

- (1) Máximo de Formandos – Máximo de 120 formandos;
- (2) Mínimo de Formandos – Mínimo de 25 formandos.

**d. Validade da qualificação**

- (1) O certificado de formação profissional do Curso de Paraquedismo certifica a qualificação do militar, perdendo a sua validade quando:
  - (a) Aptidão Técnica
    - 1. Não cumprir com o previsto no Artº 3 do Decreto-lei nº 180/94 de 29 de junho, relativo à manutenção da qualificação de salto de abertura automática;

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC II</b>	<b>PROPOSTA E FUNDAMENTAÇÃO DO CURSO</b>	Página 4 de 8 páginas	

2. Caso o não cumpra o ponto anterior, o militar pode renovar a qualificação através da frequência do Curso de Atualização de Paraquedista.

(b) Aptidão Aeromédica:

Ser considerado inapto nas inspeções médicas periódicas, de revisão, efetuadas pelas autoridades médicas competentes.

(c) Aptidão Física

Não efetuar com aproveitamento os testes de aptidão física periódicos.

(2) O militar que perca a qualificação poderá revalidar a qualificação através da frequência do respectivo curso de atualização.

**e. Nomeação**

A nomeação para a frequência do curso é da competência da Direção de Administração dos Recursos Humanos (DARH) do Comando do Pessoal, após verificados os critérios de seleção.

**f. Não aproveitamento ou exclusão**

(1) Reprovação:

- (a) Recusa do Salto da torre de saída ou da torre de aterragem;
- (b) Por excesso de faltas (1/10 dos TF de cada fase do curso);
- (c) Por falta de aproveitamento em qualquer uma das fases;
- (d) Por proposta médica;
- (e) Por desistência.

(2) Exclusão:

Por motivos disciplinares, ficando o militar impedido de voltar a frequentar o curso.

**g. Período de carência**

Nada a referir.

**3. FORMADORES**

**a. Requisitos académicos**

(1) O Curso é ministrado por Oficiais e Sargentos que possuam o curso de Oficiais da Academia Militar de qualquer arma ou serviço ou o Curso de Sargentos da Escola de Sargentos do Exército de qualquer arma ou serviço;

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC II</b>	<b>PROPOSTA E FUNDAMENTAÇÃO DO CURSO</b>	Página 5 de 8 páginas	

(2) O Diretor de Curso é nomeado pelo Comandante do Regimento de Paraquedistas (RParas), sob proposta do Chefe da Secção de Formação.

**b. Requisitos técnico-científicos**

- (1) O Diretor do Curso está qualificado com o Curso de Instrutor de Paraquedismo a fim de orientar os restantes formadores e a própria Formação no decorrer do Curso;
- (2) Os formadores nomeados para integrarem as equipas de formação estão qualificados com o Curso de Instrutor de Paraquedismo.

**c. Requisitos pedagógicos**

O Diretor do Curso e os formadores nomeados para integrarem as equipas de formação devem possuir o Curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores (CFPIF) e, preferencialmente, respetivo Certificado de Competências Pedagógicas (CCP).

**d. Quantitativos**

01 Oficial (Capitão), 1 Oficial (Subalerno) e 08 Sargentos (1º Sargento), perfazendo um total de 10 Formadores, para 120 formandos.

**e. Nomeação**

Sempre que possível, os formadores estão colocados no Regimento de Paraquedistas e são nomeados pelo Comandante do mesmo, com a correspondente publicação em ordem de serviço.

**f. Outros requisitos**

Nada a referir.

**4. MEIOS FINANCEIROS E MATERIAIS**

**a. Financeiros**

Previsão de Custos imputáveis à U/E/O	20 572.59 €
Previsão de Custos imputáveis à FN	153 636.66 €

**Obs:** Os custos foram elaborados de acordo com a FCCF de 2018, sendo variáveis e propensos a alterações de acordo com as rubricas orçamentais e com a periodicidade anual.

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC II</b>	<b>PROPOSTA E FUNDAMENTAÇÃO DO CURSO</b>	Página 6 de 8 páginas	

**b. Materiais**

<b>Descrição</b>	<b>Quantidade</b>
Mesa escolar metálica	121
Armários estante	1
Cadeiras estrutura metálica	121
Quadros didax magnético	1
Computador portátil	1
Projektor	1
Impressora	1
Folhas A4	1
Cama beliche	120
Armário metálico	120
Mochila Vulcan	120
Capacete de proteção verde p/salto	120
Paraquedas Principal de Abertura Automática	720
Paraquedas de Reserva para saltos de abertura automática	120
Saco p/ arma ligeira	120
Arnês de Mochila	120
E/R VHF GP-340 Motorola	2
Botes	2


<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC II</b>	<b>PROPOSTA E FUNDAMENTAÇÃO DO CURSO</b>	Página 7 de 8 páginas	

1 Motor fora de Bordo	1
Viatura ¼ Ton	2
Viatura 1,5Ton	3
Iveco 40.10	1
Auto-Maca	1
Granada Mão Fumo Verde	21
Granada Mão Fumo Vermelho	11
Telas de Sinalização	6
Parque de simulação de Aeroterrestre	1
<b>Nota:</b> material para 120 formandos	

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
DOC II	PROPOSTA E FUNDAMENTAÇÃO DO CURSO	Página 8 de 8 páginas	

5. PARECER TÉCNICO DA UNIDADE FORMADORA (EPR)

O presente documento está conforme o MD 240-03.  
 Propõe-se a elaboração dos restantes documentos do referencial.  
 À consideração superior.

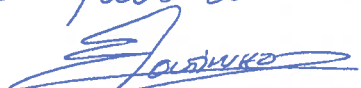
  
 27 jul 18

6. PARECER DA REPARTIÇÃO DE TECNOLOGIAS EDUCATIVAS E QUALIFICAÇÃO (RTEQ)

O presente documento está de acordo com o  
 definido pelo MD 240-03 - Modelo do Referencial de  
 Curso.

Propõe-se a aprovação do mesmo e a prossecução  
 dos trabalhos.

É de 30, 31 de julho de 2018

  
 MÁRIO NE "LUIZ"

7. DESPACHO EXMO. DIRETOR DA FORMAÇÃO

Aprovo o presente documento.

31 julho de 2018

  
 Iriban

**RESERVADO**



**MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL  
EXÉRCITO PORTUGUÊS**



**DOCUMENTO III**

**PERFIL DO CARGO/PROFISSIONAL**

**PARAQUEDISMO**

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC III</b>	<b>PERFIL DE CARGO/PROFISSIONAL</b>	Página 1 de 6 páginas	

1. **DESIGNAÇÃO DO CARGO**

a. **Código do Cargo/Profissional**

CPQ

b. **Nome do Cargo/Profissional**

Paraquedismo.

2. **CATEGORIA / POSTO / ARMA OU SERVIÇO**

a. Oficiais e Sargentos do Quadro Permanente (QP) do Exército;

b. Oficiais, Sargentos e Praças em Regime Voluntário/ Contrato (RV/RC) do Exército;

c. Oficiais, Sargentos e Praças de outros ramos das Forças Armadas.

3. **CREDÊNCIAÇÃO**

a. **Nacional**

Nada a referir.

b. **NATO**

Nada a referir.

4. **ÁREAS FUNCIONAIS DE APLICAÇÃO**

Operações.

5. **REPORTA A**

Comandante / Diretor / Chefe hierarquicamente superior.

6. **QUALIFICAÇÕES**

a. **QUALIFICAÇÕES ESSENCIAIS**

1. Experiência profissional

Nada a referir.

2. Nível de habilitações escolares

Ter no mínimo o 9º ano de escolaridade.

3. Formação Militar:

(a) Curso de Formação de Oficiais ministrado em um estabelecimento de Ensino Superior Militar;

(b) Curso de Formação de Oficiais RV/RC;

(c) Curso de Formação de Sargentos ministrado na Escola de Sargentos do Exército ou outro similar das Forças Armadas;

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC III</b>	<b>PERFIL DE CARGO/PROFISSIONAL</b>	Página 2 de 6 páginas	

(d) Curso de Formação de Sargentos RV/RC;

(e) Curso de Formação Geral Comum de Praças do Exército (CFGCPPE).

4. Nível linguístico (Listening, Speaking, Reading and Writing)

Nada a referir.

5. Conhecimentos Informáticos e de Processamento de dados

Nada a referir.

6. Outras qualificações

Nada referir.

**b. QUALIFICAÇÕES DESEJÁVEIS**

1. Experiência profissional

Nada a referir.

2. Nível de habilitações escolares

Nada a referir.

3. Formação Militar

Nada a referir.

4. Nível Linguístico (Listening, Speaking, Reading and Writing)

Nada a referir.

5. Outras qualificações

Nada a referir.

**7. PRINCIPAIS RESPONSABILIDADES (POR PESSOAL E MATERIAL)**

**a.** Quando inserido numa patrulha de salto, desempenhando funções de chefe da patrulha, é responsável pelo controlo e segurança do pessoal;

**b.** Responsável pelo material e equipamento à sua responsabilidade.

**8. FUNÇÕES PRINCIPAIS**

**a.** Executar salto em paraquedas de abertura automática para uma Zona de Lançamento;

**b.** Reorganizar junto da sua Unidade.

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC III</b>	<b>PERFIL DE CARGO/PROFISSIONAL</b>	Página 3 de 6 páginas	

## 9. COMPETÊNCIAS TRANVERSAIS

**1. Autoconfiança – Demonstra confiança e firmeza na realização das suas tarefas mesmo perante situações de adversidade.**

**Indicadores comportamentais:**

- Manifesta confiança ao expor a sua posição com clareza e perseverança mesmo em situações conflituosas.
- Reage com firmeza e confiança em situações de adversidade.
- Enfrenta novos desafios e responsabilidades com determinação.

**2. Autocontrolo – Controla as suas emoções em situações de maior stress e fadiga.**

**Indicadores comportamentais:**

- Mantém-se calmo perante situações adversas, conseguindo encontrar alternativas para resolver situações inesperadas/complexas ou minimizar impactos negativos;
- Capaz de trabalhar sob pressão, condições climatéricas adversas e manter mesmo assim um elevado desempenho;
- Capaz de trabalhar sob pressão, em condições adversas e manter um elevado desempenho.

**3. Resiliência – Mantem as suas capacidades físicas, cognitivas, técnicas e emocionais perante situações geradoras de stress.**

**Indicadores comportamentais:**

- Mantém-se calmo perante situações adversas conseguindo encontrar alternativas para resolver as situações ou minimizar os impactos negativos;
- Trabalha sob pressão, condições adversas e mantém um desempenho coerente;
- Demonstra uma atitude de serenidade, mantendo a sua motivação durante o desempenho das suas funções.

**4. Comunicação - Expressa-se verbalmente, por escrito e através de sinais de combate com clareza e precisão.**

**Indicadores comportamentais:**

- Difunde de forma clara e objetiva ordens simples;

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
DOC III	PERFIL DE CARGO/PROFISSIONAL	Página 4 de 6 páginas	

- Compreende e cumpre ordens recebidas superiormente;
- Adequa a linguagem ao contexto, utilizando aos procedimentos das comunicações militares;

**5. Flexibilidade - Capacidade para se adaptar eficazmente a diferentes contextos (clima, situação tática, terreno, condições de visibilidade) em permanente mudança e a novos desafios, ajustando o seu comportamento com eficácia, consoante as necessidades das situações.**

**Indicadores comportamentais:**

- Demonstra flexibilidade, ajusta o seu comportamento a novas realidades, a novas formas e procedimentos;
- Adapta-se com facilidade a novos procedimentos, superiormente definidos, sem alteração do seu desempenho;
- Ajusta o seu comportamento a novas realidades, a novas normas e procedimentos.

**6. Conhecimentos Técnicos – Capacidade para aplicar de forma adequada os conhecimentos e as informações técnicas essenciais ao desempenho da função.**

**Indicadores comportamentais:**

- Domina os conhecimentos técnicos inerentes à sua função adequando-os corretamente às solicitações requeridas;
- Aplica adequadamente os conhecimentos práticos necessários às exigências da função.
- Utiliza os materiais, equipamentos e utensílios de forma apropriada e responsável.

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
DOC III	PERFIL DE CARGO/PROFISSIONAL	Página 5 de 6 páginas	

## 10. COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS

### Diagrama Escalar

CÓDIGO DO CARGO/PROFISSIONAL:		CPQ	
DESIGNAÇÃO DO CARGO/PROFISSIONAL:		PARAQUEDISMO	
ATIVIDADE		TAREFA	
A	Executar uma infiltração Aérea por lançamento em paraquedas de abertura automática.	1.	Equipar com o conjunto de Paraquedas de Abertura Automática.
		2.	Executar as técnicas de embarque e saída de aeronaves.
		3.	Executar técnica de descida
		4.	Efetuar técnica de aterragem
		5.	Executar salto com conjunto de paraquedas.
		6.	Executar salto com conjunto de paraquedas, armamento e equipamento.
		7.	Executar as técnicas de reorganização.
B	Executar treino físico Paraquedista	1.	Executar Preparatória sem Arma
		2.	Executar sessão de Calistenia
		3.	Executar sessão de Toros
		4.	Executar Treino em Circuito Paraquedista
		5.	Executar Corrida Continua
		6.	Executar Pista de cordas

## 10. CONDIÇÕES DE EXERCÍCIO DO CARGO

### a. Ambientais

Atuar em diferentes condições ambientais (calor, frio, humidade, odores, poeiras, gases, fumos e ruídos) tendo em conta os perigos característicos de cada missão de lançamento em paraquedas.

### b. Físicas

- (1) Coordenação motora;
- (2) Resistência;
- (3) Força;
- (4) Equilíbrio.

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC III</b>	<b>PERFIL DE CARGO/PROFISSIONAL</b>	Página 6 de 6 páginas	

**c. Sociais / Psicológicas**

- (1) Deverá apresentar um baixo nível de ansiedade, sobretudo em situações de elevado stress, nomeadamente missões aeroterrestres;
- (2) Decisão para o cumprimento das missões de lançamento.

**d. Dificuldades**

- (1) Condições climatéricas;
- (2) Nível elevado de condição física, psicológica e técnica na execução das missões de lançamento em paraquedas.

**12. MATRIZ DE COMPETÊNCIAS**

(Anexo D - Matriz de Competências)

**RESERVADO**



**MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL  
EXÉRCITO PORTUGUÊS**



**DOCUMENTO III**

**PERFIL DO CARGO/PROFISSIONAL**

**Illa – Padrões de Desempenho Operacional (PDO)**

**PARAQUEDISMO**

**RESERVADO**

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IIIa</b>	<b>PADRÕES DE DESEMPENHO OPERACIONAL</b>	Página 1 de 13 páginas	

<b>CÓDIGO DO CARGO/PROFISSIONAL:</b>	CPQ
<b>DESIGNAÇÃO DO CARGO/PROFISSIONAL:</b>	PARAQUEDISMO

<b>CÓD. PDO</b>	<b>CÓD. TAREFA</b>	<b>PADRÕES DE DESEMPENHO OPERACIONAL (PDO)</b>		
		<b>TAREFAS</b>	<b>CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO</b>	<b>NÍVEL / STANDARD</b>
1	A1.	Equipar com o conjunto de Paraquedas de Abertura Automática.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. De dia ou de noite, em qualquer tipo de terreno e sob quaisquer condições meteorológicas;</li><li>2. Na condução de operações, formação ou treino operacional;</li><li>3. Numa Base de partida, aeródromo.</li><li>4. Dado o um conjunto de paraquedas de abertura automática, armamento e equipamento.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Executa o equipar com o conjunto de paraquedas de abertura automática pela seguinte ordem:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Colocar Capacete;</li><li>b. Executa as verificações ao conjunto de paraquedas;</li><li>c. Liberta todas as tiras;</li><li>d. Dobra a bolsa de transporte e acondiciona-a;</li><li>e. Coloca o paraquedas principal às costas ajustando todas as tiras;</li><li>f. Coloca o paraquedas de reserva e ajusta as tiras;</li></ol></li></ol>

**RESERVADO**

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IIIa</b>	<b>PADRÕES DE DESEMPENHO OPERACIONAL</b>	Página 2 de 13 páginas	

				<ol style="list-style-type: none"> <li>2. À ordem coloca-se na posição de inspeção;</li> <li>3. À Ordem inserido numa patrulha executa o Numerar (atribui um numero a cada elemento da patrulha).</li> </ol>
2	A2	<p>Executar as técnicas de embarque e saída de aeronaves.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De dia ou de noite, em qualquer base de partida ou aeródromo;</li> <li>2. Na condução de operações, formação ou treino operacional;</li> <li>3. No centro de simulação Aeroterrestre,</li> <li>4. Dado um conjunto de paraquedas de abertura automática, armamento e equipamento;</li> <li>5. Dado Manual de Paraquedismo Vol. II (OUT15);</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Executa o embarque numa aeronave respeitando os eixos de aproximação e de embarque, de acordo com o previsto no PDE 00-62-03 Segurança aeroterrestre;</li> <li>2. Cumpre as regras de segurança a bordo da aeronave, ocupa o lugar estipulado pelo largador/ajudante largador e aperta o cinto de segurança de acordo com o PDE 00-62-03 Segurança aeroterrestre;</li> <li>3. Executa os procedimentos:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Liberta cinto de segurança à ordem do Largador;</li> <li>b. Executa as ordens preparatórias para o lançamento (preparar, levantar, enganchar, verificar tira</li> </ol> </li> </ol>

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IIIa</b>	<b>PADRÕES DE DESEMPENHO OPERACIONAL</b>	Página 3 de 13 páginas	

				<p>extratora, verificar equipamento, numerar);</p> <p>c. Executa a posição à porta/rampa;</p> <p>d. Executa a saída individual e posição de abertura;</p> <p>e. Executa saída por patrulha e posição de abertura;</p> <p>f. Executa os procedimentos de emergência, de acordo com o Manual de Paraquedismo Vol. II (OUT15);</p>
3	A3	Executar técnica de descida	<ol style="list-style-type: none"><li>1. De dia ou de noite, em qualquer tipo de terreno e sob quaisquer condições meteorológicas;</li><li>2. Na condução de operações, formação ou treino operacional;</li><li>3. No centro de simulação Aeroterrestre.</li><li>4. Dado o um conjunto de paraquedas de abertura</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Executa os procedimentos de um caso normal de descida:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Mantem a posição de abertura e efetua a contagem de segurança;</li><li>b. Verifica a boa ordem da calote e cordões de suspensão;</li><li>c. Procura de vizinhos durante toda a descida evitando os enganches;</li><li>d. Identifica a zona de lançamento;</li><li>e. Determina o sentido da deriva;</li></ol></li></ol>

**RESERVADO**

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IIIa</b>	<b>PADRÕES DE DESEMPENHO OPERACIONAL</b>	Página 4 de 13 páginas	

			automática, armamento e equipamento.	<p>f. Prepara a aterragem.</p> <p>2. Executa os procedimentos nos diferentes tipos de Incidentes de Abertura:</p> <p>a. Paraquedas principal não abriu Abre paraquedas de reserva;</p> <p>b. Enrolamentos; Desfaz os enrolamentos ou abre paraquedas de reserva;</p> <p>c. Rasgões; Abre paraquedas de reserva.</p> <p>d. Dupla calote; Abre paraquedas de reserva</p> <p>e. Cordões de suspensão partidos; Mais de dois, abre paraquedas de reserva</p> <p>f. Perna presa num ou mais cordões de suspensão; Identificar os cordões, fazer uma laçada e saltar a perna lentamente.</p> <p>g. Incidentes múltiplos; Reage de acordo com o incidente mais grave.</p>
--	--	--	--------------------------------------	--

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IIIa</b>	<b>PADRÕES DE DESEMPENHO OPERACIONAL</b>	Página 5 de 13 páginas	

				<ol style="list-style-type: none"><li>3. Executa os procedimentos nos diferentes tipos de Incidentes de Descida:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Oscilações – Efetuar um travamento a 100%;</li><li>b. Enganches – evitar colisão ou aumentar superfície corporal;</li></ol></li><li>4. Executa os procedimentos no caso de aterragem sobre Obstáculos - Atuar nos manobreadores de forma a evitar o obstáculo;</li></ol>
4	A4	Efetuar técnica de aterragem	<ol style="list-style-type: none"><li>1. De dia ou de noite, em qualquer tipo de terreno e sob quaisquer condições meteorológicas;</li><li>2. Na condução de operações, formação ou treino operacional;</li><li>3. No centro de simulação Aeroterrestre;</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Executa a posição de aterragem;</li><li>2. Executa o rolamento de acordo com a orientação do vento:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Rolamento à retaguarda direito ou Esquerdo;</li><li>b. Rolamento lateral Direito ou Esquerdo;</li></ol></li></ol>

**RESERVADO**

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IIIa</b>	<b>PADRÕES DE DESEMPENHO OPERACIONAL</b>	Página <b>6</b> de <b>13</b> páginas	

			<p>4. Dado o um conjunto de paraquedas de abertura automática, armamento e equipamento.</p>	<p>c. Rolamento à Frente Direito ou Esquerdo, a pé firme.</p> <p>3. Executa corretamente os três processos para resolver um arrastamento;</p> <p>a. Envolvimento – Após aterragem o paraquedista corre em torno da calote;</p> <p>b. Acionamento do libertador de calote – O paraquedista atua no libertador da calote de forma a desinsuflar o paraquedas;</p> <p>c. Ajuda- O paraquedista ao ver alguém a ser arrastado pelo vento corre na direção da calote de forma a deforma-la (desinsuflando-a).</p>
5	A5	Executar salto com conjunto de paraquedas.	<p>1. De dia ou de noite, em qualquer tipo de terreno e sob quaisquer condições meteorológicas;</p> <p>2. Sob elevado grau de esforço psicofísico;</p>	<p>1. Forma corretamente na placa de embarque;</p> <p>2. Executa corretamente os procedimentos para levantar material;</p> <p>3. Preenche a ficha individual de embarque;</p>

**RESERVADO**

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IIIa</b>	<b>PADRÕES DE DESEMPENHO OPERACIONAL</b>	Página 7 de 13 páginas	

			<ol style="list-style-type: none"><li>3. Na condução de operações, formação ou treino operacional;</li><li>4. Numa Área de Operações sob determinada probabilidade de contacto e sob determinado grau de controlo da ameaça;</li><li>5. Dado o um conjunto de paraquedas de abertura automática;</li><li>6. Ficha individual de embarque.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Equipa corretamente com o conjunto de paraquedas;</li><li>5. À ordem adota corretamente a posição para inspeção;</li><li>6. À ordem numera;</li><li>7. À ordem embarca na aeronave e ocupa o lugar indicado;</li><li>8. À ordem obedece às ordens preparatórias para o lançamento;</li><li>9. À ordem executa a saída da aeronave adotando a posição de abertura;</li><li>10. Executa os procedimentos de descida;</li><li>11. Executa os procedimentos de aterragem;</li><li>12. Executa a dobragem sumária do paraquedas;</li></ol>
6	A6	Executar salto com conjunto de paraquedas, armamento e equipamento.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. De dia ou de noite, em qualquer tipo de terreno e sob quaisquer condições meteorológicas;</li><li>2. Sob elevado grau de esforço psicofísico;</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Forma corretamente na placa de embarque com armamento e equipamento;</li><li>2. Acondiciona corretamente a mochila e arma no arnês e saco de arma;</li></ol>

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IIIa</b>	<b>PADRÕES DE DESEMPENHO OPERACIONAL</b>	Página 8 de 13 páginas	

			<ol style="list-style-type: none"><li>3. Na condução de operações, formação ou treino operacional;</li><li>4. Numa Área de Operações sob determinada probabilidade de contacto e sob determinado grau de controlo da ameaça;</li><li>5. Dado o um conjunto de paraquedas de abertura automática, armamento e equipamento;</li><li>6. Ficha individual de embarque.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Executa corretamente os procedimentos para levantar material;</li><li>4. Preenche a ficha individual de embarque;</li><li>5. Equipa corretamente com o paraquedas principal e equipamento;</li><li>6. À ordem adota corretamente a posição para inspeção;</li><li>7. À ordem coloca o paraquedas de reserva;</li><li>8. À ordem adota corretamente a posição para inspeção;</li><li>9. À ordem numera;</li><li>10. À ordem embarca na aeronave e ocupa o lugar indicado;</li><li>11. À ordem obedece às ordens preparatórias para o lançamento;</li><li>12. À ordem executa a saída da aeronave adotando a posição de abertura;</li><li>13. Executa os procedimentos de descida;</li><li>14. Executa os procedimentos de aterragem;</li></ol>
--	--	--	--	--

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IIIa</b>	<b>PADRÕES DE DESEMPENHO OPERACIONAL</b>	Página 9 de 13 páginas	

				15. Executa a dobragem sumária do paraquedas;
7	A7	Executar as técnicas de reorganização.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. De dia ou de noite, em qualquer tipo de terreno e sob quaisquer condições meteorológicas;</li><li>2. Sob elevado grau de esforço psicofísico;</li><li>3. Na condução de operações, formação ou treino operacional;</li><li>4. Numa Área de Operações sob determinada probabilidade de contacto e sob determinado grau de controlo da ameaça;</li><li>5. Dado um conjunto de paraquedas de abertura automática, armamento e equipamento.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Executa as técnicas de reorganização de acordo com o Manual de paraquedismo Vol. II (Out15)<ol style="list-style-type: none"><li>a. No Objetivo;</li><li>b. Na zona de lançamento;</li><li>c. Em local adjacente à ZL.</li></ol></li><li>2. Executa os tipos de reorganização de acordo com o Manual de paraquedismo Vol. II (Out15)<ol style="list-style-type: none"><li>a. Reorganização Orientada;</li><li>b. Reorganização Direta;</li><li>c. Reorganização Especial;</li></ol></li><li>3. Executa os processos de reorganização de acordo com o Manual de paraquedismo Vol. II (Out15);<ol style="list-style-type: none"><li>a. Diurna<ol style="list-style-type: none"><li>(1). Reorganização Dinâmica por células elementares</li><li>(2). Reorganização Individual</li><li>(3). Reorganização por Binómio</li></ol></li></ol></li></ol>

**RESERVADO**

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IIIa</b>	<b>PADRÕES DE DESEMPENHO OPERACIONAL</b>	Página 10 de 13 páginas	

				<p>b. Noturna</p> <p>(1). Reorganização sobre o Chefe de Grupo</p> <p>(2). Reorganização por batida</p> <p>(3). Reorganização sobre uma linha característica do terreno</p> <p>4. Reorganização individual.</p>
8	B1	Executar Preparatória sem Arma	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Exterior, local liso e desimpedido de obstáculos;</li><li>2. De dia;</li><li>3. Sob quaisquer condições meteorológicas;</li><li>4. Uniforme - calça de camuflado, tronco nu para militares masculinos, t-shirt para femininos;</li><li>5. Dado o REFE Manual de Treino Físico Militar do Curso de Paraquedismo</li></ol>	Executa a sessão de toros de acordo com o REFE e com Manual de Treino Físico Militar do Curso de Paraquedismo.
9	B2	Executar sessão de Calistenia	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Exterior, local liso e desimpedido de obstáculos;</li><li>2. De dia;</li></ol>	Executa a sessão de calistenia de acordo com o REFE e com Manual de Treino Físico Militar do Curso de Paraquedismo.

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IIIa</b>	<b>PADRÕES DE DESEMPENHO OPERACIONAL</b>	Página 11 de 13 páginas	

			<ol style="list-style-type: none"><li>3. Sob quaisquer condições meteorológicas;</li><li>4. Uniforme - calça de camuflado, tronco nu para militares masculinos, t-shirt para femininos;</li><li>5. Dado o REFE Manual de Treino Físico Militar do Curso de Paraquedismo.</li></ol>	
10	B3	Executar sessão de Toros	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Exterior, local liso e desimpedido de obstáculos;</li><li>2. De dia;</li><li>3. Sob quaisquer condições meteorológicas;</li><li>4. Uniforme - calça de camuflado, tronco nu para militares masculinos, t-shirt para femininos;</li><li>5. Toro;</li><li>6. Dado o REFE Manual de Treino Físico Militar do Curso de Paraquedismo.</li></ol>	Executa a sessão de toros de acordo com o REFE e com Manual de Treino Físico Militar do Curso de Paraquedismo.
11	B4	Executar Treino em Circuito Paraquedista	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Exterior, local liso e desimpedido de obstáculos;</li><li>2. De dia;</li></ol>	Executa o treino em circuito de acordo com o REFE e com o Manual de Treino

**RESERVADO**

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IIIa</b>	<b>PADRÕES DE DESEMPENHO OPERACIONAL</b>	Página 12 de 13 páginas	

			<ol style="list-style-type: none"><li>3. Sob quaisquer condições meteorológicas;</li><li>4. Uniforme- calça de camuflado, tronco nu para militares masculinos, t-shirt para femininos;</li><li>5. Treino em Circuito;</li><li>6. Dado o REFE Manual de Treino Físico Militar do Curso de Paraquedismo.</li></ol>	Físico Militar do Curso de Paraquedismo.
12	B5	Executar Corrida Continua	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Exterior, local liso e desimpedido de obstáculos;</li><li>2. De dia;</li><li>3. Sob quaisquer condições meteorológicas;</li><li>4. Uniforme - calça de camuflado, tronco nu para militares masculinos, t-shirt para femininos;</li><li>5. Dado o REFE.</li></ol>	Executa o deslocamento, de acordo com as sessões do REFE, ou outro plano de treino aeróbio e/ou anaeróbio, de forma individual ou integrado numa secção/pelotão de paraquedistas.
13	B6	Executar Pista de Cordas	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Exterior, local liso e desimpedido de obstáculos;</li><li>2. De dia;</li><li>3. Sob quaisquer condições meteorológicas;</li></ol>	Executa a pista de cordas de acordo com as sessões do REFE, Manual Técnico Pista de cordas e Manual de Treino Físico Militar do Curso de Paraquedismo, individualmente, ou

**RESERVADO**

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IIIa</b>	<b>PADRÕES DE DESEMPENHO OPERACIONAL</b>	Página 13 de 13 páginas	

			<ol style="list-style-type: none"><li>4. Uniforme - calça de camuflado, tronco nu para militares masculinos, t-shirt para femininos;</li><li>5. Pista de Cordas;</li><li>6. Dado o REFE, Manual Técnico Pista de cordas e Manual de Treino Físico Militar do Curso de Paraquedismo.</li></ol>	integrando num pelotão de paraquedistas.
--	--	--	---	--

**RESERVADO**



# **MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL EXÉRCITO PORTUGUÊS**



**DOCUMENTO III**

## **PERFIL DO CARGO/PROFISSIONAL**

**IIIb – Análise DIF P**

**PARAQUEDISMO**

**RESERVADO**

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IIIb</b>	<b>ANÁLISE DIF P</b>	Página 1 de 4 páginas	

<b>CÓDIGO DO CARGO:</b>	CPQ
<b>DESIGNAÇÃO DO CARGO:</b>	Paraquedismo

CÓD. PDO	DIFICULDADE (D) / IMPORTÂNCIA (I) / FREQUÊNCIA (F) → PRIORIDADE (P)						
	CÓD. TAREFA	TAREFAS	D	I	F	P	OBS.
1	A1	Equipar com o conjunto de Paraquedas de Abertura Automática.	N	3	3	B	
2	A2	Executar as técnicas de embarque e saída de aeronaves.	S	3	3	M	
3	A3	Executar técnica de descida	S	3	3	M	
4	A4	Efetuar técnica de aterragem	S	3	3	M	
5	A5	Executar salto com conjunto de paraquedas.	S	3	3	M	
6	A6	Executar salto com conjunto de paraquedas, armamento e equipamento.	S	3	2	M	
7	A7	Executar as técnicas de reorganização.	S	3	2	M	
9	B1	Executar Preparatória sem Arma	N	2	2	M	
10	B2	Executar sessão de Calistenia	N	2	2	M	

**RESERVADO**

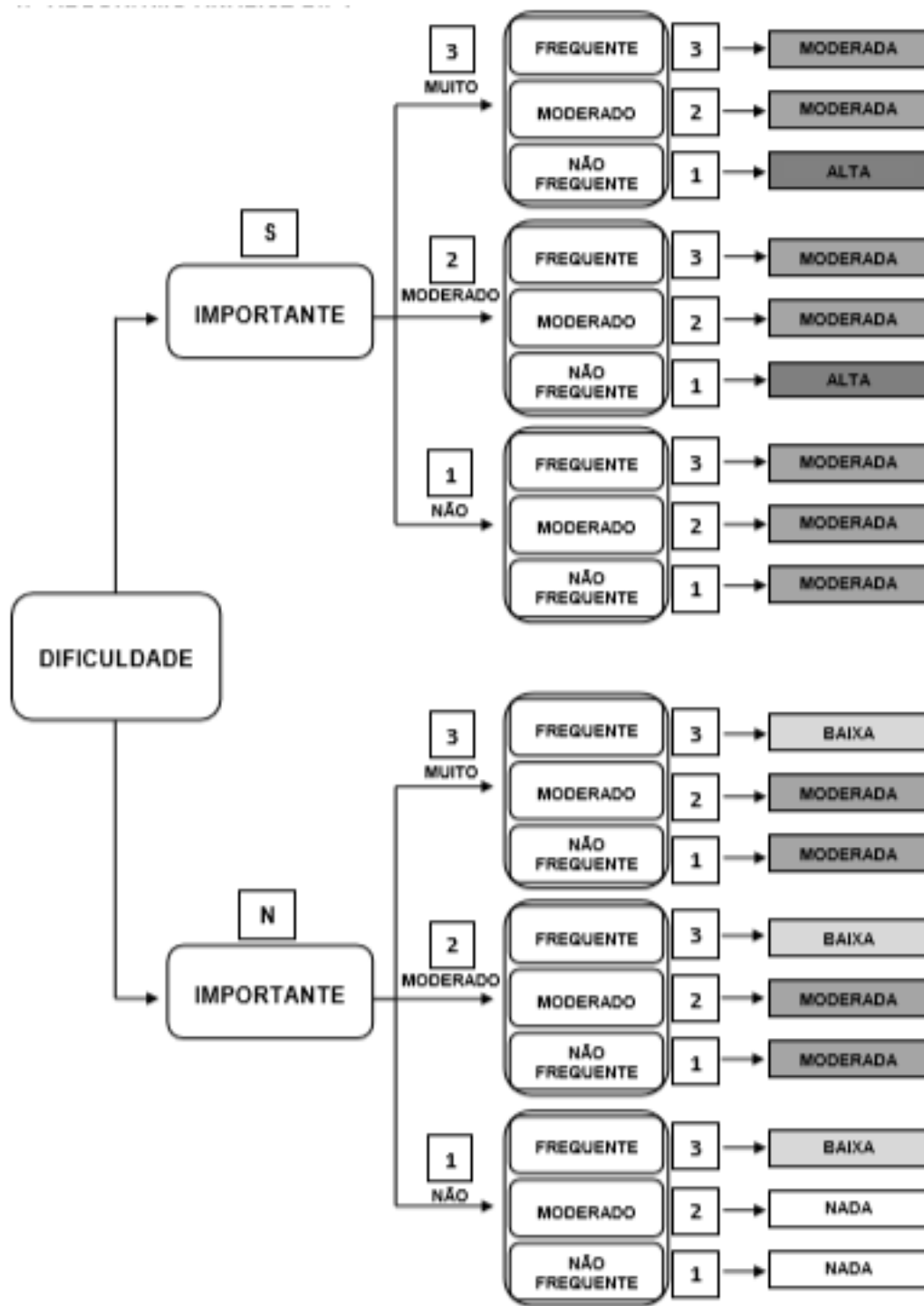
**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IIIb</b>	<b>ANÁLISE DIF P</b>	Página 2 de 4 páginas	

11	B3	Executar sessão de Toros	N	2	2	M	
12	B4	Executar Treino em Circuito Paraquedista	N	2	2	M	
13	B5	Executar Corrida Continua	N	2	2	M	
14	B6	Executar Pista de Cordas	N	2	2	M	

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
DOC IIIb	ANÁLISE DIF P	Página 3 de 4 páginas	

### 1. ALGORITMO ANÁLISE DIF P



**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IIIb</b>	<b>ANÁLISE DIF P</b>	Página 4 de 4 páginas	

**2. DESCRIÇÃO DAS PRIORIDADES DE FORMAÇÃO DA ANÁLISE DIF P**

<b>PRIORIDADE DE FORMAÇÃO</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>
<b>Nível 1 1ª Prioridade (ALTA)</b>	<p>Formando com capacidade para <u>executar com êxito as competências no final do curso, em qualquer circunstância e sempre que necessário</u>, sem necessidade de outro tipo de formação ou treino complementar, em contexto escolar ou de trabalho.</p> <p>Em regra direcionada para formação em áreas críticas, nas quais uma falha ou omissão pode pôr em causa a segurança do pessoal e/ou material ou colocar em causa o cumprimento da missão.</p>
<b>Nível 2 2ª Prioridade (MODERADA)</b>	<p>Formando com capacidade para <u>executar satisfatoriamente as competências no final do curso</u>, sem necessidade de outro tipo de formação ou treino complementar, em contexto escolar ou de trabalho.</p> <p>Em regra direcionada para formação em áreas relevantes, em que um deficiente desempenho, embora não pondo em causa a segurança do pessoal ou material, pode comprometer de algum modo o cumprimento da missão.</p>
<b>Nível 3 3ª Prioridade (BAIXA)</b>	<p>Formando com capacidade para <u>executar razoavelmente as competências no final do curso</u>, podendo, eventualmente, ser necessário desenvolver formação ou treino complementar de curta duração, em contexto escolar ou de trabalho.</p> <p>Em regra direcionada para formação em áreas cujo deficiente desempenho, embora possa afetar, não compromete o normal desenvolvimento da missão.</p>
<b>Nível 4 4ª Prioridade (NENHUMA)</b>	<p>Formando com capacidade <u>de execução adquirida na totalidade por formação em contexto de trabalho ou estágio</u>.</p> <p>Em regra direcionada para competências que não justificam qualquer formação em contexto escolar.</p>

RESERVADO



# MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL EXÉRCITO PORTUGUÊS



## DOCUMENTO III PERFIL DO CARGO/PROFISSIONAL

Anexo D – Matriz de Competências

## PARAQUEDISMO

RESERVADO

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	<b>CPQ</b>
<b>Anexo D</b>	<b>Matriz de Competências</b>	Página 1 de 1 páginas	

<b>MATRIZ DE COMPETÊNCIAS</b>								
<b>Competências Específicas</b>			<b>Competências Transversais</b>					
<b>Atividades</b>		<b>Tarefas</b>	<b>1. Autoconfiança</b>	<b>2. Autocontrole</b>	<b>3. Resiliência</b>	<b>4. Comunicação</b>	<b>5. Flexibilidade</b>	<b>6. Conhecimentos técnicos</b>
A. Executar uma infiltração Aérea por lançamento em paraquedas de abertura automática.	1	Equipar com o conjunto de Paraquedas de Abertura Automática.	X	X		X	X	
	2	Executar as técnicas de embarque e saída de aeronaves.	X	X	X	X	X	X
	3	Executar técnica de descida	X	X	X	X	X	
	4	Efetuar técnica de aterragem	X	X	X	X	X	X
	5	Executar salto com conjunto de paraquedas.	X	X	X		X	X
	6	Executar salto com conjunto de paraquedas, armamento e equipamento.	X	X	X		X	X
	7	Executar as técnicas de reorganização.	X	X	X	X	X	X
B. Executar treino físico Paraquedista	1	Executar Preparatória sem Arma	X	X	X		X	X
	2	Executar sessão de Calistenia	X	X	X		X	X
	3	Executar sessão de Toros	X	X	X		X	X
	4	Executar Treino em Circuito Paraquedista	X	X	X		X	X
	5	Executar Corrida Continua	X	X	X		X	X
	6	Executar Pista de cordas	X	X	X		X	X

**RESERVADO**



**MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL  
EXÉRCITO PORTUGUÊS**



**DOCUMENTO IV**

**PERFIL DE FORMAÇÃO**

**IVa – Plano de Estudos**

**PARAQUEDISMO**

**RESERVADO**

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IVa</b>	<b>PLANO DE ESTUDOS</b>	Página 1 de 15 Páginas	

### 1. FINALIDADE

O Curso de Paraquedismo destina-se a habilitar os militares com as competências necessárias para serem infiltrados através de salto em paraquedas de abertura automática, integrado numa patrulha, com equipamento e armamento em ambiente diurno ou noturno.

### 2. ESTRUTURA MODULAR DO CURSO

Áreas Curricular e de Formação	Módulo / UFCD		Tempos de Formação (H)				Total
	Código	Designação	Diurno		Noturno		
			T	P	T	P	
A - Formação Elementar de Paraquedista	A.1.	Técnica de Aterragem		19		1	20
	A.2.	Técnica de Embarque e Saída de Aeronaves		18		1	19
	A.3.	Técnica de Descida		8			8
	A.4.	Material Aeroterrestre	2	7		2	11
	A.5.	Técnica de Reorganização	4				4
	A.6.	Salto em paraquedas de abertura automática		24			24
B - Treino Físico	B.1.	Treino Físico Militar		67			67
C - Avaliação	C.1.	Avaliação		8			8
D - Diversos	D.1.	Diversos	7				7
			164		4		168

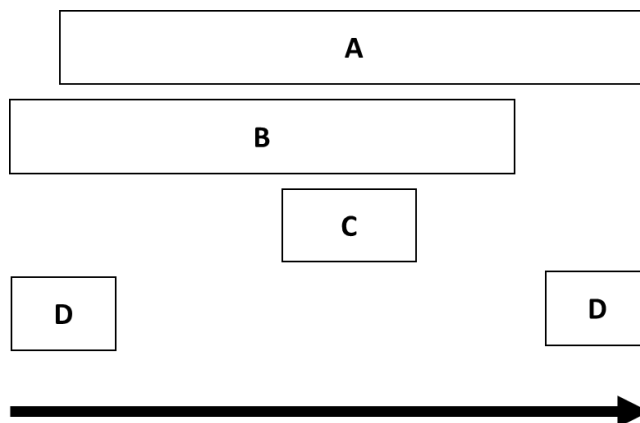
### 3. OBJETIVOS GERAIS

- a. Efetuar o contacto com o solo em segurança;
- b. Efetuar o embarque e executar a saída da aeronave em voo;
- c. Efetuar os procedimentos de segurança desde a abertura da calote até ao contacto com o solo;
- d. Equipar com os paraquedas em uso nas tropas Paraquedistas;
- e. Reorganizar após um salto em paraquedas de abertura automática;
- f. Integrar lançamentos em paraquedas de abertura automática;
- g. Desenvolver a aptidão física e técnica necessária para o cumprimento das missões atribuídas.
- h. Realizar a avaliação inerente à formação.

CURSO	PARAQUEDISMO	CÓDIGO	CPQ
DOC IVa	PLANO DE ESTUDOS	Página 2 de 10 Páginas	

#### 4. ITINERÁRIO FORMATIVO

##### a. Precedência dos módulos



##### b. Cronograma

MÓDULOS	TEMPO				
	Semana				
	1	2	3	4	5
A		X	X	X	X
B	X	X	X	X	
C				X	
D	X	X			X

#### 5. CARACTERIZAÇÃO DE PESSOAL

##### a. Formandos:

###### (1) Categoria/Posto

- (a) Ser Oficial, Sargento ou Praça do Quadro Permanente (QP) ou em Regime de Contrato (RC) das Forças Armadas Portuguesas;
- (b) Ser Oficial, Sargento ou Praça das Forças Armadas de Países pertencentes à NATO, CPLP ou Países Amigos, quando superiormente autorizado.

###### (2) Requisitos

###### (a) Requisitos Académicos

1. Oficiais – Licenciatura ou Mestrado;
2. Sargentos – 12º Ano;
3. Praças - Ter no mínimo o 9º ano de escolaridade.

###### (b) Requisitos Profissionais

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IVa</b>	<b>PLANO DE ESTUDOS</b>	Página 3 de 10 Páginas	

1. Oficiais – Possuir o curso de Oficiais da Academia Militar, o Curso de formação de Oficiais (CFO) RV/RC, o Curso de Operações Especiais (COE) QP/RV/RC e estar colocado na FOE, ou desempenhar funções no Destacamento de Ações Especiais da Armada;
2. Sargentos – Possuir o Curso de Formação de Sargentos da Escola de Sargentos do Exército, o CFS RV/RC, o COE QP/RV/RC e estar colocado na FOE, ou desempenhar funções no Destacamento de Ações Especiais da Armada;
3. Praças – Possuir o COE RV/RC e estar colocado na FOE, ou estar a desempenhar funções no Destacamento de Ações Especiais da Armada.

## (c) Outros:

1. Ter menos de 37 anos de idade;
2. Ser considerado apto na inspeção aeromédica efetuada pelas autoridades médicas competentes;
3. Ser considerado apto na avaliação psicológica;
4. Ser voluntário através de declaração;
5. Cumprir as provas físicas de acesso ao Curso (Anexo E).

## (3) Quantitativos

- (a) N.º Máximo de Formandos – 120;
- (b) N.º Mínimo de Formandos – 25

## (4) Consequências do não aproveitamento

Nada a referir.

## (5) Consequências do aproveitamento

Os formandos ficam habilitados com o Curso de Paraquedismo, regressam às suas unidades e estão aptos a exercer os cargos designados nos requisitos profissionais.

**b. Formadores:**

## (1) Requisitos académicos

- (a) Para a categoria de oficiais:  
Licenciatura ou Mestrado em Ciências Militares ministrada na Academia Militar;
- (b) Para a categoria de Sargentos:  
Curso de Formação de Sargentos ministrado na Escola de Sargentos do Exército.

## (2) Requisitos técnico-científicos

- (a) O Diretor do Curso está qualificado com o Curso de Instrutor de Paraquedismo.
- (b) Os formadores nomeados para integrarem as equipas de formação estão qualificados com o Curso de Paraquedista.

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IVa</b>	<b>PLANO DE ESTUDOS</b>	Página 4 de 10 Páginas	

## (3) Requisitos pedagógicos

Possuir o Curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores (CFPIF), preferencialmente, certificados com o respetivo Certificado de Competências Pedagógicas (CCP).

## (4) Quantitativos

01 Oficial (Capitão), 1 Oficial (Subalterno) e 08 Sargentos (1º Sargento/ 2º Sargento) perfazendo 10 Formadores, para 120 formandos.

## (5) Nomeação

Sempre que possível, os formadores estão colocados no Regimento de Paraquedistas e são nomeados pelo Comandante do mesmo, com a correspondente publicação em ordem de serviço.

**6. MEIOS FINANCEIROS E MATERIAIS****a. Financeiros**

Custos imputáveis à U/E/O	28 150.92€
Custos imputáveis à Fazenda Nacional	206 383.22€

**Obs:** Os custos foram elaborados de acordo com a FCCF de **2019**, sendo variáveis e propensos a alterações de acordo com as rubricas orçamentais e com a periodicidade anual.

**b. Materiais**

Conforme consta na Ficha de Controlo de Custos da Formação (FCCF) em vigor.

**7. AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM****a. Tipo**

## (1) Avaliação Diagnóstica

Nada a referir.

## (2) Avaliação Formativa

Realizada pelos formadores no decorrer e no final de cada módulo de formação ou pela Direção do Curso, quando o entender necessário, no âmbito da aprendizagem ao nível dos objetivos específicos.

## (3) Avaliação Sumativa

Conduzida pelos formadores através de circuito de avaliação, provas de desempenho físico e Mérito Pessoal associado ao desempenho na função.

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IVa</b>	<b>PLANO DE ESTUDOS</b>	Página 5 de 10 Páginas	

**b. Instrumentos**

## (1) Avaliação Diagnóstica

Nada a referir.

## (2) Avaliação Formativa

Testes orais e exercícios práticos elaborados pelo formador durante e no final da sessão, conforme o Desenvolvimento Pedagógico ou a Ficha Individual de Instrução.

## (3) Avaliação Sumativa

## (a) 01 Circuito de avaliação

## (b) 01 Prova de Desempenho Físico (PDF);

## (c) Mérito Pessoal associado ao desempenho de funções (MP);

## (d) Execução dos seis saltos em paraquedas de abertura automática.

**c. Processamento da Avaliação**

## (1) Escalas

Na avaliação final do curso será utilizada a escala de 0 a 20 valores.

## (2) Fórmula de classificação e aproveitamento

## (a) A fórmula de classificação do CPQ é a seguinte:

$$\text{Classificação CPQ} = (\text{PDF} + 2 \times \text{ME}(\text{circuito de avaliação}) + \text{MP}) / 4$$

## (b) A fórmula de classificação das Provas de Desempenho Físico (PDF) é a seguinte:

$$\text{PDF} = \text{Controlo 2B}$$

## (c) A fórmula de classificação do Mérito Escolar (ME) é a seguinte:

$$\text{ME} = \text{Circuito de Avaliação}$$

## (d) A fórmula de classificação do Mérito Pessoal (MP) é a seguinte:

1. As notas de MP são calculadas e dadas a conhecer na 4ª semana do curso.

2. Os itens de avaliação e fórmula de cálculo da nota constam no Documento IV – Anexo E - Avaliação.

## (e) Serão considerados reprovados os formandos que obtiverem:

1. Uma classificação inferior a 10,00 valores no Mérito Escolar (ME). O militar deverá ser analisado em Conselho de Curso tendo em vista a sua eliminação ou não do curso;

2. Classificação final do curso inferior a 10,00 valores. O militar deverá ser analisado em Conselho de Curso tendo em vista a sua eliminação ou não do curso;

3. Avaliação inferior a 10,00 valores em MP em qualquer momento do curso. O militar deverá ser analisado em conselho de curso tendo em vista a sua eliminação ou não

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IVa</b>	<b>PLANO DE ESTUDOS</b>	Página 6 de 10 Páginas	

do curso;

4. Falta de elementos de avaliação, conforme o ponto 7.c.(4).

(3) Classificações:

- (a) Todas as classificações devem ser apresentadas e arredondadas às centésimas;
- (b) As classificações finais são efetuadas pela Secção de Formação de acordo com as normas estabelecidas e publicadas em Ordem de Serviço;
- (c) Para ser considerado Apto no curso o formando terá de ter uma nota final igual ou superior a 9,5 valores;
- (d) No caso de o formando obter uma classificação negativa (inferior a 9,5) numa das provas da avaliação sumária não poderá repetir.

(4) Faltas a ações de avaliação

- (a) O formando que, por motivo justificado, faltou a uma prova será submetido a uma prova semelhante, na primeira oportunidade;
- (b) Por motivos de força maior e depois de apreciado pelo Comandante do Regimento de Paraquedistas, o formando pode ser dispensado de efetuar uma das provas. Neste caso a nota a atribuir ao formando será igual à classificação mais baixa do curso na prova em questão;
- (c) Se a falta for injustificada, o formando terá nessa prova a classificação de zero, para além de eventuais consequências disciplinares.

## **8. ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO**

**a.** U/E/O responsável pelo curso

- (1) O Regimento de Paraquedistas é a Entidade Primariamente Responsável (EPR) pelo Curso de Paraquedismo.
- (2) Compete à EPR:
  - (a) Supervisionar o desenrolar da ação formativa;
  - (b) Manter atualizado o Referencial de Curso;
  - (c) Manter atualizada uma relação de todos os militares habilitados com o Curso de Paraquedismo, respetivas classificações e data da Formação;
  - (d) Apoiar a Subunidade responsável pela formação;
  - (e) Realizar a validação externa do Curso, através de inquéritos e observação direta.

**b.** Conselho Escolar/Curso

- (1) É presidido pelo comandante do RPara e tem a seguinte constituição:
  - (a) Chefe da Secção de Formação;

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IVa</b>	<b>PLANO DE ESTUDOS</b>	Página 7 de 10 Páginas	

- (b) Diretor de Curso;
- (c) Comandante da Companhia de Formação Aeroterrestre;
- (d) Outros elementos considerados convenientes para o(s) assunto(s) a tratar.

(2) Reúne quando existirem formandos em situação de exclusão e sempre que o Presidente do Conselho o entender.

**c. Direção/Secção de Formação**

Assegura o planeamento, execução, acompanhamento, controlo e avaliação da formação e a gestão dos recursos afetos à atividade formativa, sendo responsável por:

- (1) Controlar os formadores e outros agentes envolvidos;
- (2) Assegurar a operacionalidade das instalações e equipamentos afetos à formação;
- (3) Conferir e enviar a documentação que valide ou promova alterações no referencial do curso;
- (4) Garantir a existência atualizada do dossier técnico pedagógico da ação de formação;
- (5) Propor o momento para a realização do conselho escolar;
- (6) Antes da formação, com 60 dias de antecedência, fazer os pedidos de apoio (nomeadamente os pedidos de material de apoio para sessões de formação e avaliação e pedidos a unidades externas e entidades civis), em coordenação com as equipas de formadores;
- (7) Com 7 semanas de antecedência elaborar e submeter à aprovação os horários, a fim de serem verificadas incompatibilidades.

**d. Diretor de formação / Gestor de formação**

Requisitos:

- (1) O diretor de formação é o oficial superior nomeado pelo RPara;
- (2) Experiência profissional: 3 anos de funções técnicas em gestão e organização da formação ou formação profissional mínima de 150 horas na área da gestão e organização da formação e, eventualmente, na área pedagógica;
- (3) Responsável pelo planeamento, execução, acompanhamento, controlo e avaliação da formação e pela gestão dos recursos afetos à atividade formativa.

**e. Diretor de Curso/Coordenador Pedagógico**

- (1) O diretor de curso é o Oficial nomeado pelo Comandante.
- (2) Tem as seguintes funções:
  - (a) Dirigir a ação de formação de acordo com os regulamentos aprovados, os planos, o programa estabelecido e as diretivas superiores;
  - (b) Garantir o cumprimento dos requisitos de validação do referencial de curso;
  - (c) Fiscalizar a existência do certificado de competências pedagógicas ou certificado de aptidão profissional dos formadores designados para as ações de formação;
  - (d) Garantir o processamento de toda a informação documental do curso;

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IVa</b>	<b>PLANO DE ESTUDOS</b>	Página 8 de 10 Páginas	

- (e) Recolher, organizar e solicitar informação/documentação a incluir no Dossier-Técnico Pedagógico;
- (f) Verificar o cumprimento dos pré-requisitos dos formandos;
- (g) Propor, na véspera do encerramento do curso, ao chefe da secção de formação, o programa e horário de realização da cerimónia de encerramento do curso;
- (h) Elaborar o relatório final de curso.

**f. Equipa de formadores**

- (1) Antes da ação de formação, com 60 dias de antecedência, coordenar com a secção de formação todos os pedidos de apoio, nomeadamente pedido de meio aéreo e apoio de entidades civis.
- (2) Durante toda a ação de formação:
  - (a) Planear, organizar e ministrar a formação de acordo com os objetivos definidos no referencial de curso;
  - (b) Disponibilizar as sessões de formação;
  - (c) Cumprir os horários aprovados superiormente;
  - (d) É responsável pela avaliação formativa e na execução dos saltos.
- (3) Depois da ação de formação:
  - (a) Preencher os inquéritos de avaliação interna;
  - (b) Entregar na Secção de Formação uma cópia das sessões de formação ministradas.

**g. Outros agentes**

Quando utilizados, devem possuir as necessárias qualificações técnicas, adequadas à modalidade de formação selecionada bem como às formas de organização e destinatários.

**h. Reclamações e recursos das classificações**

- (1) O formando a quem se suscitam dúvidas ou informações de aproveitamento, pode:
  - (a) No prazo de 5 dias úteis contados a partir da data da respetiva publicação, requerer por escrito ao Diretor de Curso a sua revisão. A resposta deve ser dada, também por escrito, no prazo de 5 dias uteis a partir da data de apresentação do requerimento;
  - (b) No prazo de 5 dias úteis contados a partir da data em que lhe foi prestado, e caso não se conforme com o esclarecimento obtido, pode reclamar por escrito ao Comandante do Regimento de Paraquedistas, que decidirá, também por escrito, no prazo de 8 dias úteis contados a partir da entrega da reclamação.

**i. Repetição do Curso**

- (1) Os formandos, que não obtenham aproveitamento ou que sejam excluídos, poderão repetir a frequência do curso mediante novo oferecimento e posterior nomeação pela DARH;
- (2) Não podem repetir o curso os formados excluídos por motivos disciplinares.

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IVa</b>	<b>PLANO DE ESTUDOS</b>	Página 9 de 10 Páginas	

**j. Regime de Faltas**

- (1) São admitidas faltas justificadas até 10% dos tempos escolares programados do Curso;
- (2) No caso deste limite ser excedido, o Comandante do Regimento de Paraquedistas, ouvido o conselho escolar, decide a continuação ou exclusão da frequência do curso.

**k. Duração**

O Curso de Paraquedismo tem uma duração de 168 Tempos de Formação (TF), repartidos por 23 Dias Úteis de Formação (DUF).

**l. Durabilidade**

O Referencial poderá ser revisto após a execução de cada ação de formação, fundamentado na análise do Relatório Final de Curso e Relatório de Avaliação Externa. Será revisto sempre que se alterem as exigências de formação.

**m. Relação ensino–aprendizagem**

A Formação é presencial, sendo obrigatória a presença dos formandos em todas as atividades do respetivo horário e de mais atividades fixadas pela direção do curso.

**n. Critérios de reprovação e exclusão**

- (1) **Motivos de Saúde**  
Por proposta médica quando o formando não possuir condições de saúde para frequentar o curso;
- (2) **Motivos Disciplinares**  
Quando o formando cometer qualquer falta disciplinar que implique sanção;
- (3) **Excesso de Faltas**  
Quando o formando perder mais de 1/10 dos tempos de formação, seguidos ou intercalados;
- (4) **Desistência**  
Quando o formando declarar, por escrito e fundamentando, pretender desistir;
- (5) **Outros Motivos**  
A eliminação de um formando poderá também acontecer, mediante proposta do Conselho de Curso, por qualquer motivo não considerado anteriormente, reunido o conselho escolar/curso.

**o. Validade da qualificação**

- (1) O certificado de formação profissional do Curso de Paraquedismo certifica a qualificação do militar, perdendo a sua validade quando:
  - (a) **Aptidão Técnica**
    1. Não cumprir com o previsto no Artº 3 do Decreto-lei nº 180/94 de 29 de junho, relativo à manutenção da qualificação de salto de abertura automática;
    2. Caso o não cumpra o ponto anterior, o militar pode renovar a qualificação através da frequência de uma atualização.

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IVa</b>	<b>PLANO DE ESTUDOS</b>	Página 10 de 10 Páginas	

(b) Aptidão Aeromédica:

Ser considerado inapto nas inspeções médicas periódicas, de revisão, efetuadas pelas autoridades médicas competentes.

(c) Aptidão Física

Não efetuar com aproveitamento os testes de aptidão física periódicos.

(2) O militar que perca a qualificação poderá revalidar a qualificação através da frequência de uma atualização.

**p. Diplomas/Certificados**

No final do Curso de Paraquedismo aos formandos com aproveitamento ser-lhes-á atribuído um Certificado de Formação Profissional de acordo com o modelo aprovado e um distintivo de curso conforme o autorizado superiormente, sendo devidamente averbado nos seus documentos de matrícula.

**9. ESTÁGIOS**

Nada a referir.

**10. ESPECIFICAÇÃO DA ESTRUTURA MODULAR**

(Anexo A – ESPECIFICAÇÃO DA ESTRUTURA MODULAR)

**RESERVADO**



**MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL  
EXÉRCITO PORTUGUÊS**



**DOCUMENTO IV**

**PERFIL DE FORMAÇÃO**

Anexo A - Especificação da Estrutura Modular

**PARAQUEDISMO**

**RESERVADO**

<b>CURSO</b>	<b>Paraquedismo</b>	<b>CÓDIGO:</b>	<b>CPQ</b>
<b>Especificação da Estrutura Modular</b>		Página 1 de 5 Páginas	

<b>ÁREA CURRICULAR</b>	<b>A - Formação Elementar de Paraquedismo</b>	Duração 86 Horas
------------------------	---	---------------------

<b>MÓDULO/UFCD</b>	<b>A.1 - Técnica de Aterragem</b>	Duração 20 Horas
<b>Objetivo(s) Gerais</b>	<b>A.1.1. Efetuar o contato com o solo em segurança.</b>	

**Objetivos Específicos**

	Tempos de Formação (H)					Total
	Diurno		Noturno		NP	
	T	P	T	P		
A.1.1.1. Executar a posição de aterragem e Rolamento à Retaguarda Direito e Esquerdo, a pé firme.		2				2
A.1.1.2. Executar o Rolamento Lateral Direito e Esquerdo, a pé firme.		1				1
A.1.1.3. Executar o Rolamento à Frente Direito e Esquerdo, a pé firme.		1				1
A.1.1.4. Executar o Rolamento Lateral Direito e Esquerdo, do banco.		2				2
A.1.1.5. Executar o Rolamento à Frente Direito e Esquerdo, do banco.		1				1
A.1.1.6. Executar o Rolamento à Retaguarda Direito e Esquerdo, do banco.		1				1
A.1.1.7. Executar o Rolamento Lateral Direito e Esquerdo, do Balanço.		2				2
A.1.1.8. Executar o Rolamento à Frente Direito e Esquerdo, do balanço.		1				1
A.1.1.9. Executar o Rolamento à Retaguarda Direito e Esquerdo, do balanço.		1				1
A.1.1.10. Executar o Rolamento Lateral Direito e Esquerdo, da Torre de Aterragem.		2				2
A.1.1.11. Executar o Rolamento à Frente Direito e Esquerdo, da Torre de Aterragem		2		1		3
A.1.1.12. Executar o Rolamento à Retaguarda Direito e Esquerdo, da Torre de Aterragem.		2				2
A.1.1.13. Proceder perante um caso de arrastamento.		1				1
<b>Total</b>		19		1		20

<b>CURSO</b>	<b>Paraquedismo</b>	<b>CÓDIGO:</b>	<b>CPQ</b>
<b>Especificação da Estrutura Modular</b>		Página 2 de 5 Páginas	

<b>MÓDULO/UFCD</b>	<b>A.2 - Técnica de Embarque e Saída de Aeronaves</b>	Duração 19 Horas
<b>Objetivo(s) Gerais</b>	<b>A.2.1. Efetuar o embarque e executar a saída da aeronave em voo.</b>	

### Objetivos Específicos

	Tempos de Formação (H)					
	Diurno		Noturno		NP	Total
	T	P	T	P		
A.2.1.1. Executar a posição à porta/rampa, saída individual e posição de abertura.		4				4
A.2.1.2. Efetuar embarque, ordens preparatórias para o lançamento e saída por patrulha.		4				4
A.2.1.3. Atuar perante um caso de emergência.		4				4
A.2.1.4. Executar a saída individual da Torre de Saída		2				2
A.2.1.5. Executar a saída por patrulha da Torre de Saída;		2				2
A.2.1.6. Executar a saída por patrulha da Torre de Saída, em período de visibilidade noturna.				1		1
A.2.1.7. Efetuar revisões sobre a técnica de embarque e saída de aeronaves.		2				2
<b>Total</b>		18		1		19

<b>MÓDULO/UFCD</b>	<b>A.3 - Técnica de Descida</b>	Duração 8 Horas
<b>Objetivo(s) Gerais</b>	<b>A.3.1. Efetuar os procedimentos de segurança desde a abertura da calote até ao contato com o solo.</b>	

### Objetivos Específicos

	Tempos de Formação (H)					
	Diurno		Noturno		NP	Total
	T	P	T	P		
A.3.1.1. Proceder perante um caso normal de descida.		2				2
A.3.1.2. Proceder perante casos de incidentes de abertura.		2				2
A.3.1.3. Proceder perante casos de incidente durante a descida e casos de aterragem sobre obstáculos.		2				2
A.3.1.4. Efetuar revisões sobre técnica de descida.		2				2

<b>CURSO</b>	<b>Paraquedismo</b>	<b>CÓDIGO:</b>	<b>CPQ</b>
<b>Especificação da Estrutura Modular</b>		Página 3 de 5 Páginas	

Total		<b>8</b>				<b>8</b>
-------	--	----------	--	--	--	----------

<b>MÓDULO/UFCD</b>	<b>A.4 - Material Aeroterrestre.</b>	<b>Duração</b> 11 Horas
<b>Objetivo(s) Gerais</b>	<b>A.4.1. Equipar com os paraquedas em uso nas tropas Paraquedistas.</b>	

### Objetivos Específicos

	Tempos de Formação (H)					
	Diurno		Noturno		NP	Total
	T	P	T	P		
A.4.1.1. Descrever o funcionamento, nomenclatura e as características principais dos paraquedas principais e reserva.	2					2
A.4.1.2. Equipar com o conjunto paraquedas - principal e reserva		2				2
A.4.1.3. Equipar com o conjunto paraquedas - principal e reserva, com armamento e equipamento.		2		2		4
A.4.1.4. Efetuar a dobragem sumária dos paraquedas principais e de reserva		1				1
A.4.1.5. Efetuar revisões sobre o material aeroterrestre		2				2
Total	2	7		2		11

<b>MÓDULO/UFCD</b>	<b>A.5 - Técnica de Reorganização</b>	<b>Duração</b> 4 Horas
<b>Objetivo(s) Gerais</b>	<b>A.5.1. Reorganizar após um salto em paraquedas de abertura automática.</b>	

### Objetivos Específicos

	Tempos de Formação (H)					
	Diurno		Noturno		NP	Total
	T	P	T	P		
A.5.1.1. Identificar o funcionamento de uma sessão de lançamentos.	2					2
A.5.1.2. Executar as técnicas, tipos e processos de reorganização.	2					2
Total	4					4

<b>CURSO</b>	<b>Paraquedismo</b>	<b>CÓDIGO:</b>	<b>CPQ</b>
<b>Especificação da Estrutura Modular</b>		Página 4 de 5 Páginas	

<b>MÓDULO/UFCD</b>	<b>A.6 - Salto em paraquedas de abertura automática</b>	Duração 24 Horas
<b>Objetivo(s) Gerais</b>	<b>A.6.1 Integrar lançamento em paraquedas de abertura automática.</b>	

### Objetivos Específicos

	Tempos de Formação (H)					
	Diurno		Noturno		NP	Total
	T	P	T	P		
A.6.1.1. Efetuar salto de Abertura Automática sem Armamento e Equipamento.		20				20
A.6.1.2. Efetuar salto de Abertura Automática com Armamento e Equipamento		4				4
Total		24				24

<b>ÁREA CURRICULAR</b>	<b>B – Treino Físico</b>	Duração 67 Horas
------------------------	--------------------------	---------------------

<b>MÓDULO/UFCD</b>	<b>B.1 - Treino Físico Militar</b>	Duração 67 Horas
<b>Objetivo(s) Gerais</b>	<b>B.1.1. Desenvolver a aptidão física e técnica necessária para o cumprimento das missões atribuídas</b>	

### Objetivos Específicos

	Tempos de Formação (H)					
	Diurno		Noturno		NP	Total
	T	P	T	P		
B.1.1.1. Preparatória sem arma.		3				3
B.1.1.2. Executar Calistenia.		13				13
B.1.1.3. Executar Toros.		12				12
B.1.1.4. Executar Corrida Contínua.		11				11
B.1.1.5. Executar Treino em Circuito.		14				14
B.1.1.6. Executar Pista de Cordas.		14				14
Total		67				67

<b>CURSO</b>	Paraquedismo	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Especificação da Estrutura Modular</b>		Página 5 de 5 Páginas	

<b>MÓDULO/UFCD</b>	<b>C.1 - Avaliação</b>	Duração 8 Horas
<b>Objetivo(s) Gerais</b>	<b>C.1.1 Realizar a avaliação inerente à formação.</b>	

**Objetivos Específicos**

	Tempos de Formação (H)					
	Diurno		Noturno		NP	Total
	T	P	T	P		
C.1.1.1. Avaliar o desempenho no 1º Circuito de Avaliação .		4				4
C.1.1.2. Avaliar o desempenho no Controlo 2B.		4				4
Total		8				8

<b>ÁREA CURRICULAR</b>	<b>D – Diversos</b>	Duração 07 Horas
------------------------	---------------------	---------------------

<b>MÓDULO/UFCD</b>	<b>D.1 – Diversos</b>	Duração 07 Horas
<b>Objetivo(s) Gerais</b>	<b>D.1.1. Compreender a organização e avaliação do curso;</b>	

**Objetivos Específicos**

	Tempos de Formação (H)					
	Diurno		Noturno		NP	Total
	T	P	T	P		
D.1.1. Definir organização e diretivas.	2					2
D.1.2. Realizar a Cerimónia de final do curso.	3					3
D.1.3. Preencher questionário de expectativas início de curso.	1					1
D.1.4. Preencher questionário de fim de curso.	1					1
Total	07					07

**RESERVADO**



**MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL  
EXÉRCITO PORTUGUÊS**



**DOCUMENTO IV**

**PERFIL DE FORMAÇÃO**

**IVb – Especificação da Formação**

**PARAQUEDISMO**

**RESERVADO**

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>Código:</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IV b</b>	<b>ESPECIFICAÇÃO DA FORMAÇÃO</b>	Página 1 de 12 Páginas	

			<b>Duração (TF)</b>
<b>A</b>	<b>ÁREA CURRICULAR</b>	<b>Formação Elementar de Paraquedista</b>	86
<b>A.1</b>	<b>MÓDULO</b>	<b>Técnica de Aterragem</b>	20
<b>A.1.1</b>	<b>OBJETIVO GERAL</b>	Efetuar o contato com o solo em segurança.	

<b>Código Obj. Esp</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Ref.<sup>a</sup></b>	<b>Métodos e técnicas pedagógicas</b>	<b>Meios</b>		<b>Avaliação</b>		<b>Domínio do Saber</b>
				<b>RTP</b>	<b>Equip.</b>	<b>Tipo</b>	<b>Instrumentos</b>	
A.1.1.1.	-Posição de Aterragem com faltas a evitar e possíveis consequências -Rolamento à Retaguarda Direito e Esquerdo a pé firme com respetivas faltas a evitar e possíveis consequências.	- Ficha de Instrução – TAT01 – JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo (Simulação)	- Listagem de exercícios	- Nada a referir	- Formativa - Sumativa	-Observação -Feedback - Circuito de Avaliação	- Cognitivo - Psicomotor.
A.1.1.2.	-Rolamento Lateral Direito e Esquerdo a pé firme com respetivas faltas a evitar e possíveis consequências.	- Ficha de Instrução TAT02 – JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo	- Listagem de exercícios	- Nada a referir	- Formativa - Sumativa	- Observação -Feedback - Circuito de Avaliação	- Cognitivo - Psicomotor.
A.1.1.3.	-Rolamento à frente Direito e Esquerdo a pé firme com respetivas faltas a evitar e possíveis consequências.	- Ficha de Instrução TAT03 – JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo	- Listagem de exercícios	- Nada a referir	- Formativa - Sumativa	-Observação -Feedback - Circuito de Avaliação	- Cognitivo - Psicomotor.
A.1.1.4.	-Apresentação/finalidade do aparelho -Funcionamento da instrução -Educativo do rolamento lateral e suas faltas a evitar e possíveis consequências -Rolamento lateral direito e esquerdo do banco e suas	- Ficha de Instrução TAT04 – JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo	- Listagem de exercícios	-Banco -Rodo.	- Formativa - Sumativa	- Observação -Feedback - Circuito de Avaliação	- Cognitivo - Psicomotor.

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>Código:</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IV b</b>	<b>ESPECIFICAÇÃO DA FORMAÇÃO</b>	<b>Página 2 de 12 Páginas</b>	

	faltas a evitar e possíveis consequências.							
A.1.1.5.	-Educativo do rolamento à frente e suas faltas a evitar e possíveis consequências -Rolamento à frente direito e esquerdo do banco e suas faltas a evitar e possíveis consequências.	- Ficha de Instrução TAT05 – JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo	- Listagem de exercícios	-Banco -Rodo.	- Formativa - Sumativa	-Observação -Feedback - Circuito de Avaliação	- Cognitivo - Psicomotor.
A.1.1.6.	-Educativo do rolamento à retaguarda e suas faltas a evitar e possíveis consequências -Rolamento à retaguarda direito e esquerdo do banco e suas faltas a evitar e possíveis consequências.	- Ficha de Instrução TAT06 – JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo	- Listagem de exercícios	-Banco -Rodo.	- Formativa - Sumativa	- Observação -Feedback - Circuito de Avaliação	- Cognitivo - Psicomotor.
A.1.1.7.	-Apresentação/finalidade do aparelho Funcionamento da instrução -Rolamento lateral direito e esquerdo do balanço e suas faltas a evitar e possíveis consequências.	- Ficha de Instrução – TAT07 – JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo	- Listagem de exercícios	-Balanço -Rodo -Tiras suspensão -Luvas -Arneses -Tiras Segurança.	- Formativa - Sumativa	-Observação -Feedback - Circuito de Avaliação	- Cognitivo - Psicomotor.
A.1.1.8.	-Rolamento à frente direito e esquerdo do balanço e suas faltas a evitar e possíveis consequências.	Ficha de Instrução – TAT08 – JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo	- Listagem de exercícios	-Balanço -Rodo -Tiras suspensão -Luvas -Arneses -Tiras Segurança.	- Formativa - Sumativa	-Observação -Feedback - Circuito de Avaliação	- Cognitivo - Psicomotor.
A.1.1.9.	-Rolamento à retaguarda direito e esquerdo do balanço e suas faltas a evitar e possíveis consequências.	- Ficha de Instrução – TAT09 – JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo	- Listagem de exercícios	-Balanço -Rodo -Tiras suspensão -Luvas -Arneses -Tiras Segurança.	- Formativa - Sumativa	- Observação -Feedback - Circuito de Avaliação	- Cognitivo - Psicomotor.
A.1.1.10.	-Apresentação/finalidade do aparelho -Funcionamento da instrução -Rolamento lateral direito e esquerdo da Torre de	- Ficha de Instrução	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta)	- Listagem de exercícios	-Torre aterragem -Rodo -Tiras suspensão	- Formativa - Sumativa	-Observação -Feedback - Circuito de Avaliação	- Cognitivo - Psicomotor.

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>Código:</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IV b</b>	<b>ESPECIFICAÇÃO DA FORMAÇÃO</b>	<b>Página 3 de 12 Páginas</b>	

	Aterragem e suas faltas a evitar e possíveis consequências.	- TAT010 - JUL18	- Ativo		-Arneses.			
A.1.1.11.	-Rolamento à frente direito e esquerdo da Torre de Aterragem e suas faltas a evitar e possíveis consequências.	- Ficha de Instrução - TAT11 – JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo	- Listagem de exercícios	-Torre aterragem -Rodo -Tiras suspensão -Arneses.	- Formativa - Sumativa	-Observação -Feedback - Circuito de Avaliação	- Cognitivo - Psicomotor.
A.1.1.12.	-Rolamento à retaguarda direito e esquerdo da Torre de Aterragem e suas faltas a evitar e possíveis consequências.	- Ficha de Instrução - TAT12 – JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo	- Listagem de exercícios	-Torre aterragem -Rodo -Tiras suspensão -Arneses.	- Formativa - Sumativa	- Observação -Feedback - Circuito de Avaliação	- Cognitivo - Psicomotor.
A.1.1.13.	-Explicação e demonstração dos processos para se eliminarem arrastamentos.	- Ficha de Instrução - TAT13 – JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo	- Listagem de exercícios	-Paraquedas principal abatido.	- Formativa - Sumativa	-Observação -Feedback - Circuito de Avaliação	- Cognitivo - Psicomotor.

			<b>Duração (TF)</b>
<b>A</b>	<b>ÁREA CURRICULAR</b>	<b>Formação Elementar de Paraquedista</b>	86
<b>A.2</b>	<b>MÓDULO</b>	<b>Técnica de Embarque e Saída de Aeronaves</b>	19
<b>A.2.1</b>	<b>OBJETIVO GERAL</b>	<b>Efetuar o Embarque e Executar a Saída da Aeronave em Voo.</b>	

<b>Código Obj. Esp</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Ref.<sup>a</sup></b>	<b>Métodos e técnicas pedagógicas</b>	<b>Meios</b>		<b>Avaliação</b>		<b>Domínio do Saber</b>
				<b>RTP</b>	<b>Equip.</b>	<b>Tipo</b>	<b>Instrumentos</b>	
A.2.1.1.	-Aprender as características do C295 -Aprender deslocamento no interior do C295	- Ficha de Instrução - TESA01 - JUL18	- Expositivo (Exposição oral)	Listagem de exercícios	- Maquete C-295 - Conjunto paraquedas	- Formativa - Sumativa	-Questões objetivas (perguntas abertas/fechadas)	- Cognitivo - Psicomotor.

CURSO	PARAQUEDISMO						Código:	CPQ
DOC IV b	ESPECIFICAÇÃO DA FORMAÇÃO						Página 4 de 12 Páginas	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aprender Posição à porta</li> <li>-Executar Saída Individual</li> <li>-Executar posição de abertura.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrativo (Demonstração Direta)</li> <li>- Ativo</li> <li>- Interrogativo</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tiras extratoras com fecho de enganchar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Observação</li> <li>-Feedback</li> <li>- Circuito de Avaliação</li> </ul>	
A.2.1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Definir conceito de Passagem e de Patrulha</li> <li>-Aprender a Numerar</li> <li>-Executar o embarque</li> <li>-Ordens preparatórias para lançamento</li> <li>-Executar Saída por patrulha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ficha de Instrução</li> <li>- TESA02</li> <li>- JUL18</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expositivo (Exposição oral)</li> <li>- Demonstrativo (Demonstração Direta)</li> <li>- Ativo</li> <li>- Interrogativo</li> </ul>	Listagem de exercícios	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maquete C-295</li> <li>- Conjunto paraquedas</li> <li>-Tiras extratoras com fecho de enganchar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formativa</li> <li>- Sumativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Questões objetivas (perguntas abertas/fechadas)</li> <li>-Observação</li> <li>-Feedback</li> <li>- Circuito de Avaliação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cognitivo</li> <li>- Psicomotor.</li> </ul>
A.2.1.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Localizar saídas de emergência do C295</li> <li>-Reconhecer os sinais de emergência</li> <li>-Aprender a atuar nos casos de emergência.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ficha de Instrução</li> <li>- TESA03</li> <li>- JUL18</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expositivo (Exposição oral)</li> <li>- Demonstrativo (Demonstração Direta)</li> <li>- Ativo</li> <li>- Interrogativo</li> </ul>	Listagem de exercícios	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maquete C-295</li> <li>- Conjunto paraquedas</li> <li>-Tiras extratoras com fecho de enganchar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formativa</li> <li>- Sumativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Questões objetivas (perguntas abertas/fechadas)</li> <li>-Observação</li> <li>-Feedback</li> <li>- Circuito de Avaliação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cognitivo</li> <li>- Psicomotor.</li> </ul>
A.2.1.4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aprender as características do C130</li> <li>-Aprender deslocamento no interior do C130</li> <li>-Aprender Posição à porta</li> <li>-Executar Saída Individual</li> <li>-Executar posição de abertura.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ficha de Instrução</li> <li>- TESA04</li> <li>- JUL18</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expositivo (Exposição oral)</li> <li>- Demonstrativo (Demonstração Direta)</li> <li>- Ativo</li> <li>- Interrogativo</li> </ul>	Listagem de exercícios	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maquete C-130</li> <li>- Conjunto paraquedas</li> <li>-Tiras extratoras com fecho de enganchar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formativa</li> <li>- Sumativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Questões objetivas (perguntas abertas/fechadas)</li> <li>-Observação</li> <li>-Feedback</li> <li>- Circuito de Avaliação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cognitivo</li> <li>- Psicomotor.</li> </ul>
A.2.1.5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aprender a Numerar</li> <li>-Executar o embarque</li> <li>-Ordens preparatórias para lançamento</li> <li>-Executar Saída por patrulha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ficha de Instrução</li> <li>- TESA05</li> <li>- JUL18</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expositivo (Exposição oral)</li> <li>- Demonstrativo (Demonstração Direta)</li> <li>- Ativo</li> <li>- Interrogativo</li> </ul>	Listagem de exercícios	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maquete C-130</li> <li>- Conjunto paraquedas</li> <li>-Tiras extratoras com fecho de enganchar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formativa</li> <li>- Sumativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Questões objetivas (perguntas abertas/fechadas)</li> <li>-Observação</li> <li>-Feedback</li> <li>- Circuito de Avaliação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cognitivo</li> <li>- Psicomotor.</li> </ul>
A.2.1.6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Localizar saídas de emergência do C130</li> <li>-Reconhecer os sinais de emergência</li> <li>-Aprender a atuar nos casos de emergência.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ficha de Instrução</li> <li>- TESA06</li> <li>- JUL18</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expositivo (Exposição oral)</li> <li>- Demonstrativo (Demonstração Direta)</li> <li>- Ativo</li> <li>- Interrogativo</li> </ul>	Listagem de exercícios	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maquete C-130</li> <li>- Conjunto paraquedas</li> <li>-Tiras extratoras com</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formativa</li> <li>- Sumativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Questões objetivas (perguntas abertas/fechadas)</li> <li>-Observação</li> <li>-Feedback</li> <li>- Circuito de Avaliação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cognitivo</li> <li>- Psicomotor.</li> </ul>

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>Código:</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IV b</b>	<b>ESPECIFICAÇÃO DA FORMAÇÃO</b>	<b>Página 5 de 12 Páginas</b>	

					fecho de enganchar			
A.2.1.7.	-Apresentação/finalidade do aparelho -Funcionamento da instrução -Executar Saída individual.	- Ficha de Instrução - TESA07 - JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo	- Listagem de exercícios	-Torre Saída -Tiras suspensão -Arneses Tiras Segurança	- Formativa - Sumativa	-Observação -Feedback - Circuito de Avaliação	- Cognitivo - Psicomotor
A.2.1.8.	-Executar a saída por patrulha da torre de saída -	- Ficha de Instrução - TESA08 - JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo	- Listagem de exercícios	-Torre Saída -Tiras suspensão -Arneses Tiras Segurança	- Formativa - Sumativa	-Observação -Feedback - Circuito de Avaliação	- Cognitivo - Psicomotor
A.2.1.9.	Executar a saída por patrulha da torre de saída em condições de visibilidade reduzida	- Ficha de Instrução - TESA09 - JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo	- Listagem de exercícios	-Torre Saída -Tiras suspensão -Arneses Tiras Segurança	- Formativa - Sumativa	-Observação -Feedback - Circuito de Avaliação	- Cognitivo - Psicomotor
A.2.1.10.	Efetuar revisões	- Ficha de Instrução - TESA01 a TESA09 - JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo - Interrogativo	Listagem de exercícios	- Maquete C-295 -Tiras extratoras com fecho de enganchar	- Formativa - Sumativa	-Questões objetivas (perguntas abertas/fechadas) -Observação -Feedback	- Cognitivo - Psicomotor.

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>Código:</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IV b</b>	<b>ESPECIFICAÇÃO DA FORMAÇÃO</b>	Página 6 de 12 Páginas	

			<b>Duração (TF)</b>
<b>A</b>	<b>ÁREA CURRICULAR</b>	<b>Formação Elementar de Paraquedista</b>	86
<b>A.3</b>	<b>MÓDULO</b>	<b>Técnica de Descida</b>	8
<b>A.3.1</b>	<b>OBJETIVO GERAL</b>	Efetuar os procedimentos de segurança desde a abertura da calote até ao contacto com o solo.	

<b>Código Obj. Esp</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Ref.<sup>a</sup></b>	<b>Métodos e técnicas pedagógicas</b>	<b>Meios</b>		<b>Avaliação</b>		<b>Domínio do Saber</b>
				<b>RTP</b>	<b>Equip.</b>	<b>Tipo</b>	<b>Instrumentos</b>	
A.3.1.1.	-Apresentação/finalidade do parolho -Funcionamento da instrução -Como proceder num caso normal de descida.	Ficha de Instrução – TED01 – JUL18	– Expositivo (Exposição oral) – Demonstrativo (Demonstração Direta) – Ativo – Interrogativo	Listagem de exercícios	- Arnês Suspenso -Arnês Instrutor -Arneses -Mochila para salto -PQ Reserva	- Formativa - Sumativa	–Questões objetivas (perguntas abertas/fechadas) –Observação –Feedback - Circuito de Avaliação	– Cognitivo – Psicomotor.
A.3.1.2.	-Explicação dos incidentes de abertura e respetivos procedimentos -Explicação da abertura do paraquedas de reserva.	Ficha de Instrução – TED02 – JUL18	– Expositivo (Exposição oral) – Demonstrativo (Demonstração Direta) – Ativo – Interrogativo	Listagem de exercícios	- Arnês Suspenso -Arnês Instrutor -Arneses -PQ Reserva	- Formativa - Sumativa	Questões objetivas (perguntas abertas/fechadas) –Observação –Feedback - Circuito de Avaliação	– Cognitivo – Psicomotor.
A.3.1.3.	-Explicação dos incidentes de descida e respetivos procedimentos -Explicação de aterragem sobre obstáculos.	Ficha de Instrução – TED03 – JUL18	– Expositivo (Exposição oral) – Demonstrativo (Demonstração Direta) – Ativo – Interrogativo	Listagem de exercícios	- Arnês Suspenso -Dois Arnêses Instrutor -Arneses -Mochila para salto -Dois PQ Reserva	- Formativa - Sumativa	–Questões objetivas (perguntas abertas/fechadas) –Observação –Feedback - Circuito de Avaliação	– Cognitivo – Psicomotor.

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>Código:</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IV b</b>	<b>ESPECIFICAÇÃO DA FORMAÇÃO</b>	<b>Página 7 de 12 Páginas</b>	

A.3.1.4.	-Efetuar revisões	- Ficha de Instrução - TED01 / TED02 / TED03 – JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo (simulação) - Interrogativo	Listagem de exercícios	- Arnês Suspenso - Arnês Instrutor - Arneses - Mochila para salto - PQ Reserva	- Formativa - Sumativa	- Questões objetivas (perguntas abertas/fechadas) - Observação - Feedback - Circuito de Avaliação	- Cognitivo - Psicomotor.
----------	-------------------	---	--	------------------------	--	---------------------------	--	------------------------------

			<b>Duração (TF)</b>
<b>A</b>	<b>ÁREA CURRICULAR</b>	Formação Elementar de Paraquedista	86
<b>A.4</b>	<b>MÓDULO</b>	<b>Material Aeroterrestre</b>	11
<b>A.4.1</b>	<b>OBJETIVO GERAL</b>	Equipar com os paraquedas em uso nas tropas Paraquedistas..	

<b>Código Obj. Esp</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Ref.<sup>a</sup></b>	<b>Métodos e técnicas pedagógicas</b>	<b>Meios</b>		<b>Avaliação</b>		<b>Domínio do Saber</b>
				<b>RTP</b>	<b>Equip.</b>	<b>Tipo</b>	<b>Instrumentos</b>	
A.4.1.1.	-Apresentação do conjunto de paraquedas -Funcionamento do conjunto de paraquedas -Nomenclatura Características principais.	Ficha de Instrução – MAT01 – JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Interrogativo	Listagem de exercícios	- Palanque - Um Conjunto de Paraquedas	- Formativa - Sumativa	- Questões objetivas (perguntas abertas/fechadas) - Observação - Feedback - Circuito de Avaliação	- Cognitivo - Psicomotor
A.4.1.2.	-Elementos constituintes de uma missão de lançamento -Ordens preparatórias para equipar -Equipar com o conjunto de paraquedas.	Ficha de Instrução – MAT02 – JUL18	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo - Interrogativo	Listagem de exercícios	- Palanque -Conjunto de Paraquedas (Número de instruendos + 1)	- Formativa - Sumativa	Questões objetivas (perguntas abertas/fechadas) - Observação - Feedback	- Cognitivo - Psicomotor

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>Código:</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IV b</b>	<b>ESPECIFICAÇÃO DA FORMAÇÃO</b>	<b>Página 8 de 12 Páginas</b>	

							- Circuito de Avaliação	
A.4.1.3.	-Apresentação do material aeroterrestre -Ordens preparatórias para equipar -Levantar o equipamento e preparar para salto Equipar com o conjunto de paraquedas com equipamento e armamento.	Ficha de Instrução – MAT03 – JUL18	– Expositivo (Exposição oral) – Demonstrativo (Demonstração Direta) – Interrogativo	Listagem de exercícios	- Palanque -Conjunto de Paraquedas -Extensores -Saco de Arma -Arnes em Cruz -Mochila -Cordão de suspensas (Quantidades em número de instruendos + 1)	- Formativa - Sumativa	–Questões objetivas (perguntas abertas/fechadas) –Observação –Feedback - Circuito de Avaliação	– Cognitivo – Psicomotor
A.4.1.4.	Efetuar a dobragem sumária do Paraquedas principal e reserva	Ficha de Instrução – MAT04 – JUL18	– Expositivo (Exposição oral) – Demonstrativo (Demonstração Direta) – Interrogativo	Listagem de exercícios	- Paraquedas abatido.	- Formativa - Sumativa	–Questões objetivas (perguntas abertas/fechadas) –Observação –Feedback - Circuito de Avaliação	– Cognitivo – Psicomotor
A.4.1.5.	Efetuar revisões	Ficha de Instrução – MAT01 / MAT02 / MAT03 / MAT04 – JUL18	– Expositivo (Exposição oral) – Demonstrativo (Demonstração Direta) – Interrogativo	Listagem de exercícios	- Paraquedas abatido.	- Formativa - Sumativa	Questões objetivas (perguntas abertas/fechadas) –Observação –Feedback	– Cognitivo – Psicomotor

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	Código:	CPQ
<b>DOC IV b</b>	<b>ESPECIFICAÇÃO DA FORMAÇÃO</b>	Página 9 de 12 Páginas	

			Duração (TF)
<b>A</b>	<b>ÁREA CURRICULAR</b>	<b>Formação Elementar de Paraquedista</b>	86
<b>A.5</b>	<b>MÓDULO</b>	<b>Técnica de Reorganização</b>	4
<b>A.5.1</b>	<b>OBJETIVO GERAL</b>	Reorganizar após um salto em paraquedas de abertura automática	

Código Obj. Esp	Conteúdos	Ref. <sup>a</sup>	Métodos e técnicas pedagógicas	Meios		Avaliação		Domínio do Saber
				RTP	Equip.	Tipo	Instrumentos	
A.5.1.1.	-Descrição da área de embarque -Preenchimento da ficha de embarque: -Descrição da Zona de saltos -Descrição de uma sessão de saltos após o curso de paraquedismo -Explicação da Reorganização.	Ficha de Instrução – TRG01 – JUL18	- Expositivo (Exposição oral)	- Listagem de exercícios	-Bandeirolas Manga Vento	- Formativa	-Questões objetivas (perguntas abertas/fechadas) -Observação -Feedback	- Cognitivo
A.5.1.2.	-Tipos de Reorganização de Reorganização.	Ficha de Instrução – TRG01 – JUL18	- Expositivo (Exposição oral)	- Listagem de exercícios	-Bandeirolas Manga Vento	- Formativa	Questões objetivas (perguntas abertas/fechadas) -Observação -Feedback	- Cognitivo

<b>Duração (TF)</b>
---------------------

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	Código:	CPQ
<b>DOC IV b</b>	<b>ESPECIFICAÇÃO DA FORMAÇÃO</b>	Página 10 de 12 Páginas	

<b>A</b>	<b>ÁREA CURRICULAR</b>	<b>Formação Elementar de Paraquedista</b>	86
<b>A.6</b>	<b>MÓDULO</b>	<b>Lançamentos (Prática do Salto em Paraquedas)</b>	24
<b>A.6.1</b>	<b>OBJETIVO GERAL</b>	Integrar lançamento em paraquedas de abertura automática	

Código Obj. Esp	Conteúdos	Ref. <sup>a</sup>	Métodos e técnicas pedagógicas	Meios		Avaliação		Domínio do Saber
				RTP	Equip.	Tipo	Instrumentos	
A.6.1.1.	Efetuar salto de Abertura Automática com Armamento e Equipamento	-PDE 3-05-30	- Ativo	- PDE3-05-5-30 - PDE00-62-03	Conjunto de Paraquedas	- Formativa	-Observação -Feedback	- Psicomotor
A.6.1.2.	Efetuar salto de Abertura Automática com Armamento e Equipamento	PDE 5-30	- Ativo	-PDE3-05-5-30 - PDE00-62-03	-Conjunto de Paraquedas -Mochila pronta para Salto	- Formativa	-Observação -Feedback	- Psicomotor
A.6.1.3.	Efetuar salto de Abertura Automática Noturno	PDE 5-30	- Ativo	-PDE3-05-5-30 - PDE00-62-03	Conjunto de Paraquedas	- Formativa	-Observação -Feedback	- Psicomotor

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	Código:	CPQ
<b>DOC IV b</b>	<b>ESPECIFICAÇÃO DA FORMAÇÃO</b>	Página 11 de 12 Páginas	

			<b>Duração (TF)</b>
<b>B</b>	<b>ÁREA CURRICULAR</b>	<b>Treino Físico</b>	67
<b>B.1</b>	<b>MÓDULO</b>	<b>Treino Físico Militar</b>	67
<b>B.1.1</b>	<b>OBJETIVO GERAL</b>	Desenvolver a aptidão física e técnica necessária para o cumprimento das missões atribuídas.	

Código Obj. Esp	Conteúdos	Ref. <sup>a</sup>	Métodos e técnicas pedagógicas	Meios		Avaliação		Domínio do Saber
				RTP	Equip.	Tipo	Instrumentos	
B.1.1.1.	Preparatória sem arma	REFE	– Expositivo (Exposição oral) Demonstrativo (Demonstração Direta) – Ativo	Listagem de exercícios		– Formativa – Sumativa	Registo de observação	Psicomotor
B.1.1.2.	Executar Calistenia	REFE	– Expositivo (Exposição oral) – Demonstrativo (Demonstração Direta) – Ativo	Listagem de exercícios	O material indicado para cada exercício	- Formativa - Sumativa	Registo de observação	Psicomotor
B.1.1.3.	Executar Toros	– Manual de Preparação física das Tropas Paraquedistas	– Expositivo (Exposição oral) – Demonstrativo (Demonstração Direta) – Ativo	Listagem de exercícios	O material indicado para cada exercício	- Formativa - Sumativa	Registo de observação	Psicomotor
B.1.1.4.	Executar Corrida Contínua	– Manual de Preparação física das Tropas	– Expositivo (Exposição oral) – Demonstrativo (Demonstração Direta)	Listagem de exercícios	O material indicado para cada exercício	- Formativa - Sumativa	Registo de observação	Psicomotor

<b>CURSO</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>Código:</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IV b</b>	<b>ESPECIFICAÇÃO DA FORMAÇÃO</b>	<b>Página 12 de 12 Páginas</b>	

		Paraquedistas	- Ativo					
B.1.1.5.	Executar Treino em Circuito	- REFE - Manual Técnico da Respetiva Pista	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo	Listagem de exercícios	O material indicado para cada exercício	- Formativa - Sumativa	Registo de observação	Psicomotor
B.1.1.6.	Executar Pista de Cordas	Manual de Preparação física das Tropas Paraquedistas	- Expositivo (Exposição oral) - Demonstrativo (Demonstração Direta) - Ativo	Listagem de exercícios	O material indicado para cada exercício	- Formativa - Sumativa	Registo de observação	Psicomotor

(Anexo B – Horário tipo)

(Anexo C – Treino Físico Militar)

(Anexo E – Avaliação)

RESERVADO



**MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL  
EXÉRCITO PORTUGUÊS**



DOCUMENTO IV

**PERFIL DE FORMAÇÃO**


Anexo B – Horário Tipo

**PARAQUEDISMO**

RESERVADO

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Anexo B</b>	<b>Horário Tipo</b>	Pág. 1 de 5 Pág.	

Curso de Paraquedismo 1ª SEMANA dd/mm/aaaa - dd/mm/aaaa	 REGIMENTO DE PARAQUEDISTAS BATALHÃO DE FORMAÇÃO HORÁRIO DE FORMAÇÃO	O CMDT DO RPARAS _____ _____
---	--	------------------------------------

	DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
	TEMPOS	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa
<b>M A N H Ã</b>	1º TEMPO 07:00/07:50							
	2º TEMPO 08:00/08:20	1ª REFEIÇÃO						
	3º TEMPO 08:40/09:30							
	4º TEMPO 09:40/10:30			B.111.PSA LIÇÃO DE ESTUDO	B.113. (Toros) LIÇÃO DE ESTUDO	B.116. (Pista de cordas) LIÇÃO DE ESTUDO		
	5º TEMPO 10:40/11:30							
	6º TEMPO 11:40/12:30			D.113.				
	7º TEMPO 12:40/13:50	2ª REFEIÇÃO						
<b>T A R D E</b>	8º TEMPO 14:00/14:40				B.115. (Treino em circuito) LIÇÃO DE ESTUDO			
	9º TEMPO 14:50/15:40							
	10º TEMPO 15:50/16:40			B.112. (Calistenias) LIÇÃO DE ESTUDO	B.114. LIÇÃO DE ESTUDO (Cross)			
	11º TEMPO 16:50/17:40							
	12º TEMPO 17:50/18:50							
	13º TEMPO 19:00/20:20	3ª REFEIÇÃO						
	14º TEMPO 20:30/21:20							
<b>N O I T E</b>	15º TEMPO 21:30/22:20							
	16º TEMPO 22:40/23:30							
	17º TEMPO 23:40/00:30							
	18º TEMPO 00:40/01:30							
	19º TEMPO 01:40/02:30							
	20º TEMPO 02:40/06:30							
	21º TEMPO 02:30/06:30							

O DIRETOR DE CURSO _____ _____	O CHEFE DA SECÇÃO DE FORMAÇÃO _____ _____
--------------------------------------	---

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Anexo B</b>	<b>Horário Tipo</b>	Pág. 2 de 5 Pág.	

Curso de Paraquedismo 2ª SEMANA dd/mm/aaaa - dd/mm/aaaa	 REGIMENTO DE PARAQUEDISTAS BATALHÃO DE FORMAÇÃO HORÁRIO DE FORMAÇÃO	O CMDT DO RPARAS _____ _____
---	--	------------------------------------

	DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
	TEMPOS	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa
<b>M A N H Ã</b>	1º TEMPO 07:00/07:50							
	2º TEMPO 08:00/08:20	1ª REFEIÇÃO						
	3º TEMPO 08:40/09:30	D.1.11.	B.1.12.	B.1.13	B.14.	B.1.12.	DCM	DCM
	4º TEMPO 09:40/10:30	A.1.11.	A.1.12.	A.2.12.	A.1.14.	A.2.13.		
	5º TEMPO 10:40/11:30		A.1.13.					
	6º TEMPO 11:40/12:30							
<b>T A R D E</b>	7º TEMPO 12:40/13:50	2ª REFEIÇÃO						
	8º TEMPO 14:00/14:40	A.4.11.	A.2.11.	A.4.12.	A.3.11.	DCM	DCM	DCM
	9º TEMPO 14:50/15:40	B.1.15.	B.1.16.	B.1.15.	B.1.16.			
	10º TEMPO 15:50/16:40							
	11º TEMPO 16:50/17:40	DCM	DCM	DCM	DCM			
	12º TEMPO 17:50/18:50							
	13º TEMPO 19:00/20:20	3ª REFEIÇÃO						
<b>N O I T E</b>	14º TEMPO 20:30/21:20	DCM	DCM	DCM	DCM	DCM	DCM	DCM
	15º TEMPO 21:30/22:20							
	16º TEMPO 22:40/23:30							
	17º TEMPO 23:40/00:30							
	18º TEMPO 00:40/01:30							
	19º TEMPO 01:40/02:30							
	20º TEMPO 02:40/06:30							
	21º TEMPO 02:30/06:30							

O DIRETOR DE CURSO _____ _____
--------------------------------------

O CHEFE DA SECÇÃO DE FORMAÇÃO _____ _____
---

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Anexo B</b>	<b>Horário Tipo</b>	Pág. 3 de 5 Pág.	


Curso de Paraquedismo 3ª SEMANA dd/mm/aaaa - dd/mm/aaaa	 REGIMENTO DE PARAQUEDISTAS BATALHÃO DE FORMAÇÃO HORÁRIO DE FORMAÇÃO	O CMDT DO RPARAS _____ _____
---	---	------------------------------------

	DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
	TEMPOS	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa
<b>M A N H Ã</b>	1º TEMPO 07:00/07:50							
	2º TEMPO 08:00/08:20	1ª REFEIÇÃO						
	3º TEMPO 08:40/09:30	B.113.	B.114.	B.112.	B.113.	B.114.		
	4º TEMPO 09:40/10:30						DCM	DCM
	5º TEMPO 10:40/11:30	A.115.	A.117.	A.212.	A.1110.	A.213.		
	6º TEMPO 11:40/12:30	A.116.						
<b>T A R D E</b>	7º TEMPO 12:40/13:50	2ª REFEIÇÃO						
	8º TEMPO 14:00/14:40			A.118.				
	9º TEMPO 14:50/15:40	A.211.	A.413.	A.119.	A.312.			
	10º TEMPO 15:50/16:40	B.115.	B.116.	B.115.	B.116.	DCM	DCM	DCM
	11º TEMPO 16:50/17:40							
	12º TEMPO 17:50/18:50	DCM	DCM	DCM	DCM			
	13º TEMPO 19:00/20:20	3ª REFEIÇÃO						
<b>N O I T E</b>	14º TEMPO 20:30/21:20		A.413.					
	15º TEMPO 21:30/22:20							
	16º TEMPO 22:40/23:30							
	17º TEMPO 23:40/00:30	DCM	DCM	DCM	DCM	DCM	DCM	DCM
	18º TEMPO 00:40/01:30							
	19º TEMPO 01:40/02:30							
20º TEMPO 02:40/06:30								
21º TEMPO 02:30/06:30								


O DIRETOR DE CURSO _____ _____
--------------------------------------

O CHEFE DA SECÇÃO DE FORMAÇÃO _____ _____
---

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Anexo B</b>	<b>Horário Tipo</b>	Pág. 4 de 5 Pág.	

Curso de Paraquedismo 4ª SEMANA dd/mm/aaaa - dd/mm/aaaa		 REGIMENTO DE PARAQUEDISTAS BATALHÃO DE FORMAÇÃO HORÁRIO DE FORMAÇÃO			O CMDT DO RPARAS _____ _____			
	DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
	TEMPOS	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa
M A N H Ã	1º TEMPO 07:00/07:50							
	2º TEMPO 08:00/08:20	1ª REFEIÇÃO						
	3º TEMPO 08:40/09:30	B.1.12.	B.1.13.	B.1.14.	A.5.11	C.1.12.	DCM	DCM
	4º TEMPO 09:40/10:30							
	5º TEMPO 10:40/11:30	A.1.11.	A.1.12.	A.1.13	A.5.12.			
	6º TEMPO 11:40/12:30			A.4.14				
T A R D E	7º TEMPO 12:40/13:50	2ª REFEIÇÃO						
	8º TEMPO 14:00/14:40	A.2.14.	A.2.15.	A.3.13.	A.4.15.	DCM	DCM	DCM
	9º TEMPO 14:50/15:40							
	10º TEMPO 15:50/16:40	B.1.15.	B.1.15.	B.1.16.	C.1.12.			
	11º TEMPO 16:50/17:40							
	12º TEMPO 17:50/18:50	DCM	DCM	DCM	DCM			
N O I T E	13º TEMPO 19:00/20:20	3ª REFEIÇÃO						
	14º TEMPO 20:30/21:20	DCM	A.2.16.	DCM	DCM	DCM	DCM	DCM
	15º TEMPO 21:30/22:20		A.1.11.					
	16º TEMPO 22:40/23:30							
	17º TEMPO 23:40/00:30							
	18º TEMPO 00:40/01:30		DCM					
	19º TEMPO 01:40/02:30							
	20º TEMPO 02:40/06:30							
	21º TEMPO 02:30/06:30							
O DIRETOR DE CURSO _____ _____		O CHEFE DA SECÇÃO DE FORMAÇÃO _____ _____						

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Anexo B</b>	<b>Horário Tipo</b>	Pág. 5 de 5 Pág.	

<p>Curso de Paraquedismo</p> <p>5ª SEMANA</p> <p>dd/mm/aaaa - dd/mm/aaaa</p>		 <b>REGIMENTO DE PARAQUEDISTAS</b> <b>BATALHÃO DE FORMAÇÃO</b> <b>HORÁRIO DE</b> <b>FORMAÇÃO</b>				<p>O CMDT DO RPARAS</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		
	<b>DIAS</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	<b>SABADO</b>	<b>DOMINGO</b>
	<b>TEMPOS</b>	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa	dd/mm/aaaa
<b>M A N H Ã</b>	1º TEMPO 07:00/07:50							
	2º TEMPO 08:00/08:20	1ª REFEIÇÃO						
	3º TEMPO 08:40/09:30					D.1.14.		
	4º TEMPO 09:40/10:30	A.3.14. A.2.17.	A.6.1.1.	A.6.1.1.	A.6.1.1.	D.1.12.	DCM	DCM
	5º TEMPO 10:40/11:30							
	6º TEMPO 11:40/12:30							
	<b>T A R D E</b>	7º TEMPO 12:40/13:50	2ª REFEIÇÃO					
8º TEMPO 14:00/14:40								
9º TEMPO 14:50/15:40		C.1.11.	A.6.1.1.	A.6.1.1.	A.6.1.2.	DCM	DCM	DCM
10º TEMPO 15:50/16:40								
11º TEMPO 16:50/17:40								
12º TEMPO 17:50/18:50		DCM	DCM	DCM	DCM			
13º TEMPO 19:00/20:20		3ª REFEIÇÃO						
<b>N O I T E</b>	14º TEMPO 20:30/21:20	DCM	DCM	DCM	DCM	DCM	DCM	DCM
	15º TEMPO 21:30/22:20							
	16º TEMPO 22:40/23:30							
	17º TEMPO 23:40/00:30							
	18º TEMPO 00:40/01:30							
	19º TEMPO 01:40/02:30							
	20º TEMPO 02:40/06:30							
	21º TEMPO 02:30/06:30							

<p>O DIRETOR DE CURSO</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>O CHEFE DA SECÇÃO DE FORMAÇÃO</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
---	--

RESERVADO



**MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL  
EXÉRCITO PORTUGUÊS**



DOCUMENTO IV

**PERFIL DE FORMAÇÃO**

Anexo C – Treino Físico Militar

**PARAQUEDISMO**

RESERVADO

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Anexo C</b>	<b>TREINO FÍSICO MILITAR</b>	Pág. 1 de 2 Pág.	

### **1. FINALIDADE**

- a. O Treino Físico Militar (TFM) constitui-se como o somatório de exercícios de aplicação militar, necessários para o completo desenvolvimento das capacidades físicas e psíquicas, essenciais para o cumprimento das missões que lhes forem atribuídas.
- b. Permite ainda:
  - (1) Incrementar os índices de confiança nos formandos à medida que vão superando tarefas cada vez mais exigentes, física, psicológica e tecnicamente;
  - (2) Avaliar individualmente parâmetros de atuação do formando, no que respeita à sua capacidade de resiliência, obediência e adaptação a esforços prolongados, a alterações do ambiente e variações de tarefas.
- c. O TFM do Curso de Paraquedismo divide-se do seguinte modo:
  - (1) Pista de cordas;
  - (2) Cross de Botas;
  - (3) Preparatória sem Arma;
  - (4) Calistenia;
  - (5) Treino em Circuito Paraquedista;
  - (6) Toros.

### **2. PISTA DE CORDAS**

- a. A pista de cordas permite colocar o formando numa situação prática que, através da transposição de obstáculos, permita o desenvolvimento da força e resistência muscular, a par da destreza.
- b. Apêndice 1 – Pista de cordas.

### **3. Cross de botas**

- a. O Cross de Botas, em regime aeróbio, tem como objetivo fundamental o desenvolvimento das funções cardíacas, circulatória e respiratório e consiste na realização de um trabalho constante de pequena intensidade e de longa duração.
- b. Apêndice 2 – Treino Físico Paraquedista

### **4. PREPARATÓRIA SEM ARMAS**

- a. Tem por finalidade a ativação geral do organismo e das grandes massas musculares preparando-o para esforços posteriores mais intensos;
- b. Apêndice 2 – Treino Físico Paraquedista

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Anexo C</b>	<b>TREINO FÍSICO MILITAR</b>	Pág. 2 de 2 Pág.	

**5. CALISTENIA**

- a. A calistenia é uma ginástica ritmada que, obedecendo a uma curva de esforço e sem instalações específicas, trabalha as grandes massas musculares pelo princípio da repetição, condicionando-as para a prática de certas modalidades;
- b. Apêndice 2 – Treino Físico Paraquedista

**6. TREINO EM CIRCUITO PARAQUEDISTA**

- a. O Treino em Circuito Paraquedista, visa o desenvolvimento das qualidades musculares, em especial a potência e a resistência musculares, a par da capacidade cardio-ciclo-respiratória.
- b. Apêndice 2 – Treino Físico Paraquedista

**7. TOROS**

- a. Desenvolver a força, o volume, a resistência muscular e a coordenação motora a par do espírito de sacrifício e de corpo;
- b. Apêndice 2 – Treino Físico Paraquedista.

**8. AVALIAÇÃO**

Anexo E – Avaliação.

**9. APÊNDICE**

- a. Apêndice 1 - Pistas de Cordas;
- b. Apêndice 2 – Treino Físico Paraquedista.

**RESERVADO**



**MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL  
EXÉRCITO PORTUGUÊS**



**DOCUMENTO IV**

**PERFIL DE FORMAÇÃO**

**Apêndice 1 – Pista de Cordas (Anexo C)**

**PARAQUEDISMO**

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 1</b>	<b>PISTA DE CORDAS</b>	Pág. 1 de 2 Pág	

## **1. FINALIDADE**

O presente Apêndice destina-se a normalizar a execução da pista de cordas a ser utilizada no Curso de Paraquedismo, estando de acordo com o Manual de Treino Físico Paraquedista;

## **2. PISTA DE CORDAS**

### **a. Finalidade**

Desenvolver a força e a resistência muscular, treinar o homem a transpor obstáculos que poderá encontrar no campo de batalha, com coragem e determinação.

### **b. Organização**

#### **(1) Pessoal**

- (a) Um Instrutor de Paraquedismo (Oficial ou Sargento) para ministrar a Preparatória sem Arma;
- (b) Cinco Instrutores de Paraquedismo para controlar os obstáculos do pórtico de cordas, corda de transposição, um no muro das osgas e rede de abordagem com rolamento, um na rede de abordagem e preguiça, um no tarzan e falsa baiana;
- (c) Um dos instrutores deve ter a missão de acompanhar o 1º homem a iniciar a 2ª volta de modo a não misturar os instruendos da 1ª volta com os da 2ª volta;
- (d) Um Socorrista.

#### **(2) Materiais**

- (a) Ambulância;
- (b) Caixas de areia cheias e rodos;
- (c) Fosso da corda de transposição cheio de água.

#### **(3) Uniforme/Equipamento**

Botas, uniforme camuflado e capacete.

### **c. Normas Gerais de Comando**

Após a execução da preparatória o instrutor que se encontra no pórtico de cordas manda os formandos formar a 12 de frente para as cordas do pórtico de cordas, à voz do instrutor "Para os primeiros 12 homens às cordas" estes iniciarão a pista. O instrutor apenas mandará de novo mais homens para as cordas depois dos primeiros passarem o 2º obstáculo (grande muro), isto para dar mais espaçamento entre os formandos, evitando assim paragens a meio da pista, e assim sucessivamente até acabar a turma. A pista é feita em passo acelerado, correndo entre os obstáculos, os homens não devem parar ou

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 1</b>	<b>PISTA DE CORDAS</b>	Pág. 2 de 2 Pág	

não transpor os obstáculos. No final da 1ª volta os instruídos terão 5 min de recuperação até ao início da 2ª volta, durante este tempo andarão a passo formando um círculo.

d. Normas Gerais de Segurança

É obrigatória a presença de uma ambulância e de um socorrista.

e. Execução

(1) As sessões terão uma duração variável de 20 a 40 minutos, sendo esta em função do número de homens, número de voltas à pista e grau de treino;

(2) Fase Preparatória

Preparatória com arma

(3) Fase Fundamental

Transposição dos Obstáculos. Os obstáculos transpostos de forma incorreta devem ser repetidos, o número de vezes entendido como necessário, até que o militar adquira a técnica correta para os transpor.

(4) Fase Final

Com uma duração de 10 minutos, com uma corrida com botas, acabando com uma marcha com cântico na Parada Alferes Mota da Costa (Batalhão de Formação).

f. Obstáculos da Pista de Cordas

A pista é composta por 8 obstáculos espaçados de 20 a 30 M, a sua distribuição é a seguinte: pórtico de cordas, grande muro, rede de abordagem, passeio do tarzan, falsa baiana, preguiça, rede de abordagem com rolamento e corda de transposição.

g. Segurança

(1) A equipa sanitária está no local da formação, preparada para socorrer de imediato em caso de incidente;

(2) O estado das amarras, de cada obstáculo, deve ser testado previamente, sendo a pista executada por um elemento da equipa de formação antes da partida do primeiro formando.

h. Manutenção

Manutenção de Utilizador, antes de cada curso deve-se fazer uma verificação de todos os cabos que compõem os obstáculos que formam a pista de cordas.

RESERVADO



**MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL  
EXÉRCITO PORTUGUÊS**



DOCUMENTO IV

**PERFIL DE FORMAÇÃO**

Apêndice 2 – Treino Físico Paraquedista  
(Anexo C)

**PARAQUEDISMO**

RESERVADO

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 1 de 46 Pág	

## **1. FINALIDADE**

O presente Apêndice destina-se a normalizar o treino físico específico dos Paraquedistas, estando de acordo com o Manual de Treino Físico Paraquedista;

## **2. PREPARATÓRIA SEM ARMA**

Tem por finalidade a ativação geral do organismo e das grandes massas musculares, preparando-o para esforços posteriores mais intensos.

### **a. Organização**

#### **(1) Local e Materiais**

A preparatória sem arma pode ser praticada em qualquer local com terreno liso e desimpedido de obstáculos. Deve ser executada junto ao local da próxima instrução, quando existe espaço suficiente para dispor o pessoal.

#### **(2) Uniforme e Equipamento**

Uniforme: Calça de camuflado, botas e tronco nu para os militares masculinos, para os femininos t-shirt (pode ser usado outro uniforme quando as condições climáticas o justificarem)

#### **(3) Dispositivo da Classe**

Variável de acordo com o número de formandos e área disponível. Utiliza-se o círculo se o número de formandos for de efetivo menor ou igual ao de um pelotão; se o efetivo for superior utiliza-se o xadrez.

### **b. normas gerais de comando**

(1) Cada instrução deve ser cuidadosamente preparada de modo a que todos os elementos da equipa de instrução conheçam perfeitamente o esquema da sessão.

(2) Os elementos da Equipa de Instrução devem apresentar-se perante a classe com porte correto e aprumado e tomar uma disposição tal que lhes permita abranger a totalidade dos formandos.

(3) O Instrutor comanda a sessão do interior do círculo (coadjuvado pelos outros Instrutores), ou de cima do palanque no caso da formação em xadrez.

(4) A sessão deve ser comandada com dinamismo, autoridade e desembaraço.

(5) As vozes de Comando devem ser dadas de forma clara e enérgica e com vocalização apropriada (para movimentos rápidos aplicam-se vozes de execução breves; movimentos lentos são comandados com vozes de execução arrastadas).

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 2 de 46 Pág	

- (6) O número de repetições dos exercícios deve ser respeitado; para facilitar pode utilizar-se a «contagem dupla» que consiste em contar o número de repetições em vez do último tempo do exercício (Exemplo do comando de um exercício com 4 repetições: 1,2,3, uma; 1,2,3, duas; 1,2,3, três; 1,2 CES – SAR ou 1,2,3, ALTO).
- (7) A contagem dos tempos pode ser intercalada com vozes explicativas do movimento, por exemplo “Para cima ... (1), para baixo... (2), ou ainda, saltar... (1).
- (8) O ensino dos exercícios deve ser feito por exemplificação dos encarregados de instrução e auxiliares, não devendo os Instrutores alargar-se muito em explicações verbais, quantas vezes com terminologia difícil de entender.
- (9) Para melhor apreensão dos exercícios por parte dos formandos, em especial nas primeiras sessões, o Instrutor deve comandar o exercício a um ritmo mais lento e decomposto nos seus tempos, para passar de seguida à sua forma completa e com a velocidade e ritmo próprios.
- (10) A sessão de informação desta preparatória justifica uma explicação mais detalhada.
- (11) De uma forma geral, a velocidade de execução dos exercícios é inversamente proporcional à massa do segmento a mover e à amplitude do movimento.
- (12) Para se conseguirem os objetivos da sessão e de ações futuras (por exemplo: correção dos exercícios das Provas de Aptidão Física – PAF) deve exigir-se, sempre, a máxima correção das posições, atitudes e movimentos.
- (13) O Instrutor não deve interromper o comando dum exercício para corrigir apenas um instruendo; as correções individuais são uma tarefa dos Encarregados de Instrução e do Auxiliar, e devem ser feitas sem interferir com o comando do Instrutor.
- (14) A voz de CESSAR (a dois tempos) ou a voz de ALTO (num só tempo) marcam o fim do exercício.

c. Normas gerais de segurança

Utilizar o terreno mais apropriado para a instrução.

d. Execução

- (1) Ensinar a contagem alternada, salientando que há apenas contagem, nos primeiros e nos últimos 4 tempos. Serve para que todos os formandos iniciem e terminem o exercício ao mesmo tempo e executem o mesmo número de repetições.
- (2) Quando se ensina a contagem alternada deve recorrer-se à ajuda de outro instrutor

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 3 de 46 Pág	

que vai exemplificar quais os procedimentos que a classe irá tomar no decorrer dos exercícios.

- (3) Quando a classe estiver já a executar o exercício e no momento em que deve efetuar a contagem dos tempos, o Instrutor que exemplificou os procedimentos da classe deve dizer «AGORA VOCÊS» e conta com a classe (1,2,3,4).
- (4) Contam-se os 4 tempos da primeira e última repetição, não havendo contagem intermédia, para que cada um respire no seu próprio ritmo.
- (5) A primeira sessão deve ser uma sessão de Informação, onde os formandos aprendem a executar os exercícios.
- (6) Duração da Preparatória é de quinze minutos.

e. Descrição dos exercícios

(1) Exercício Nº 1 Corrida

À voz de “PASSO DE CORRIDA... MARCHE.” (ou a sinal de apito), os formandos iniciam o exercício de corrida. Este exercício é feito com os formandos formados em coluna por 2, 3 ou 4 (é executado antes da formação em círculo ou do xadrez). Tem uma duração de 5 minutos.

(2) Exercício Nº 2 Circundação de Braços

Por meio de um salto, pernas afastadas e braços pendentes e punhos cerrados voltados para fora. Movimento de circundação dos braços em frente e à retaguarda, executar 14 repetições para cada lado.

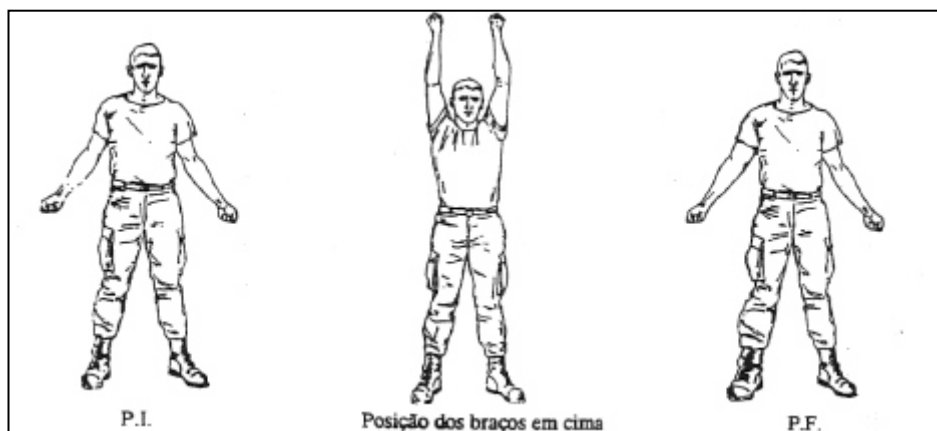


FIGURA 1- 1

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 4 de 46 Pág	

## (3) Exercício Nº 3 Flexão de Pernas e Tronco

Por meio de um salto. Pernas e pés unidos, mãos aos quadris. Grande flexão de pernas com os joelhos unidos e extensão anterior dos braços (1); retorno à posição inicial (2); flexão do tronco em frente, tocando os pés com as mãos sem fletir as pernas (3); retorno à posição inicial (4). Executar 7 repetições.

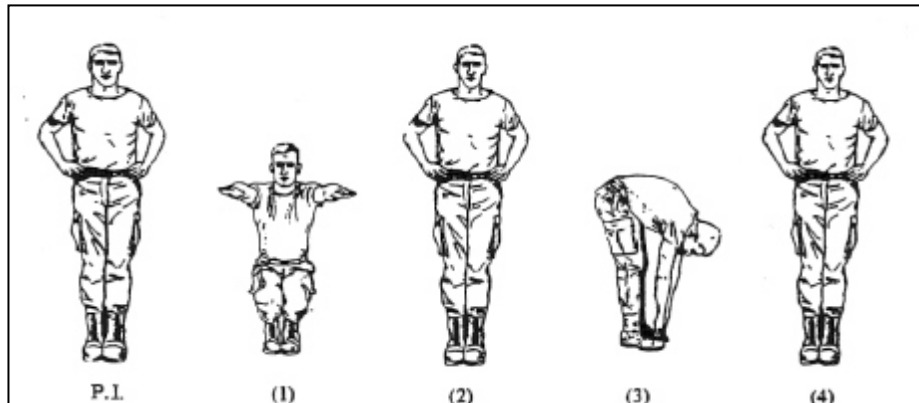


FIGURA 1 - 2

## (4) Exercício Nº 4 Pêndulo Simples

Por meio de um salto. Pernas afastadas, mãos na nuca com os dedos entrelaçados. flexão do tronco à esquerda (1); insistência na mesma posição (2) e (3); retorno à posição inicial (4); flexão do tronco à direita (5); insistência na mesma posição (6) e (7); retorno à posição inicial (8). Executar 7 repetições.

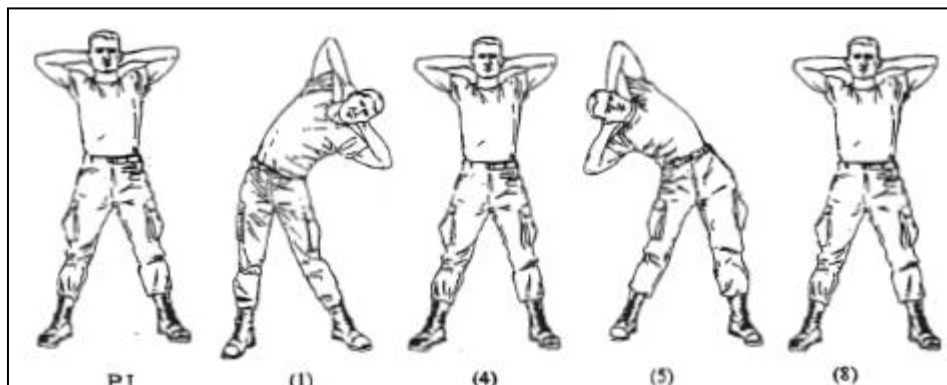


FIGURA 1 - 3

## (5) Exercício Nº 5 Flexão e Extensão do Tronco

Por meio de um salto. Pernas afastadas e braços em elevação superior. Flexão do tronco em frente, tocando com as mãos por entre as pernas o mais atrás possível, dos calcanhares, sem fletir as pernas (1); extensão do tronco à retaguarda com a cabeça

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
Apêndice 2	TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA	Pág 5 de 46 Pág	

e os braços a acompanhar o movimento (2). Executar 14 repetições.

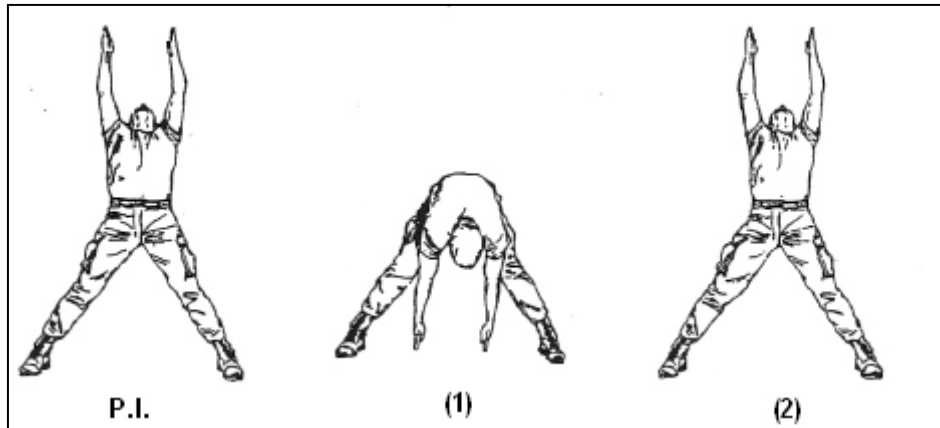


FIGURA 1 - 4

(6) Exercício Nº 6 Flexão e Extensão dos Braços no Solo

Tomada de posição (a partir da PI do exercício Nº 5). Grande flexão de pernas, mãos em apoio no solo (1); projeção das pernas à retaguarda, ficando com o corpo e os braços completamente estendidos (queda facial) (2). Flexão dos braços, tocando com o peito no chão (1); extensão dos braços voltando à posição inicial (queda). Executar 14 repetições.

TOMADA DE POSIÇÃO

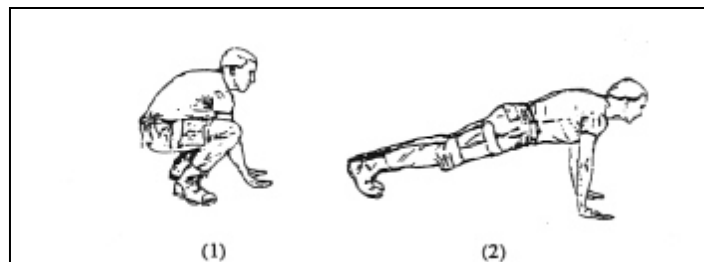


FIGURA 1 - 5

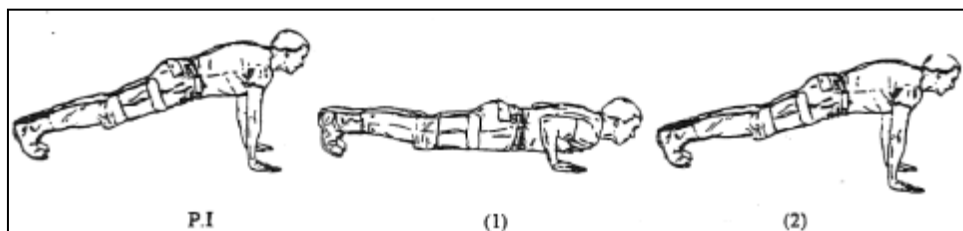


FIGURA 1 - 6

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 6 de 46 Pág	

(7) Exercício Nº 7 Reza

Tomada de posição (a partir da PI do exercício Nº6). Pés para junto das mãos, (Mãos em apoio no solo) Joelhos por fora dos braços (1); queda à retaguarda, ficando deitado dorsal, braços em elevação superior, palmas das mãos estendidas e voltadas uma para a outra. Pernas unidas (2). Flexão do tronco à frente com afastamento lateral das pernas e colocação das mãos o mais à frente possível (1); retorno à posição inicial (2). Executar 14 repetições.

TOMADA DE POSIÇÃO

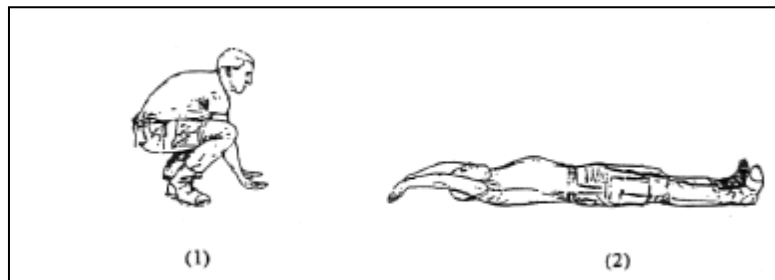


FIGURA 1 - 7

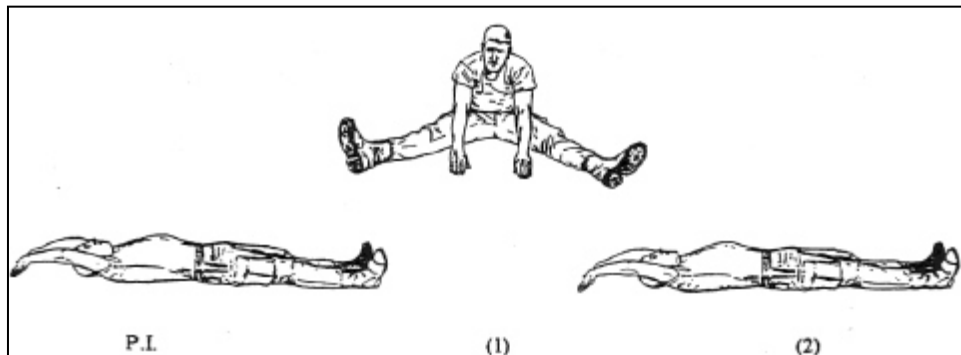


FIGURA 1 - 8

(8) Exercício Nº 7A Canivete

Substitui o exercício Nº 7 em caso de chuva ou quando o terreno se encontra molhado. Igual ao último tempo do exercício Nº6. Por meio de um salto, aproximação dos pés para as mãos, sem fletir as pernas, com elevação da bacia (1); retorno à posição inicial (2). Executar 14 repetições.

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
Apêndice 2	TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA	Pág 7 de 46 Pág	

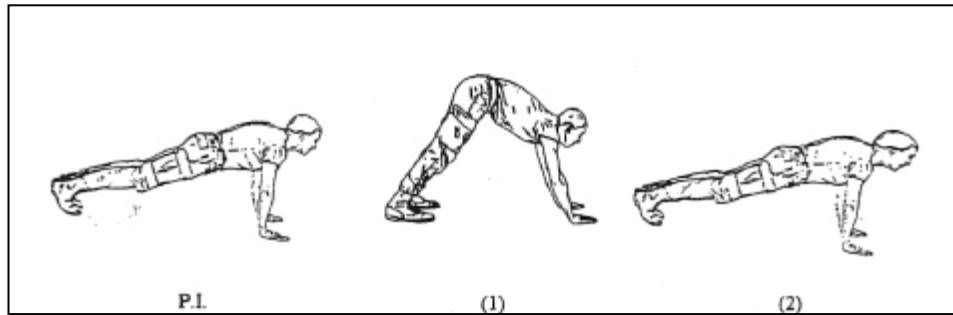


FIGURA 1 - 9

(9) Exercício Nº 8 Metrônomo

Tomada de posição, se o exercício foi o Nº 7 sentar-se e cruzar as pernas (1); através de um salto levantar-se, ficando com as mãos nos quadris e as pernas em grande afastamento (2).

TOMADA DE POSIÇÃO (Se o exercício anterior foi o Nº 7)

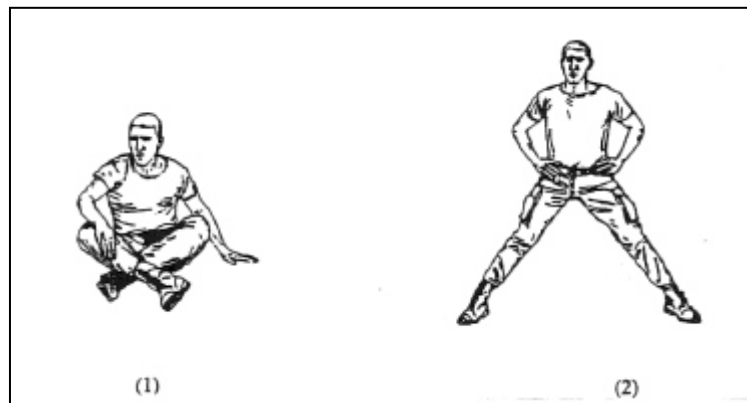


FIGURA 1 - 10

Se o exercício foi o Nº 7, através de um salto, aproximação dos pés para as mãos (Mãos em apoio no solo), Joelhos por fora dos braços (1); por salto, levantar-se, ficando com as mãos nos quadris e as pernas em grande afastamento (2).

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 8 de 46 Pág	

TOMADA DE POSIÇÃO (Se o exercício anterior foi o N° 7A)

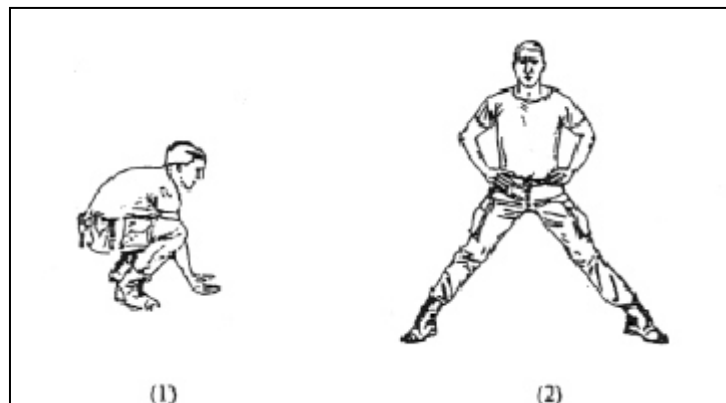


FIGURA 1 - 11

MOV: afundo à esquerda, mantendo o joelho afastado para a frente, tronco direito (1); insistência (2) e (3); retorno à posição inicial (4); afundo à direita, mantendo o joelho afastado para a frente, tronco direito (5); insistência (6) e (7); retorno à posição inicial (8). Executar 7 repetições.

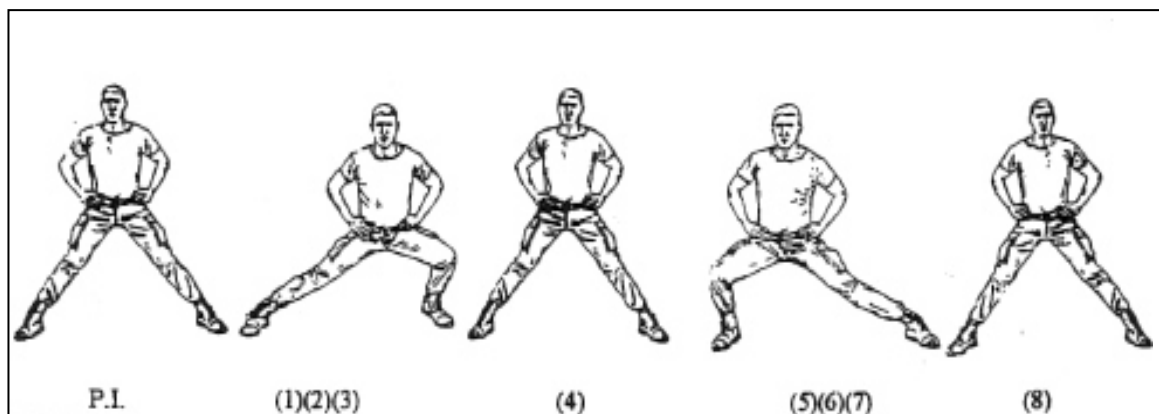


FIGURA 1 - 12

(10) Exercício N° 9 Tesouras no Plano Vertical

Cruzar o pé direito por detrás do esquerdo (1); sentar e deitar dorsalmente, com os braços ao longo do corpo, pernas unidas, levantadas a 45°, ligeiramente afastadas e esticadas (2). Cruzamento da perna esquerda sobre a perna direita (1); descruzar as pernas, e cruzamento da perna direita sobre a perna esquerda (2). Executar 14 repetições.

TOMADA DE POSIÇÃO

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
Apêndice 2	TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA	Pág 9 de 46 Pág	

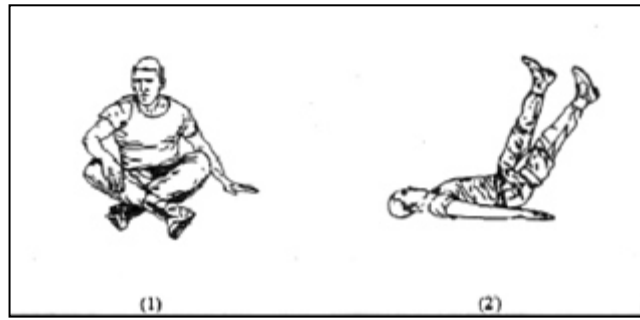
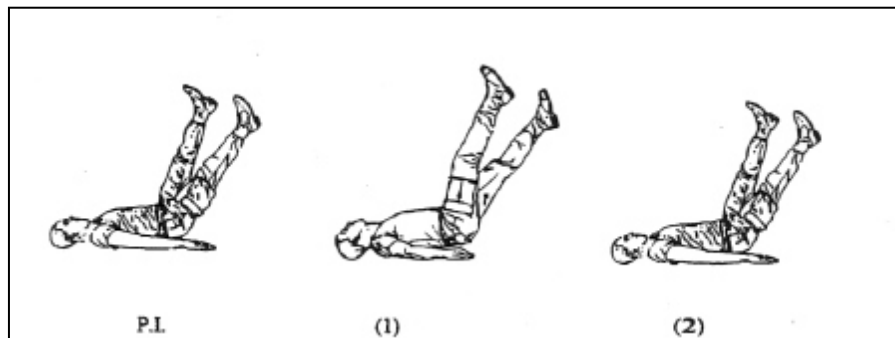


FIGURA 1 - 13



3.

FIGURA 1 - 14

(11) Exercício Nº 9A Apoio de Frente no Solo

Substitui o exercício Nº 7 em caso de chuva ou quando o terreno se encontra molhado. Por salto toma a posição de sentido. Grande flexão das pernas apoiando as mãos no chão entre as pernas (1); extensão das pernas à retaguarda por meio de um salto (2); por salto, flexão das pernas voltando à posição anterior (3); retorno à posição inicial (2). Executar 7 repetições.

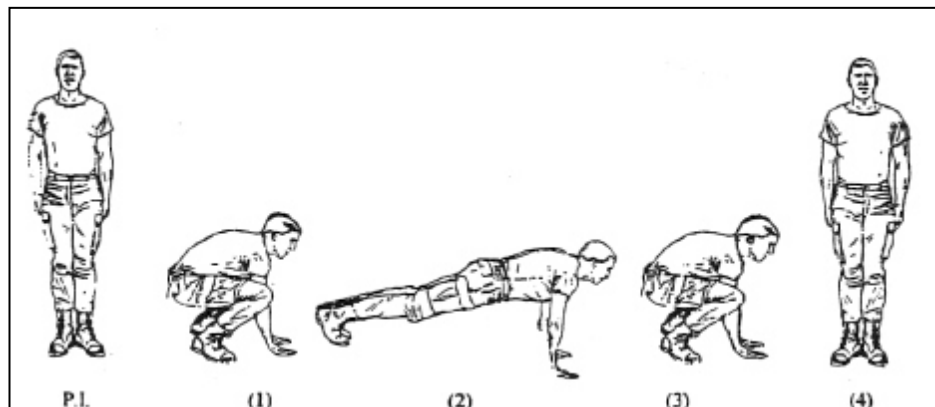


FIGURA 1 - 15

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 10 de 46 Pág	

(12) Exercício Nº 10 Polichinelo

Toma de posição se o exercício foi o Nº 9: Sentar-se e cruzar as Pernas (1); através de um salto levantar-se, ficando na posição de sentido (2). Se o exercício foi o Nº 9A: Não há qualquer movimento para a tomada de posição. Saltar com afastamento lateral das Pernas e elevação superior dos Braços (1); sentido (2). Executar 50 repetições.

TOMADA DE POSIÇÃO (Se o exercício for o Nº 9)

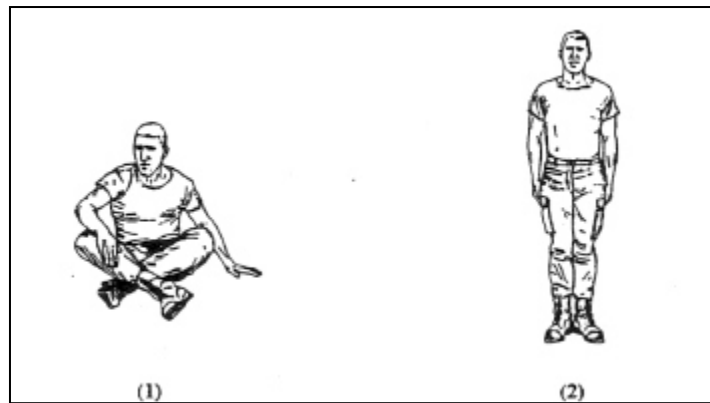


FIGURA 1 - 16

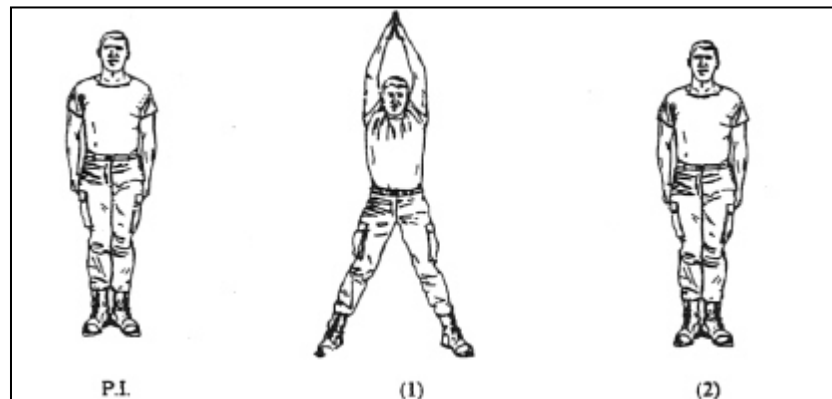


FIGURA 1-17

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 11 de 46 Pág	

## **2. CALISTENIA**

A calistenia é uma ginástica ritmada que obedecendo a uma curva de esforço e, sem instalações específicas, trabalha as grandes massas musculares pelo princípio da repetição, condicionando-as para a prática de certas modalidades.

### **a. Generalidades**

- (1) Uma sessão de calistenia é constituída por um conjunto de exercícios que têm por objetivo trabalhar os grupos musculares fundamentais.
- (2) Os exercícios subordinam-se sempre a um dos grupos fundamentais.
- (3) Numa sessão pode aparecer mais de um exercício por grupo, deve-se, no entanto, atender sempre à progressividade do trabalho até atingir um ponto máximo, a partir do qual se passa a diminuir a intensidade do trabalho até obter um restabelecimento dos ritmos respiratório e cardíaco.
- (4) Sequencia dos grupos e finalidades respetivas:
  - (a) Grupo I, Corrida - Aquecimento geral.
  - (b) Grupo II, Exercícios generalizados de braços e pernas. Aquecimento geral, sendo mais solicitados os músculos dos braços, coxas e pernas que em principio trabalham simultaneamente e em ritmo moderado.
  - (c) Grupo III, Exercícios póstero-superiores do tronco. Visam as massas musculares da parte superior do tronco, localizando-se acentuadamente na parte posterior.
  - (d) Grupo IV, Exercícios póstero-inferiores do tronco. Trabalhar as massas musculares inferiores e posteriores do tronco (dorsais).
  - (e) Grupo V, Exercícios laterais do tronco. Trabalhar as massas musculares laterais do tronco.
  - (f) Grupo VI, Exercícios de equilíbrio. Desenvolver o sentido de equilíbrio, atuando fundamentalmente sobre as massas musculares das coxas e pernas.
  - (g) Grupo VII, Exercícios abdominais. Trabalho dos músculos abdominais.
  - (h) Grupo VIII, Exercícios gerais dos ombros e costas. Fortalecer os músculos desta região, favorecer o crescimento correto da coluna.
  - (i) Grupo IX, Exercícios de pequenos saltos. Elevar os arcos plantares e desenvolver

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 12 de 46 Pág	

os músculos das pernas.

(j) Grupo X, Marcha final. Volta à calma.

b. Organização

(1) Pessoal

(a) Um Instrutor de Paraquedismo, comanda a sessão.

(b) Um Instrutor de Paraquedismo por patrulha.

(2) Local e materiais

(a) Local amplo, livre e desimpedido de obstáculos.

(b) Um palanque.

(3) Uniforme

Uniforme nº3, sem dólman, para os militares masculinos tronco nu, para os femininos t-shirt.

(4) Disposição da classe

A turma é disposta em frente maior, formando-se de seguida o xadrez.

c. Normas Gerais de Comando

(1) O Instrutor de Paraquedismo que comanda a sessão, coloca-se em cima do palanque.

(2) Os Instrutores de Paraquedismo das patrulhas corrigem as posições, animam e incentivam a classe.

(3) O Instrutor de Paraquedismo demonstra durante a instrução:

(a) Atitude correta (boa postura);

(b) Energia;

(c) Alegria e entusiasmo;

(d) Voz estimulante;

(e) Apresentar-se bem uniformizado;

(f) Instrução bem preparada.

(4) As posições finais (PF) dos exercícios são iguais às posições iniciais (PI). A passagem

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 13 de 46 Pág	

das posições finais (PF) para a posição de boa postura processa-se de forma inversa à da posição de boa postura para as PI.

d. Normas Gerais de Segurança

- (1) Confirmar se os formandos se encontram em boa condição física para executarem a sessão de calistenia.
- (2) No decorrer da instrução verificar o estado de fadiga da classe.

e. Execução

- (1) É essencial que os exercícios sejam executados com perfeição para que tenham o efeito pretendido.
- (2) Dar um ligeiro repouso entre os exercícios, fazendo alternadamente a posição de boa postura e a de descansar (entre o 4º e 5º, 9º e 10º, 13º e 14º).
- (3) Tender ao ritmo próprio de cada exercício.
- (4) Tomada de posição

As tomadas de posição são tomadas, partindo sempre da posição de “boa postura” (corpo ereto, queixo recolhido, olhar na horizontal, ombros forçados para trás, braços ao longo do corpo, calcanhares unidos).

As posições iniciais são tomadas de duas maneiras:

- (a) Por imitação, quando for constituída por movimentos simples, (ex: sentar na reza árabe).
  - (b) Por contagem, quando for constituída por mais de um movimento simples (mais de um tempo). O instrutor contará destacando os tempos e cantando um, dois. Os formandos em seguida contarão executando, três, quatro, (ex: mãos na nuca (1), com afastamento lateral das pernas (2)). Para voltar à PI executa-se o movimento em ordem inversa.
- (5) Manutenção do ritmo

A execução ritmada, permite controlar e fiscalizar melhor a classe. O ritmo é mantido pelos seguintes processos:

- (a) Contagem alternada, a contagem é feita em quatro tempos alternando entre o instrutor e os formandos.
- (b) Contagem cardinal, corresponde ao exercício, quando não for possível destacar

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 14 de 46 Pág	

os tempos. Neste caso o instrutor indicará o total a atingir.

- (c) Executar o exercício a comando sempre que a amplitude dos movimentos tornar difícil a coordenação de esforços, neste caso os formandos enunciarão o numero cardinal correspondente à execução.

f. Descrição dos Exercícios

(1) CORRIDA,

Com uma duração de 10 minutos.

(2) BONECO DE MOLA

Descrição – PI, braço esquerdo em elevação superior com o punho fechado e voltado para a frente, braço direito estendido para baixo com o punho fechado e voltado para trás (1); pequeno afastamento lateral dos pés (2). Troca da posição dos braços por movimento enérgico, mantendo-os sempre esticados, uma insistência, mantendo a posição dos braços. Nova troca da posição dos braços, uma insistência, mantendo a posição dos braços. Cadência – Enérgica, Contagem – Alternada.

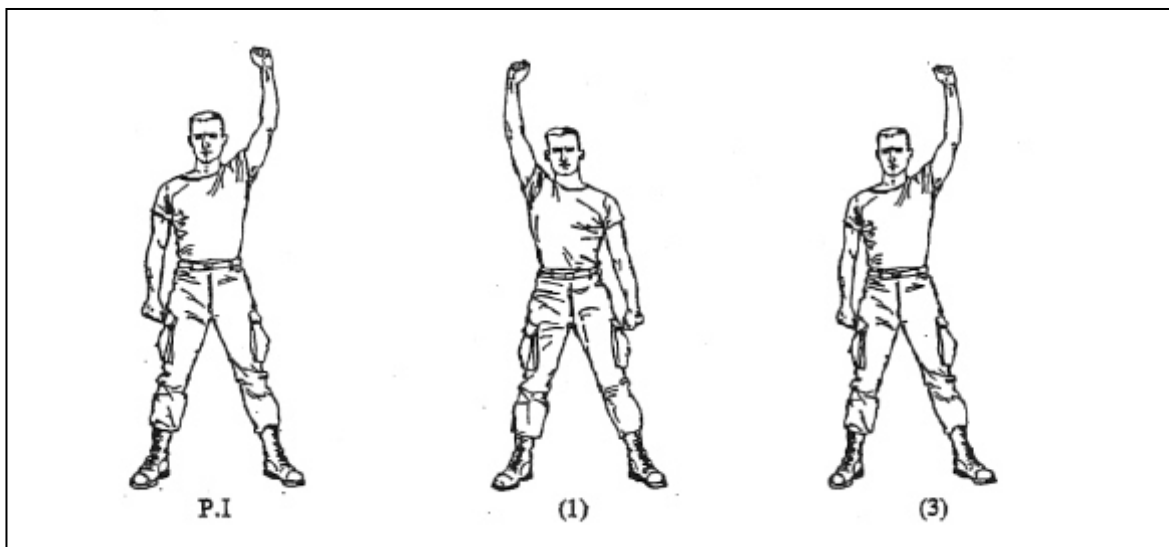


FIGURA 2 - 1

(3) AGACHAMENTO (ALÁ)

Descrição – PI, braços na vertical (1), pequeno afastamento lateral dos pés (2). Fletir completamente o tronco e as pernas, procurando tocar o solo com as mãos o mais afastadas possível dos calcanhares. Voltar à PI, cadência – Moderada, Contagem – Alternada.

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
Apêndice 2	TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA	Pág 15 de 46 Pág	

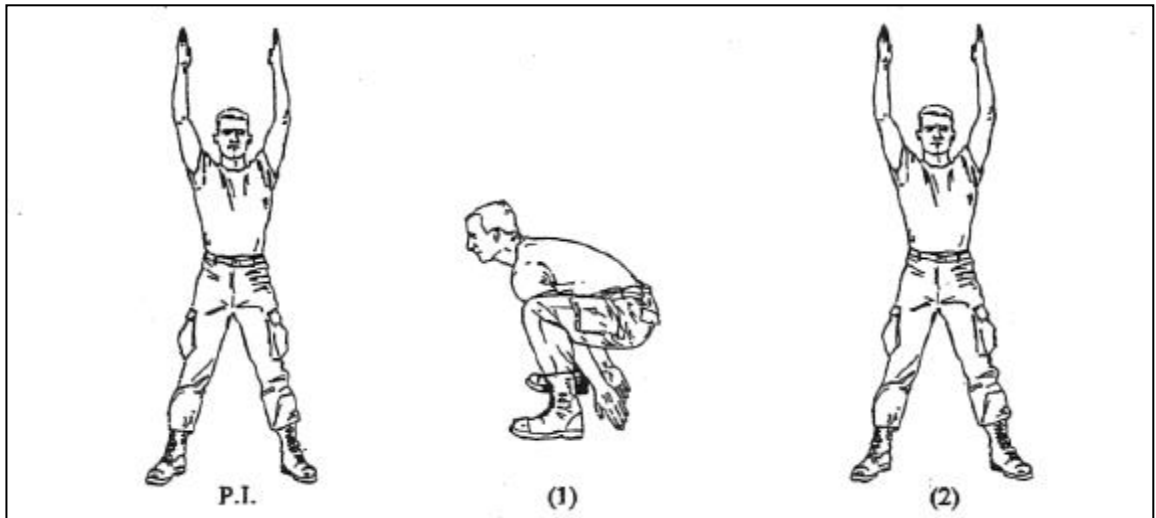


FIGURA 2 – 2

#### (4) PÊNDULO COM ROTAÇÃO

Descrição – Movimento alternado (primeiro para a esquerda e depois para a direita) de rotação do tronco seguido de flexão para o mesmo lado. PI, Mãos entrelaçadas na nuca (1); afastamento lateral das pernas (2). Rotação do tronco para o lado esquerdo, flexão do tronco para o lado esquerdo, voltar à posição do primeiro tempo, voltar à PI, rotação do tronco para o lado direito, flexão do tronco para o lado direito, voltar à posição do quinto tempo, voltar à PI. Cadência – Lenta, Contagem – Alternada.

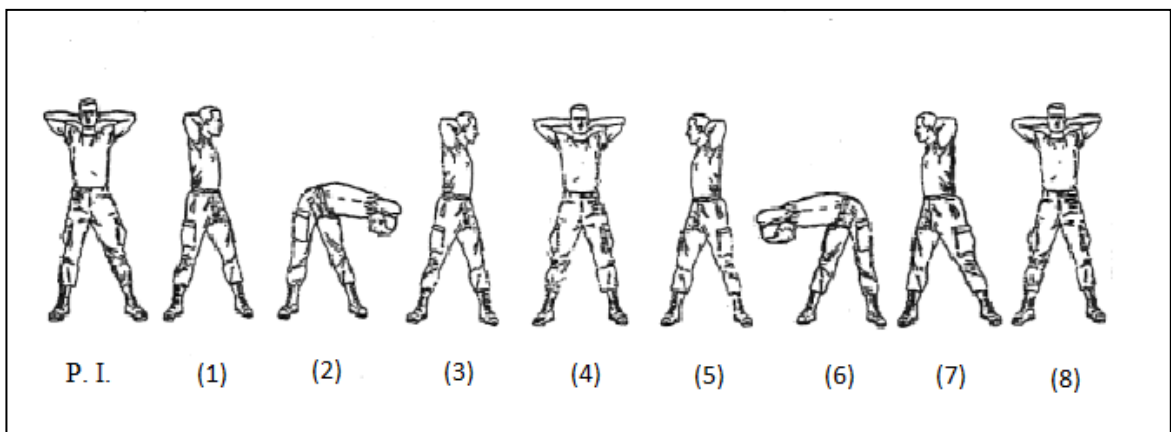


FIGURA 2 – 3

#### (5) FLEXÃO E ROTAÇÃO DO TRONCO

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 16 de 46 Pág	

Descrição – PI, Mãos entrelaçadas atrás da nuca (1); afastamento lateral das pernas (2). Fletir vigorosamente o tronco para a frente sem dobrar os joelhos (1), girar o tronco para a esquerda, procurando aproximar o cotovelo direito do joelho esquerdo, (sem modificar a linha dos cotovelos), girar o tronco para a direita, procurando aproximar o cotovelo esquerdo do joelho direito, (sem modificar a linha dos cotovelos), voltar à PI com energia. Cadência – Lenta, Contagem – Alternada.

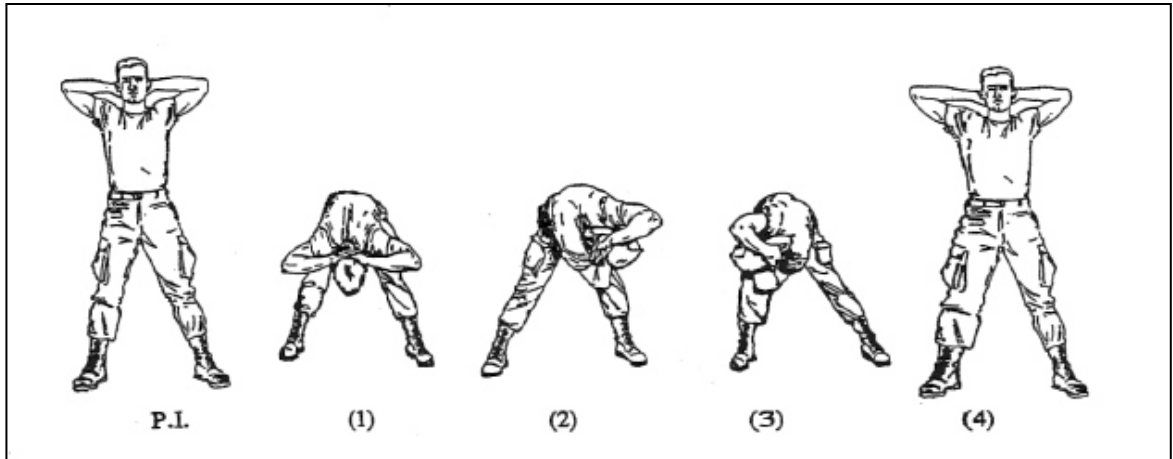


FIGURA 2 – 4

#### (6) PÊNDULO SIMPLES

Descrição – Flexão lateral do tronco, alternada para a esquerda e para a direita. PI, mãos entrelaçadas atrás da nuca (1); afastamento lateral das pernas (2). Flexão lateral do tronco para a esquerda, volta à PI, flexão lateral para a direita, volta à PI. Cadência – Lenta, Contagem – Alternada.

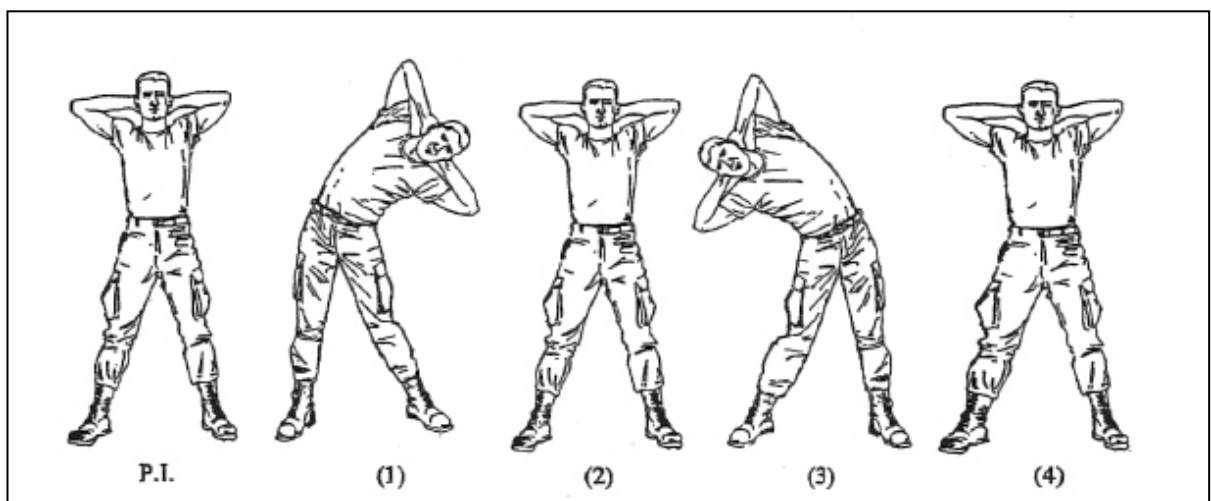


FIGURA 2 – 5

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 17 de 46 Pág	

## (7) FLEXÃO E EXTENSÃO DE BRAÇOS

Descrição – PI, Flexão das pernas, colocando os braços entre os joelhos, mãos apoiadas no solo (1); extensão das pernas para a retaguarda, corpo mantém-se em prancha (2). Fletir os braços fazendo o peito tocar no solo, evitar levantar o rabo, voltar à PI. Cadência – Moderada, Contagem – Cardinal.

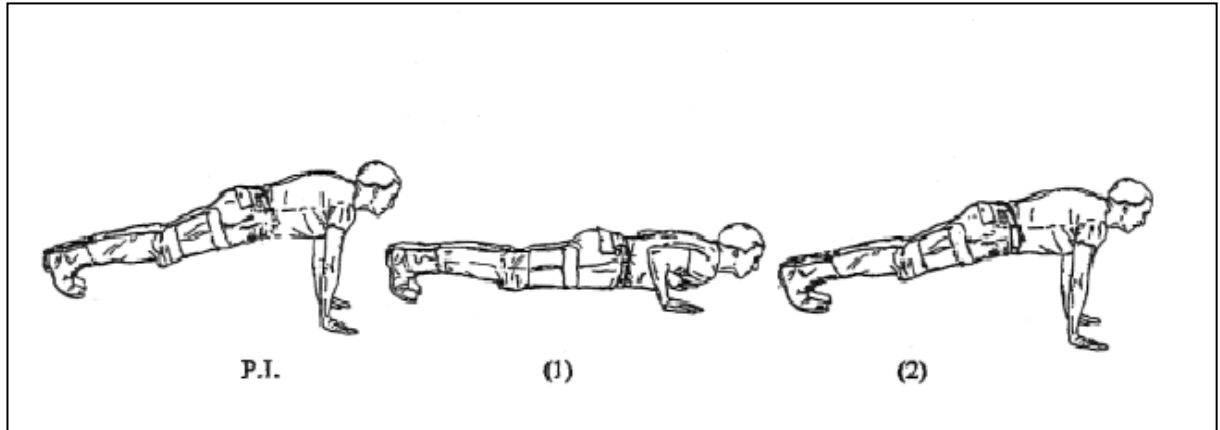


FIGURA 2 – 6

## (8) ELEVADOR

Descrição – Flexão das pernas em três tempos combinados com extensão de braços à frente do corpo, seguida de extensão total das pernas. PI, mãos aos quadris (1); pés unidos (2). 1/3 de flexão das pernas, joelhos unidos, 1/2 de flexão das pernas, joelhos unidos, completar a flexão das pernas com extensão simultânea dos braços à frente do corpo, extensão total das pernas levando as mãos aos quadris. Cadência – Rápida, Contagem – Alternada.

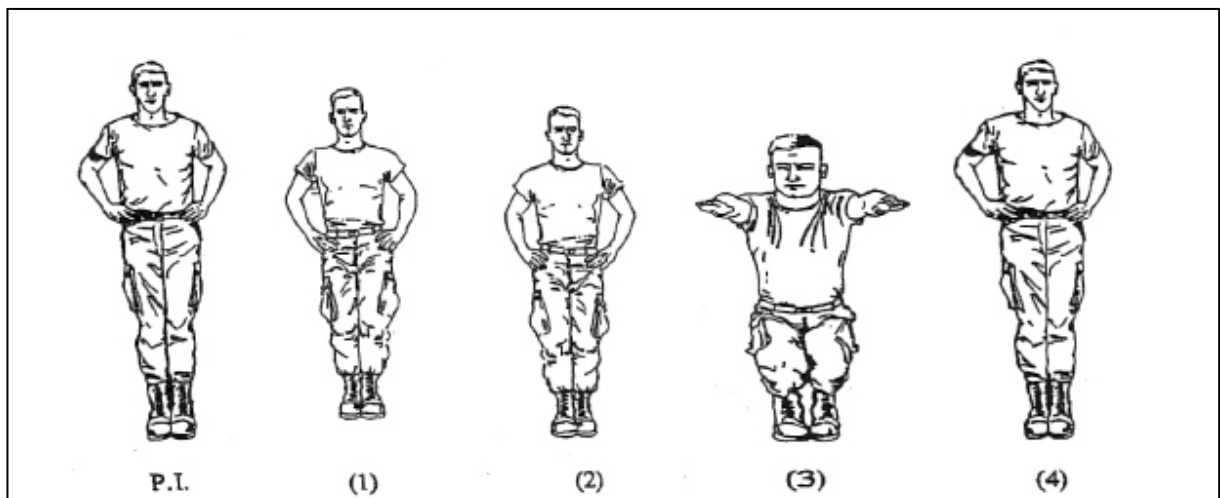


FIGURA 2 – 7

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 18 de 46 Pág	

### (9) REMADOR

Descrição – PI, Pé direito passa por trás do pé esquerdo ao mesmo tempo que se faz uma flexão de pernas assentando a mão direita no solo (1); Queda à retaguarda ficando deitado dorsal, braços em elevação superior com palmas das mãos estendidas e voltadas uma para a outra, pernas unidas e esticadas (2). Á voz do instrutor de “ATENÇÃO AO GUIA, POR IMITAÇÃO TODA A GENTE EM CIMA” fazer uma flexão simultânea das pernas e do tronco, com os braços estendidos em frente (paralelos ao solo), por fora dos joelhos sendo estes unidos, pés junto das nádegas (os braços não tocam nos joelhos). Queda à retaguarda ficando deitado dorsal, braços em elevação superior com palmas das mãos estendidas e voltadas uma para a outra, pernas unidas e esticadas. Regresso à posição anterior através de uma flexão das pernas e do tronco (2). Cadência – Moderada, Contagem – Cardinal.

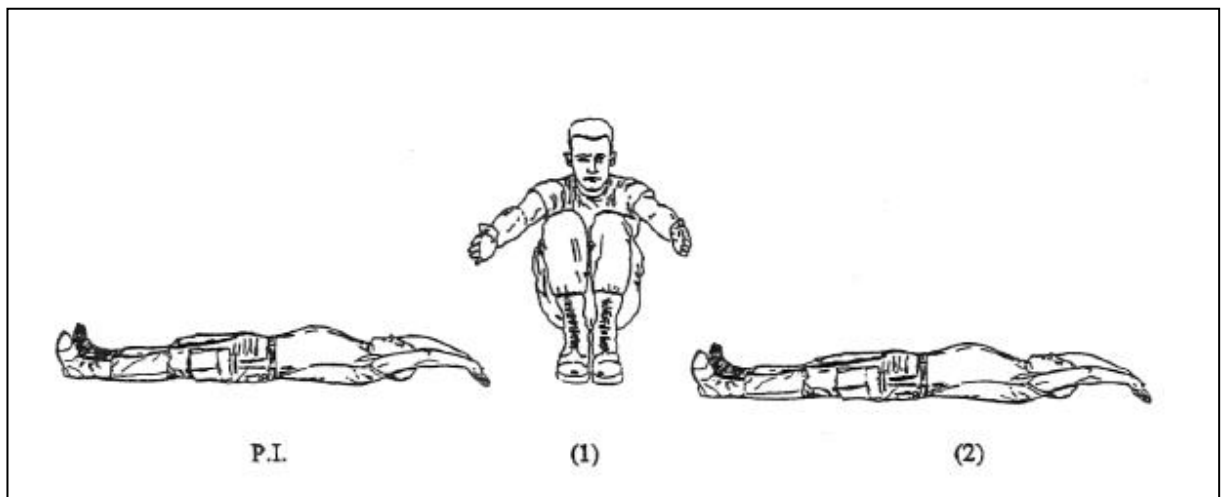


FIGURA 2 – 8

### (10) PLANADOR

Descrição – Descrever pequenos círculos com os braços abertos e estendidos no plano horizontal. PI, Braços paralelos ao solo, palmas das mãos voltadas para baixo (1); afastamento lateral das pernas (2). Fazer pequenos círculos de trás para a frente, com ligeiras paragens, mudando em seguida o sentido dos giros. Cadência – Lenta, Contagem – Alternada.

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
Apêndice 2	TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA	Pág 19 de 46 Pág	

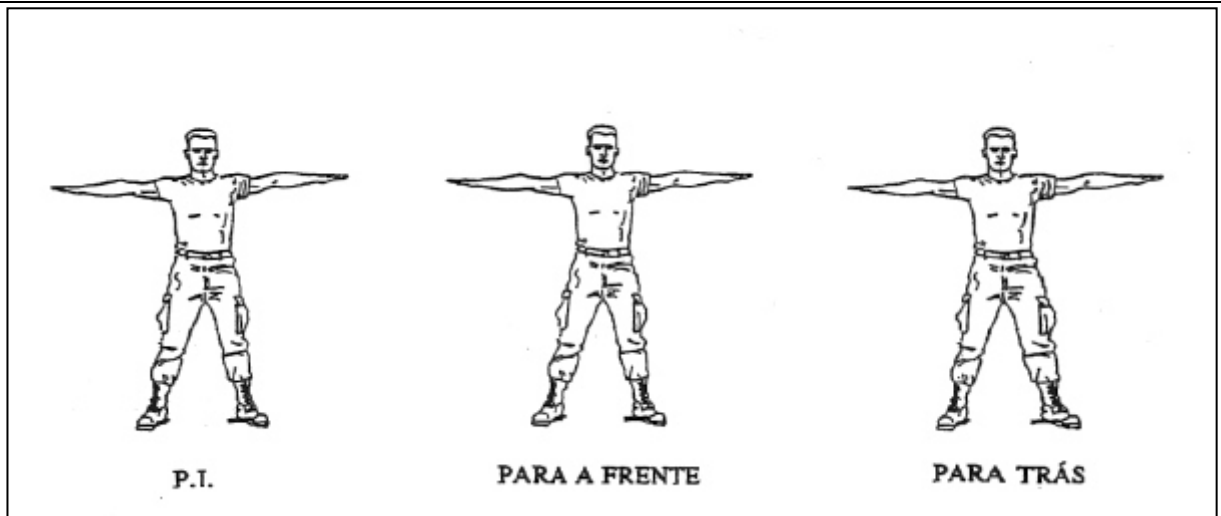


FIGURA 2 – 9

(11) GUINDASTE

Descrição – Elevação anterior das pernas, unidas e distendidas em decúbito dorsal. PI, pé direito passa por trás do esquerdo, sentar com apoio das mãos (1); queda à retaguarda ficando deitado dorsal, braços ao lado do corpo (fazendo um ângulo de 45º com este), pernas esticadas e unidas (2). Elevar as pernas unidas e distendidas até à vertical, descer as pernas até tocar o solo. Cadência – Moderada, Contagem – Cardinal.

O instrutor não executa este exercício, permanece de pé em cima do palanque voltado para a turma, um dos instrutores que se encontra no solo dará as vozes de “ABAIXO”, “ACIMA” e os formandos executam.

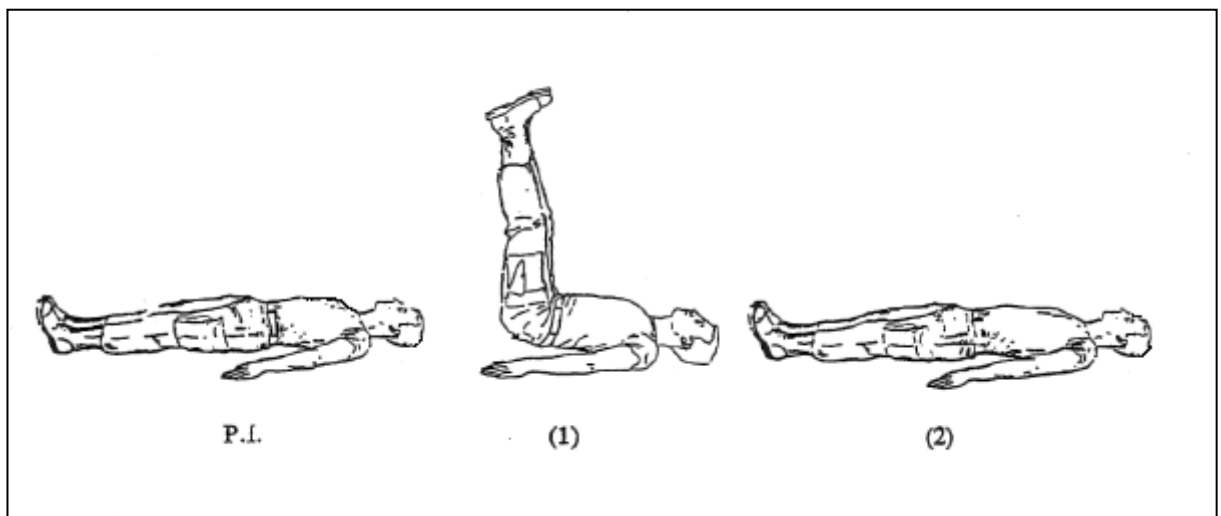


FIGURA 2 – 10

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 20 de 46 Pág	

## (12) FLEXÃO E EXTENSÃO DE BRAÇOS

Descrição – PI, flexão das pernas, colocando os braços entre os joelhos, mãos apoiadas no solo (1); extensão das pernas para a retaguarda, corpo mantém-se em prancha (2). Fletir os braços fazendo o peito tocar no solo, evitar levantar o rabo. Voltar à PI. Cadência – Moderada, Contagem – Cardinal.

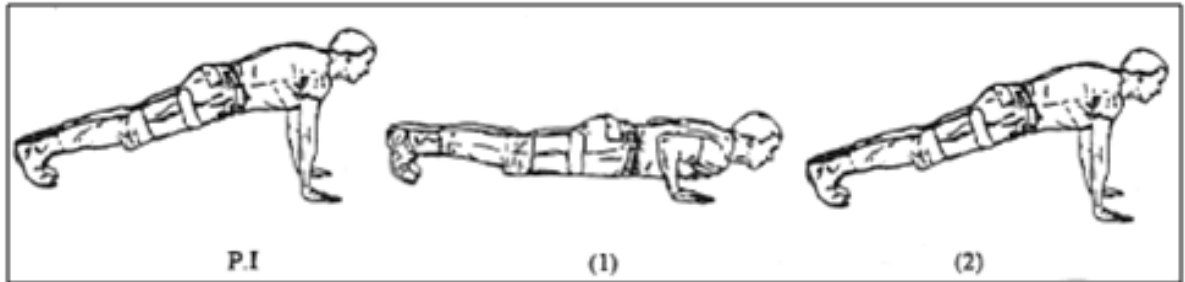


FIGURA 2 – 11

## (13) POLICHINELOS COM PÉS UNIDOS

Descrição: saltitar em cadência viva, PI, mãos aos quadris (1); pés unidos (2), saltar com os pés unidos ficando com os pés a uma mão travessa do solo, saltar dando mais impulso. Cadência – Moderada, Contagem – Alternada.

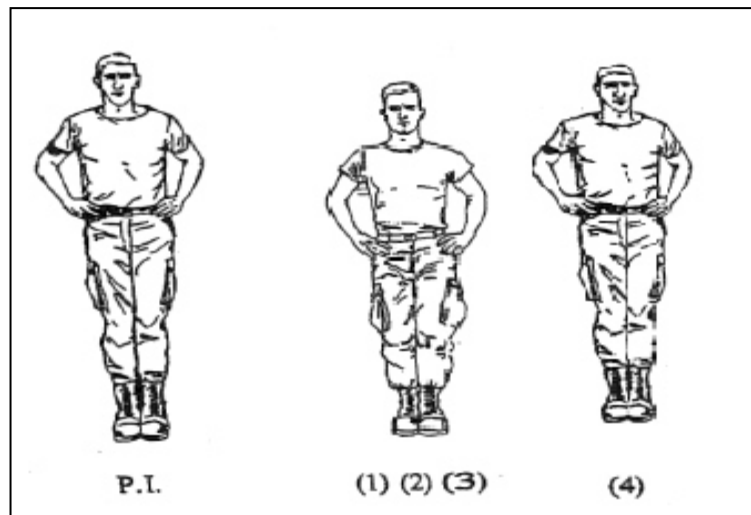


FIGURA 2 – 12

## (14) REZA (REZA ÁRABE)

Descrição: PI. – Pés para junto das mãos, (mãos em apoio no solo) Joelhos por fora

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 21 de 46 Pág	

dos braços (1); queda à retaguarda, ficando deitado dorsal, braços em elevação superior, palmas das mãos estendidas e voltadas uma para a outra. Pernas unidas e esticadas (2). À voz do instrutor de “ATENÇÃO AO GUIA, POR IMITAÇÃO TODA A GENTE EM CIMA” fazer flexão do tronco à frente com afastamento lateral das pernas e colocação das mãos o mais à frente possível. Queda à retaguarda, ficando deitado dorsal, braços em elevação superior, palmas das mãos estendidas e voltadas uma para a outra. Pernas unidas e esticadas (1). Regresso à posição anterior através de uma flexão do tronco (2).

#### TOMADA DE POSIÇÃO

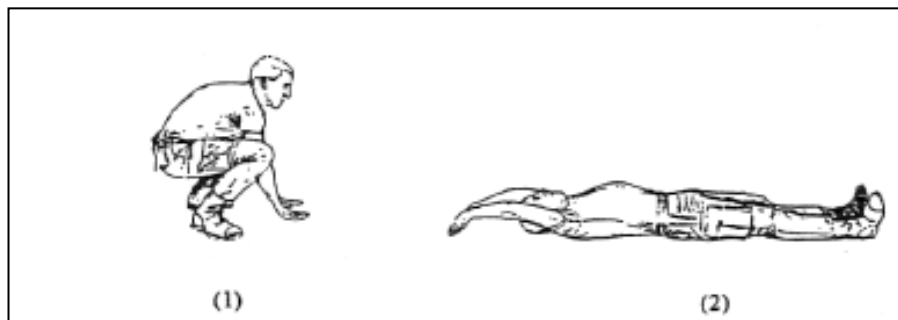


FIGURA 2 – 13

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 22 de 46 Pág	

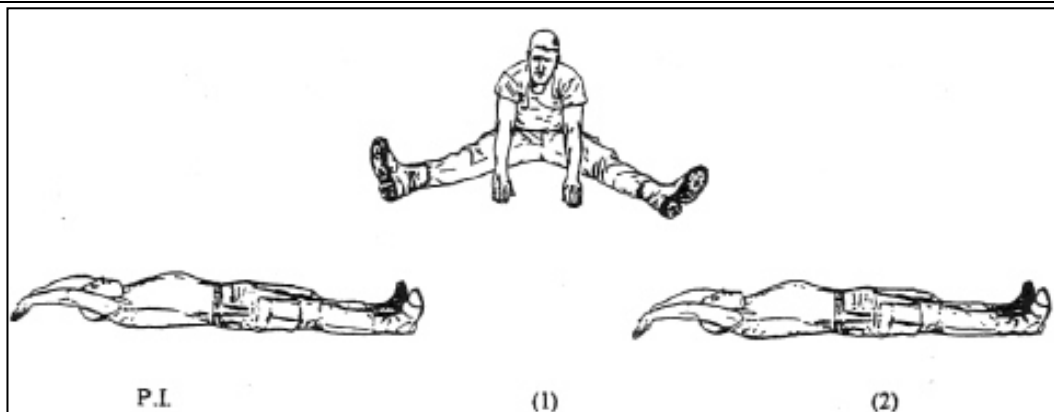


FIGURA 2 – 14

Após a PI o instrutor irá mandar “ATENÇÃO AO GUIA, POR IMITAÇÃO TODA GENTE EM CIMA”, findo o exercício para regressar à PF o instrutor irá mandar “ATENÇÃO AO GUIA, POR IMITAÇÃO TODA GENTE EM BAIXO”.

(15) POLICHINELO COM AFASTAMENTO LATERAL DOS PÉS

Descrição: saltitar em cadência viva, com afastamento lateral superior dos braços. PI, Posição de boa postura, afastamento lateral das pernas e dos braços em elevação superior (1), Voltar à PI (2). Cadência – Moderada, Contagem – Alternada.

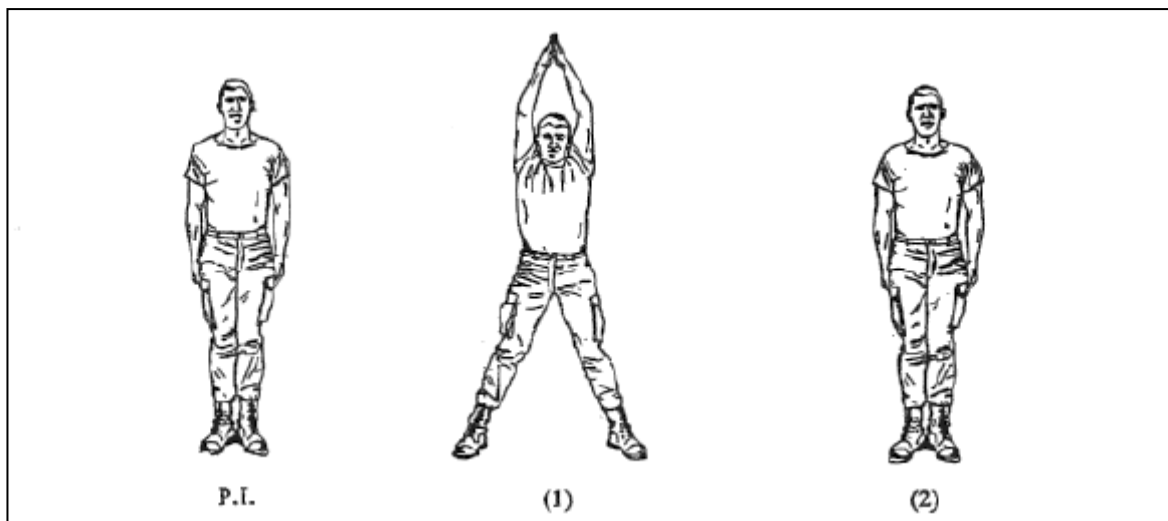


FIGURA 2 – 15

(16) VOLTA À CALMA

No final da sessão o curso forma na parada e faz um pequeno deslocamento em marcha ordinária cantando uma letra do cancionero.

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 23 de 46 Pág	

### **3. TREINO EM CIRCUITO**

O Treino em Circuito (TC), visa o desenvolvimento das qualidades musculares, em especial a potência e a resistência musculares, a par da capacidade cárdio-ciclo-respiratória.

#### **a. Generalidades**

Baseia-se num conjunto de fácil aprendizagem, variados, ordenados segundo o princípio da alternância (evitando solicitações sucessivas da mesma região corporal), de volume e intensidade médios ao mesmo tempo que atende, em certa medida, às diferenças individuais (o numero de repetições varia de um mínimo pré-fixado a um máximo, de acordo com as possibilidades individuais). O TC constitui excelente meio de aquisição de uma boa aptidão física.

#### **b. Local e Materiais**

- (1) O Treino em Circuito compreende oito exercícios, que se realizam sucessivamente, em oito estações diferentes.
- (2) Em cada estação é colocada uma placa com as seguintes indicações:
  - (a) Número de estação;
  - (b) Esquema do exercício;
  - (c) Número mínimo de repetições;
- (3) O material para a estação de cada exercício é o indicado na descrição dos exercícios;
- (4) A equipa de formação está munida de um apito e um cronómetro.

#### **c. Uniforme**

Botas e calças do uniforme nº3 de acordo com o Regulamento de Uniformes do Exército em vigor, tronco nu para os militares do sexo masculino, com t-shirt para os militares do sexo feminino.

#### **d. Disposição da classe**

A turma é dividida em patrulhas, máximo de oito formandos, ocupando estações distintas, não sendo forçoso ocupar todas as estações.

#### **e. Normas Gerais de Comando**

O Chefe de Turma munido de cronómetro e de apito, sem perder de vista a primeira Patrulha, de modo a controlar a conclusão de uma série, faz os seguintes sinais:

- (1) Um apito, para assinalar o inicio e o final (coincidente com a mudança de estação) dos

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 24 de 46 Pág	

exercícios;

- (2) Dois apitos, 15 segundos (s) antes de terminar o intervalo entre séries (alertar os formandos do início de uma nova série);
- (3) Três apitos, no final de cada série e no final do TC.

Os comandantes de Patrulha comandam a execução dos exercícios, utilizando vozes de comando, tais como: “ACIMA”, “ABAIXO”, “SUSPENDER”, “LARGAR”. Verificam a correção dos exercícios, se o número mínimo de repetições é respeitado, o comportamento durante a mudança de estação e entre cada série.

f. Normas Gerais de Segurança

- (1) A segurança dos formandos deve ser sempre salvaguardada;
- (2) Utilizar os recintos apropriados;
- (3) Verificar o estado e dimensões dos materiais a utilizar, bem como o piso dos locais de formação.

g. Execução

(1) Generalidades

- (a) O TC é composto por oito exercícios diferentes, que se realizam sucessivamente nas oito estações;
- (b) A duração é de 50 minutos;
- (c) Para a execução de cada exercício é atribuído 1 minuto e para cada mudança de exercício (estação) 30 s.
- (d) Nos 30 s para mudança de estação, o formando executa a mudança em passo de corrida, após o que fica em repouso ativo;
- (e) Os intervalos entre séries (execução dos oito exercícios do TC) têm a duração de 1 minuto, durante o qual os formandos fazem exercícios de descontração, junto da estação onde se inicia nova série;
- (f) A posição inicial deve ser tomada antes do apito para o início do exercício.
- (g) Nos exercícios com halteres, estes devem ser colocados (não largados) no solo. Embora cada estação tenha a indicação do número mínimo de repetições, os formandos devem procurar executar o máximo de repetições que puderem, no minuto atribuído.

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 25 de 46 Pág	

(2) Desenvolvimento

(a) O treino do TC deve passar por duas fases:

- De aprendizagem, realizada na 1ª sessão, através da lição de estudo seguida de uma execução completa do TC. Os formandos passam por todas as estações e os formadores desempenham papel fundamental na correção dos exercícios.
- De execução seguida, nas restantes sessões.

(b) Por sua vez, cada sessão desenrola-se do seguinte modo:

- Cada patrulha ocupa uma estação, ficando a 1ª patrulha junto da estação nº 8 (abdominais). Na frente de cada uma coloca-se o respetivo comandante de patrulha.
- Não é forçoso ocupar todas as estações. Porém se a turma tiver mais do que oito patrulhas, os formandos das restantes patrulhas deverão ser divididos pelas oito primeiras.

(3) Execução das séries

- (a) Após a execução da Preparatória Sem Arma, o Chefe de Turma certifica-se que os formandos tomam a posição inicial (PI) e apita para o início da 1ª série;
- (b) Dado o apito inicial, à ordem dos comandantes de patrulha os formandos executam o maior número de repetições possível (no mínimo o indicado na placa identificadora do exercício);
- (c) Após o 1º minuto, o Chefe de Turma apita novamente para se fazer a mudança de estação. Os formandos deslocam-se para a estação seguinte e ficam em repouso ativo, tomam a PI à ordem do comandante de patrulha. Dispõem de 30 s para a mudança de estação;
- (d) Após 1 minuto de execução do último exercício da série (última estação), o Chefe de Turma apita três vezes para o início do intervalo de 1 minuto entre séries. Quando faltarem 15 segundos para o termo do intervalo e início da 2ª série (segunda volta), o Chefe de Turma apita duas vezes para alertar os formandos. Estes preparam-se para à ordem dos comandantes de patrulha tomarem a PI indicada, começando assim nova série;
- (e) No fim da execução das três ou quatro séries, o Chefe de Turma manda formar a turma e inicia um período de recuperação (fase final), que consiste em 20 minutos

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 26 de 46 Pág	

de corrida continua seguidos de marcha e canto.

h. Descrição dos exercícios

(1) ESTAÇÃO Nº 1 (BRAÇOS FLEXÃO NA BARRA FIXA OU TRAVE)

(a) Material necessário: barra fixa;

(b) Vozes de comando:

Início – suspender;

Na execução – acima / abaixo;

Fim – largar.

(c) Exercício: PI – Suspensão facial (palmas das mãos para a frente)

MOV – Flexão de braços levando o queixo acima da barra (1), extensão completa dos braços (2). Número mínimo de repetições, 5.



FIGURA 3 – 1

Nota: expirar na flexão; inspirar na extensão; exigir o máximo rigor na execução, dado que é uma das provas de controlo; colocar o queixo acima da barra; realizar a extensão completa dos braços quando vem abaixo; não executar a flexão à base de impulsos ou com a ajuda das pernas.

(2) ESTAÇÃO Nº 2 (PERNAS E BRAÇOS - SALTAR À CORDA)

(a) Material necessário: cordas.

(b) Exercício: PI – De pé, pernas afastadas, braços pendentes segurando a corda.

Movimento – Saltar à corda com os pés juntos. Número mínimo de repetições: 30

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
Apêndice 2	TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA	Pág 27 de 46 Pág	



FIGURA 3 – 2

Nota: Coordenar o movimento de pernas e braços com o de saltar.

(3) ESTAÇÃO Nº 3 (TRONCO - FLEXÃO ANTERO-POSTERIOR COM HALTERE)

- (a) Material necessário: haltere de 15 kg
- (b) Vozes de comando: abaixo; acima
- (c) Exercício: PI – De pé, pernas afastadas, haltere apoiado nos ombros, seguro pelas mãos com palmas voltadas para a frente. Movimento – Grande flexão do tronco à frente (1); retorno à P.I. (2). Número mínimo de repetições: 14.

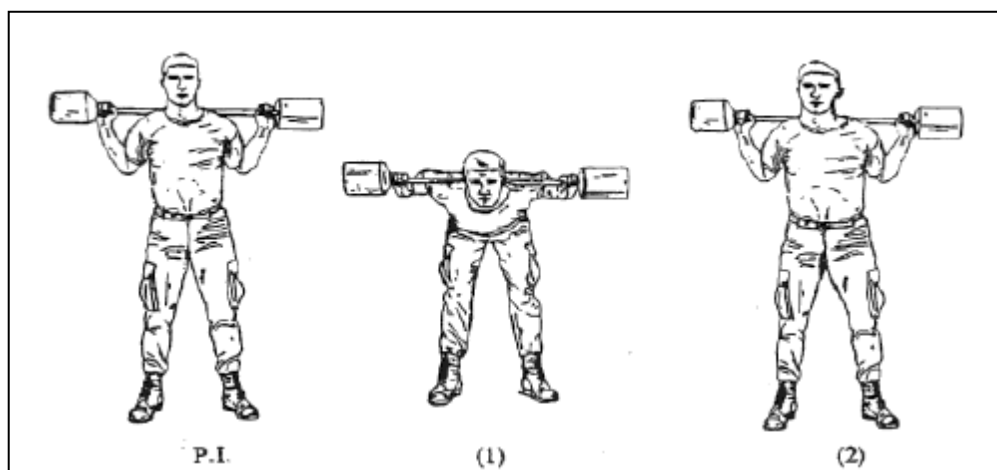


FIGURA 3 – 3

Nota: expirar na flexão; inspirar na extensão; Pernas sempre bem esticadas; manter o tronco direito nas PI.

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 28 de 46 Pág	

(4) ESTAÇÃO Nº 4 (FLEXÃO E EXTENSÃO ANTERIOR DE BRAÇOS COM HALTERE)

- (a) Material necessário: haltere de 15 kg.
- (b) Vozes de comando: acima; abaixo.
- (c) Exercício: PI – De pé, pernas afastadas, braços estendidos agarrando o haltere com a das mãos voltada para a frente. Movimento – Flexão anterior dos braços levando o haltere à altura dos ombros (1), retorno à PI (2). Número mínimo de repetições: 15.

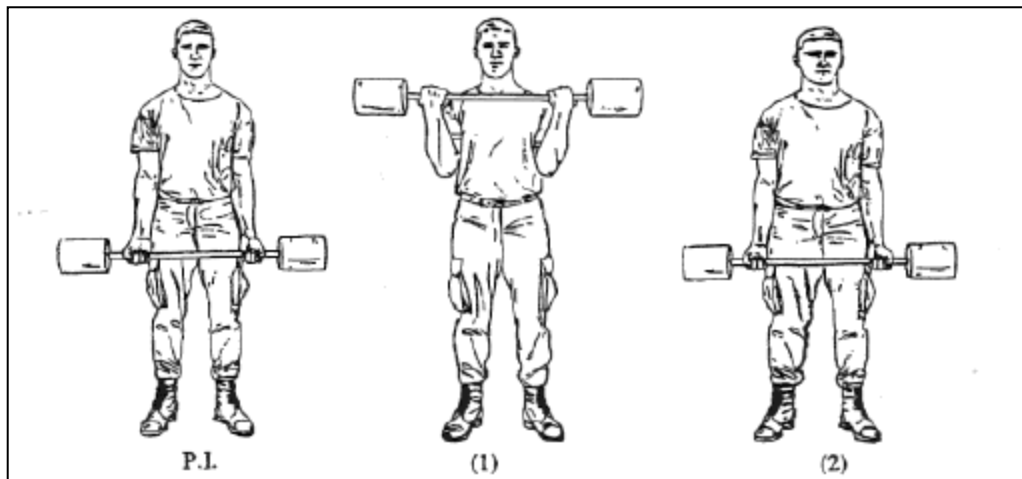


FIGURA 3 – 4

Nota: Inspirar na flexão; Expirar na extensão; Manter o tronco direito.

(5) ESTAÇÃO Nº 5 (ABDOMINAIS- ELEVAÇÃO ANTERIOR DE PERNAS)

- (a) Material necessário: prancha de cimento com apoios laterais para as mãos (punhos).
- (b) Vozes de comando: acima; abaixo.
- (c) Exercício: PI – Deitado dorsal, pernas esticadas e unidas, mãos nos punhos da prancha. Movimento – Elevação anterior das pernas a 90º (1), descer as pernas esticadas e unidas até um palmo do solo (2). Número mínimo de repetições: 18

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
Apêndice 2	TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA	Pág 29 de 46 Pág	

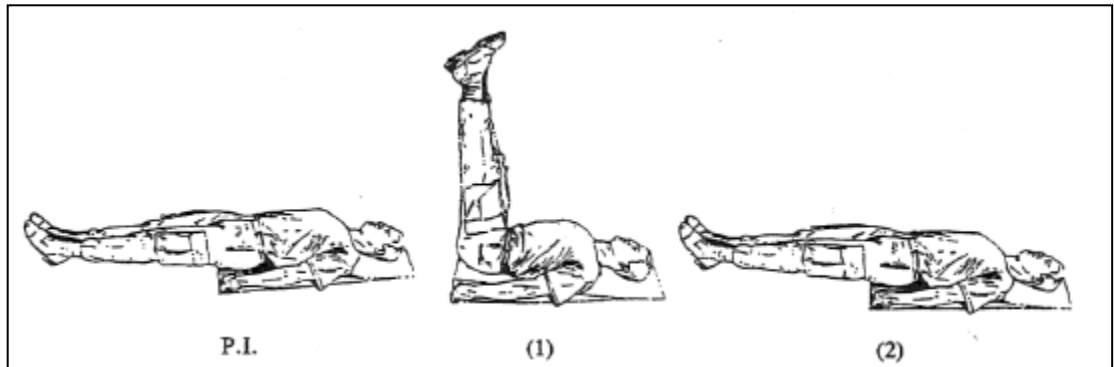


FIGURA 3 – 5

Nota: Inspirar na elevação; Expirar na descida das pernas; Manter as mãos nos punhos da prancha.

(6) ESTAÇÃO Nº 6 (GRANDE FLEXÃO DE PERNAS COM HALTERE)

- (a) Material necessário: haltere de 20 kg.
- (b) Vozes de comando: abaixo; acima.
- (c) Exercício: PI – De pé, pernas afastadas, haltere seguro pelas mãos com palmas voltadas para a frente, apoiado ao nível dos ombros. Movimento - Grande flexão das pernas (1), extensão completa das pernas com troca do pé que está à frente (2). Número mínimo de repetições: 15.

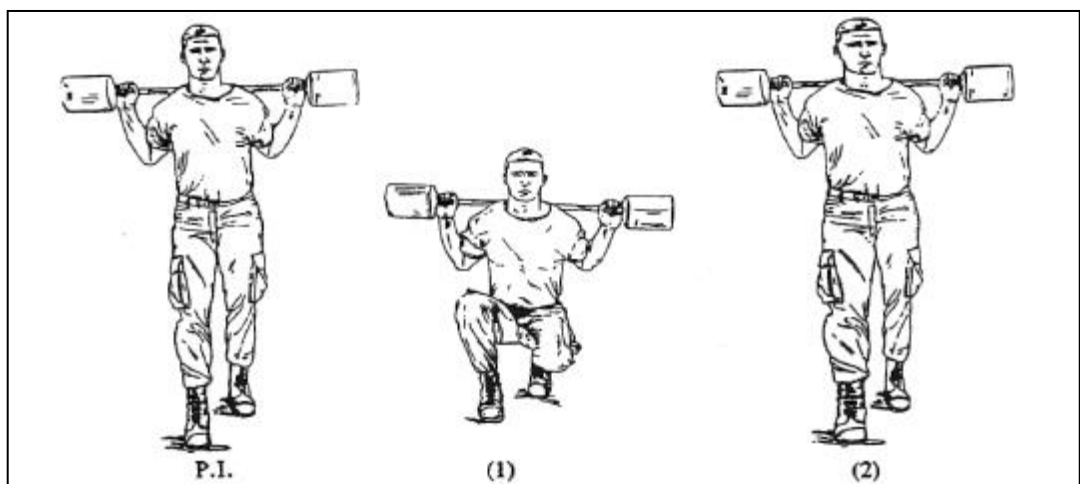


FIGURA 3 – 6

(7) ESTAÇÃO Nº: 7 (ENROLAR E DESENROLAR O TIRA-PROSAS)

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 30 de 46 Pág	

- (a) Material necessário: tira-prosas.
- (b) Exercício: PI – De pé, pernas afastadas, braços em elevação anterior à altura dos ombros agarrando o tira-prosas desenrolado com as palmas das mãos para baixo. Movimento - Mantendo os braços em elevação anterior, enrolar e desenrolar o tira-prosas completamente. Número mínimo de repetições: 4.

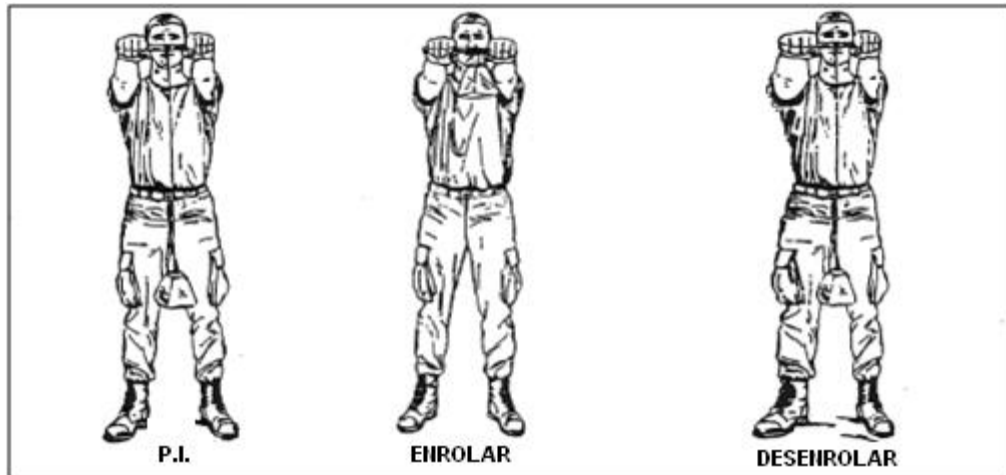


FIGURA 3 – 7

Nota: Manter o tronco direito e os braços estendidos à altura dos ombros. Músculos abdominais contraídos durante o exercício.

**(8) ESTAÇÃO Nº 8 (ABDOMINAIS)**

- (a) Material necessário: prancha de cimento inclinada com apoio de pés.
- (b) Vozes de comando: acima; abaixo, os formandos contam o número de repetições.
- (c) Exercício: PI – Deitado dorsal, mãos com os dedos entrecruzados atrás da nuca, cotovelos naturalmente afastados, dorso em contacto com o solo, pernas fletidas a 90º e naturalmente afastadas, pés fixos no apoio. Movimento - Elevação, flexão e torção do tronco tocando com o cotovelo direito (Esq.) no joelho esquerdo (dir.) (1), retorno à PI (2). Número mínimo de repetições: 15.

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
Apêndice 2	TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA	Pág 31 de 46 Pág	

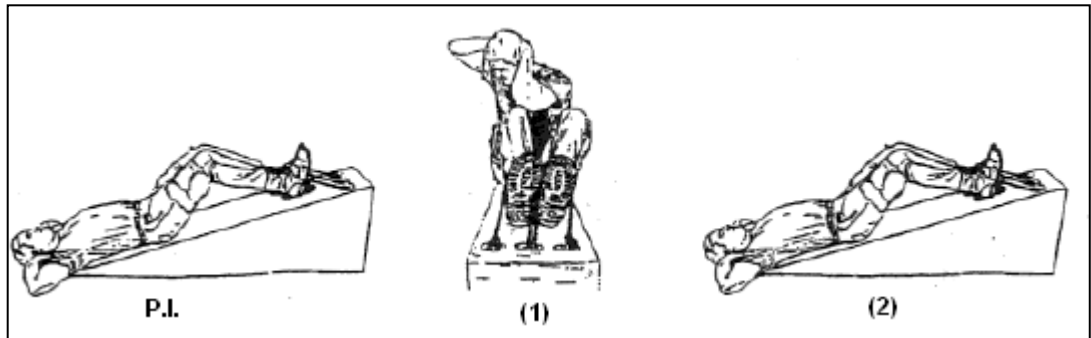


FIGURA 3 – 8

Nota: Expirar em cima; Inspirar em baixo. Manter as mãos atrás da nuca.

- (9) Após concluído o TC procede-se a uma corrida de 20 minutos para o retorno a calma.
- (10) Após terminar a sessão, o curso atravessa o portão do Batalhão de Formação em acelerado parando no início da parada onde a partir daí vai fazer um pequeno deslocamento em marcha ordinária cantando uma letra do cancionero.

#### 4. TOROS

##### a. Generalidades

O toro é um haltere coletivo com o qual se fazem exercícios que trabalham os músculos fundamentais. A execução é feita ao ritmo do instrutor de forma a que todos os formandos apliquem o esforço ao mesmo tempo. A sessão é composta por exercícios de braços, pernas tronco e combinados. A sequência dos exercícios respeita a alternância do trabalho de modo a dar repouso aos músculos antes de nova solicitação. O número de repetições varia com a duração da sessão. Entre cada exercício deve ser dado um pequeno intervalo com relaxamento muscular, no qual o instrutor levará a classe a efetuar movimentos de ativação.

##### b. Finalidade

Desenvolver a força, o volume, a resistência muscular e a coordenação motora a par do espírito de sacrifício e de corpo.

##### c. Pessoal

Um formador por patrulha

##### d. Local e materiais

Local amplo e livre de obstáculos, um palanque, um toro pequeno por cada 6 executantes (5 ou 4 no caso do nº de formandos não ser múltiplo de 6). O toro deve ser liso de forma cilíndrica, de madeira com as seguintes características:

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 32 de 46 Pág	

- (1) Diâmetro: 0,15 a 0,20 m; 0,10 a 0,15 m.
- (2) Comprimento - 4,50 m para 6 homens, base 0,75 m por homem, 3,75 m para 5 homens, 3,00 m para 4 homens.
- (3) Peso: 60 a 70 kg, 40 a 50 kg.
- (4) É conveniente que sejam pintados anéis delimitando os espaços destinados aos homens (0.75 m).

e. Uniforme e equipamento

Uniforme camuflado sem dólman.

f. Disposição da classe

- (1) Antes de iniciar a instrução dispõe-se o pessoal em coluna por 6 (5 ou 4) alinhados por alturas em número de colunas igual ao de toros;
- (2) Indicar a cada equipa o toro correspondente.

g. Normas gerais de Comando

- (1) O instrutor que ministra a sessão comanda-a em cima do palanque.
- (2) Os instrutores das restantes patrulhas corrigem posições, animam e incentivam a classe disseminados pelo meio desta.
- (3) O instrutor mandará os formandos buscar os toros, os formandos nomeados vão buscar o toro e formarão de seguida junto dos restantes 4 elementos da equipa, com o toro junto do pé esquerdo/direito.
- (4) Antes de iniciar a Preparatória Sem Arma o instrutor mandará executar os seguintes procedimentos:
  - (a) “DA FRENTE PARA A RETAGUARDA NUMERAR SEGUIDO NUMERAR”
  - (b) “BOA BASE”
  - (c) “PARA OS NÚMEROS ÍMPARES/PARES TRANSPOR”
  - (d) “DESFAZER”
- (5) Após a Preparatória as equipas formarão de novo a coluna.
- (6) Os instrutores devem ter em atenção ao efeito espelho, para tal quando o instrutor tiver o toro no ombro direito os formandos tê-lo-ão no esquerdo.
- (7) Para iniciar a execução dos exercícios o instrutor faz a primeira repetição completa (6

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 33 de 46 Pág	

tempos no (1) combinado e 4 tempos nos restantes exercícios) como demonstração, os formandos passam a acompanhá-lo a partir da segunda repetição, contando os tempos alternadamente com o instrutor, que então cessa a execução, e os formandos terminam após mais uma repetição. Exceto o exercício (8) AMA-SECA.

h. Normas gerais de segurança

- (1) Confirmar se os formandos se encontram em boa condição física para executarem a sessão de toros.
- (2) No decorrer da sessão verificar constantemente o estado de fadiga da classe.

i. Execução

(1) Técnica

Os exercícios devem ser executados com perfeição para que os efeitos sejam os desejados, trabalhando somente os grupos musculares que neles são visados.

(2) Tomada de posição inicial

Quando a posição inicial de certos exercícios não corresponde à posição decorrente de um dos comandos previstos, o instrutor tomá-la-á sendo imitado pelos formandos, dando para tal a voz de “por imitação”.

(3) Manutenção do ritmo

Todos os exercícios serão executados num ritmo moderado para que todos os esforços sejam coordenados, e serão mantidos pelos processos descritos:

- (a) Contagem alternada; a contagem dos tempos do exercício é entre o instrutor e os formandos, sempre que com facilidade se pode destacar esses tempos.
- (b) Contagem cardinal; enunciando o número cardinal correspondente à execução, quando os tempos do exercício não se destacarem, neste caso o instrutor indicará o total a atingir.
- (c) Executar o exercício a comando sempre que a amplitude dos movimentos tornar difícil a coordenação de esforços, neste caso os formandos enunciarão o número cardinal correspondente à execução.

(4) Tomadas de posição

São executadas as diversas PI previstas, cada posição deve ser repetida 3 a 4 vezes para automatizar os formandos. Após a colocação do toro junto da equipa, ao lado do

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 34 de 46 Pág	

pé esquerdo/direito, os homens ficam na posição de “À VONTADE” dos toros. É, também, esta posição que os formandos tomam nos intervalos existentes entre os exercícios.

(a) À VONTADE

Pés paralelos e afastados, pernas em extensão, troco direito, braços pendentes, olhar em frente.



FIGURA 4 – 1

(b) POSIÇÃO DE BOA BASE

Pés paralelos e afastados, pernas ligeiramente fletidas, tronco direito, braços pendentes, antebraço acompanha a inclinação da coxa, palmas das mãos para dentro, olhar em frente.

Para abandonar a posição de BOA BASE, retornar à de À VONTADE, o instrutor dará a voz de DESFAZER.

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
Apêndice 2	TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA	Pág 35 de 46 Pág	

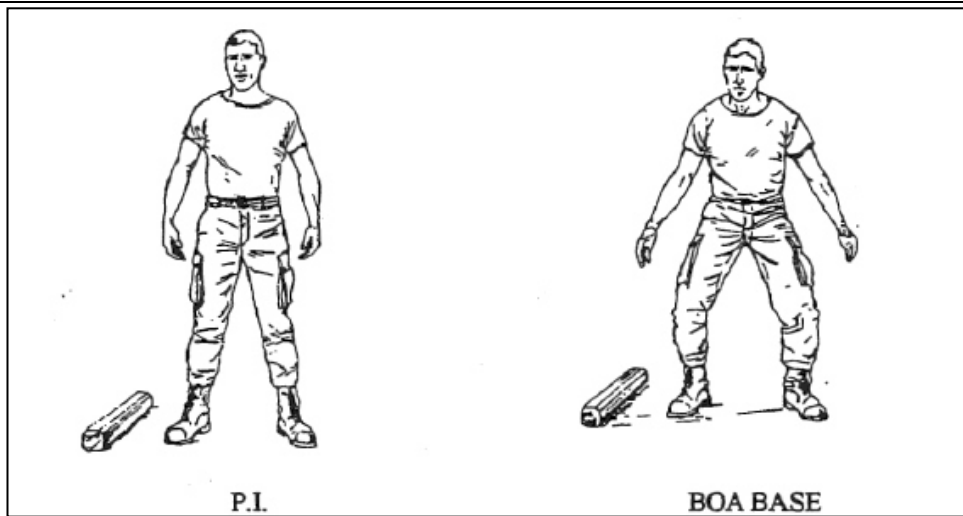


FIGURA 4 – 2

(c) TRANSPOR

Este comando é dado para passar as equipas de um lado para o outro dos toros, sendo um bom exercício de vivacidade.

Execução; O instrutor comanda e executa simultaneamente com as equipas, passando primeiro o pé que se encontra mais próximo do toro, seguido do outro, permanecendo na posição de BOA BASE.

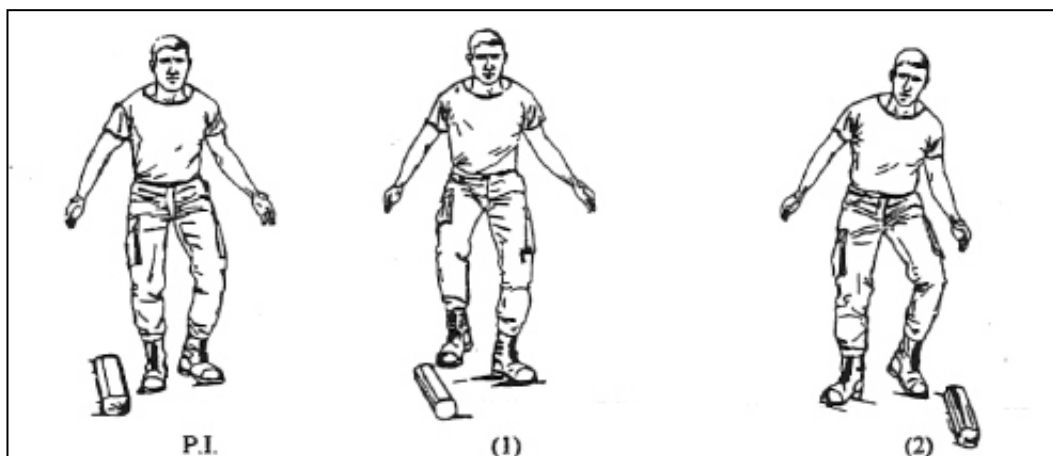


FIGURA 4 – 3

(d) EMPUNHAR

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 36 de 46 Pág	

Descrição: Girar vivamente sobre a planta do pé mais próximo do toro dando a frente ao mesmo, mantendo a posição de BOA BASE (1); fletir as pernas mantendo o tronco ereto e a cabeça alta, ao mesmo tempo espalmar o toro, com a mão correspondente ao pé que se encontrava junto ao toro na face mais próxima do homem e a outra mão em oposição (2). Execução: O instrutor comanda e executa de seguida, contando alto ...1...2, correspondente aos tempos do movimento; os formandos executam a seguir contando ...3...4.

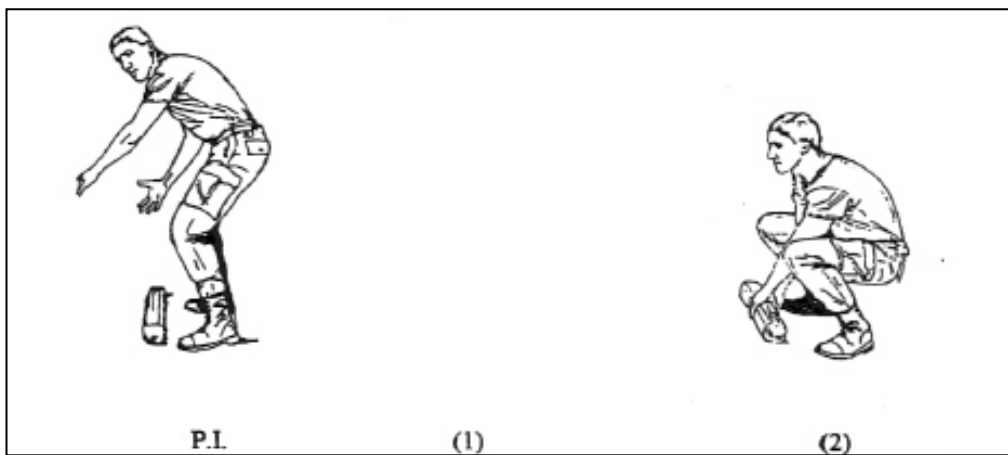


FIGURA 4 – 4

(e) TORO AOS QUADRIS

Descrição: Partindo da posição de EMPUNHAR, distender parcialmente as pernas até que o toro atinja a altura dos joelhos, mantendo os braços estendidos (1); completar a extensão das pernas, mantendo os braços estendidos e o corpo ereto (2). Execução: idêntica à de (4) EMPUNHAR

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
Apêndice 2	TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA	Pág 37 de 46 Pág	

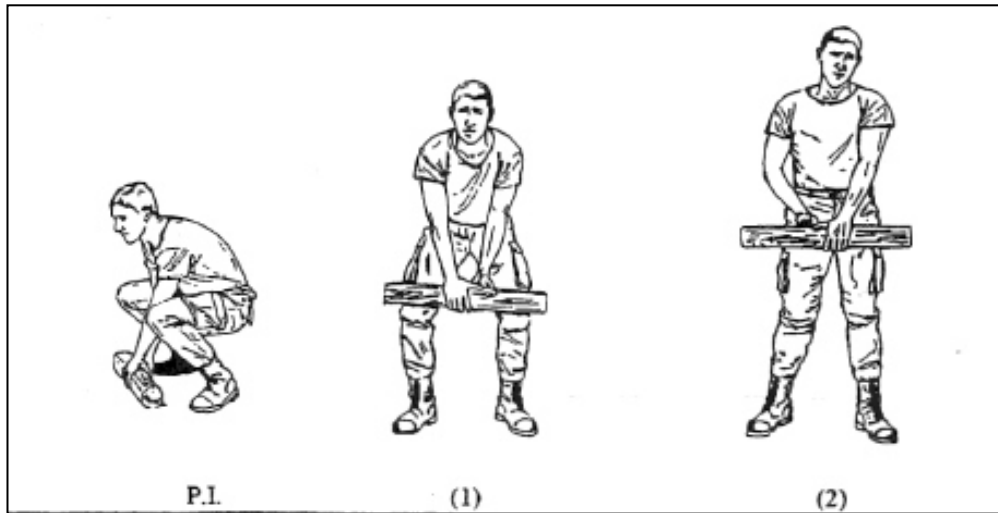


FIGURA 4 – 5

(f) TORO AO PEITO

Descrição: Partindo da POSIÇÃO DE EMPUNHAR, extensão das pernas, mantendo os braços em extensão (1); toro à altura do peito, passando simultaneamente a mão que se encontrava por cima, para baixo do toro de que o mesmo fique apoiado no peito e as palmas das mãos (2). Execução: idêntica à de (4) EMPUNHAR

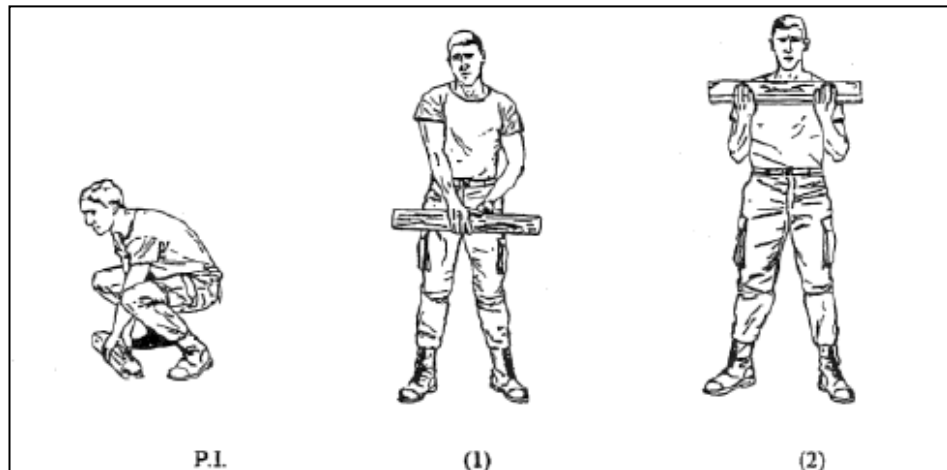


FIGURA 4 – 6

(g) TORO AO OMBRO

Descrição: Partindo da posição de EMPUNHAR, extensão completa das pernas, mantendo os braços em extensão (1); elevar o toro ao ombro fazendo simultaneamente uma rotação de 90° sobre a planta do pé correspondente ao

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 38 de 46 Pág	

ombro que vai apoiá-lo, deslocando o outro pé de modo a ficar com os pés paralelos (2). Execução: idêntica à de (4) EMPUNHAR

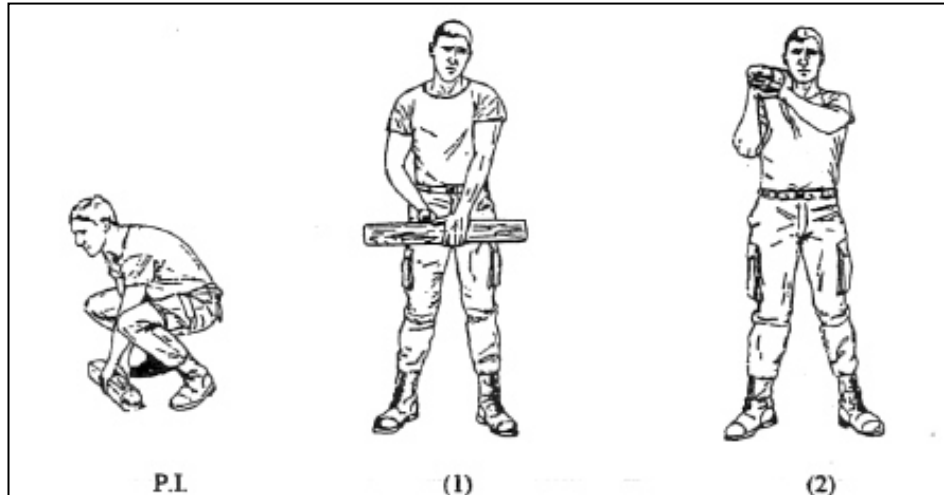


FIGURA 5 – 7

Para voltar à posição de EMPUNHAR, a partir das posições de TORO AOS QUADRIS, TORO AO PEITO e TORO AO OMBRO, procede-se de forma contrária à da tomada das referidas posições, o movimento será também de 2 tempos e procede-se à contagem tal como se refere na execução.

(h) SENTAR

Descrição: Partindo da posição de TORO AO PEITO, colocar o pé direito por detrás do esquerdo cruzando as pernas (1); fletir as pernas até tocar com as nádegas no solo, amparando com a mão direita (2), extensão das pernas levando a mão direita por baixo do toro (3).

Para voltar à posição de TORO AO PEITO, cruzar as pernas (1), colocar o toro no solo à frente dos joelhos (2), com o auxílio do braço direito levantar energia ficando na posição de BOA BASE (3).

Execução: o instrutor comanda e executa de seguida contando alto.1...2...3, correspondente aos tempos do movimento; os formandos executam a seguir contando...4...5...6.

SENTAR COM O TORO AO PEITO

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
Apêndice 2	TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA	Pág 39 de 46 Pág	

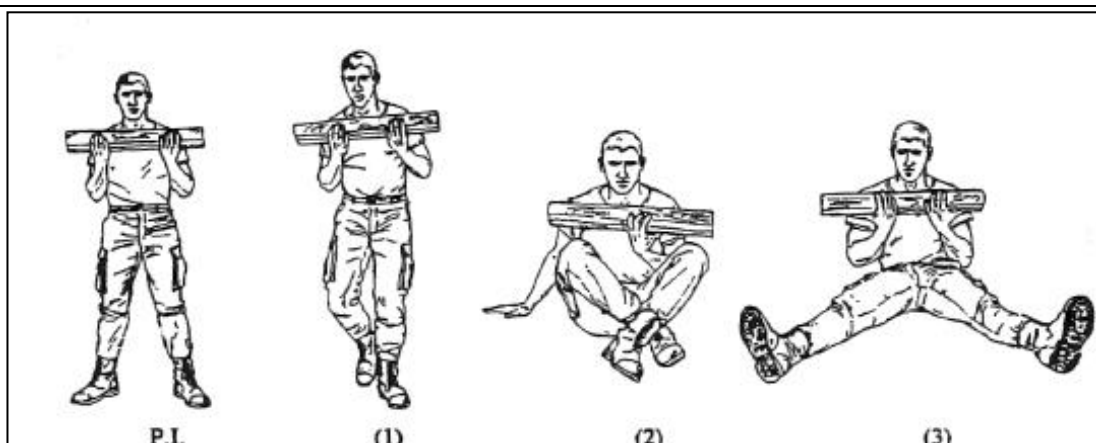


FIGURA 4 – 8

LEVANTAR

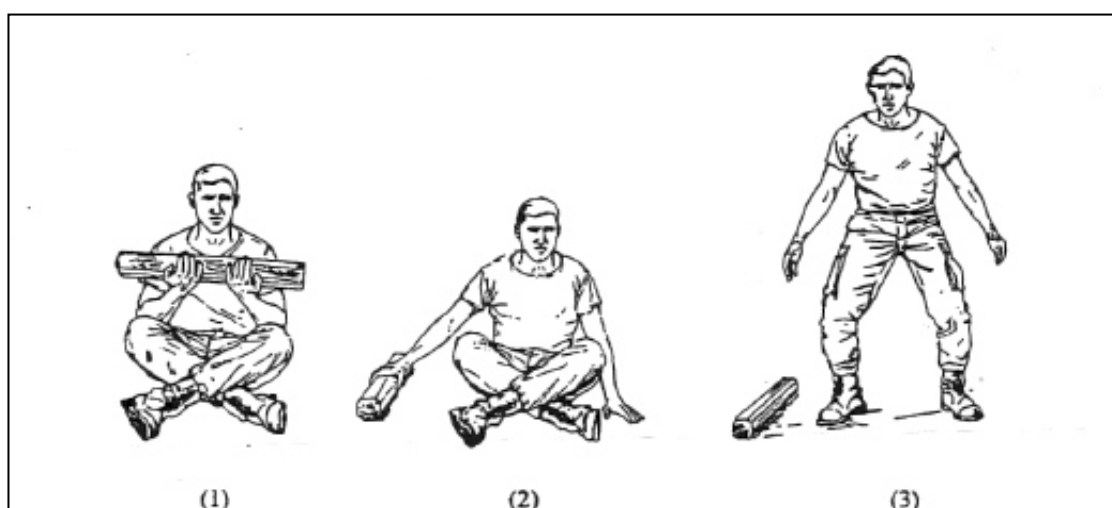


FIGURA 4 – 9

(i) MUDAR

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
Apêndice 2	TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA	Pág 40 de 46 Pág	

Descrição: Partindo da posição de TORO AO OMBRO, extensão dos braços, toro sobre a cabeça (1); flexão dos braços, descer o toro até à posição do ombro (oposto) (2).

Execução: idêntica à de (4).

EMPUNHAR.

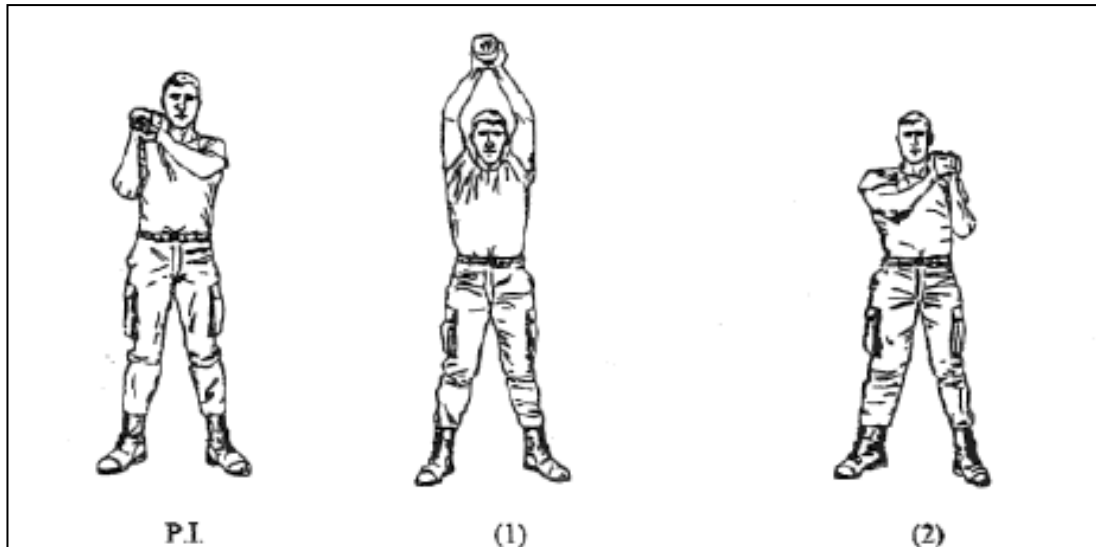


FIGURA 4 – 10

(5) Descrição dos Exercícios

(a) COMBINADO

Descrição: P.I, Toro na posição de EMPUNHAR, TORO AOS QUADRIS (1), TORO AO OMBRO (2), MUDAR (3), TORO AO OMBRO (4) contrário, TORO AOS QUADRIS (5), EMPUNHAR (6). A contagem é cardinal.

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
Apêndice 2	TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA	Pág 41 de 46 Pág	

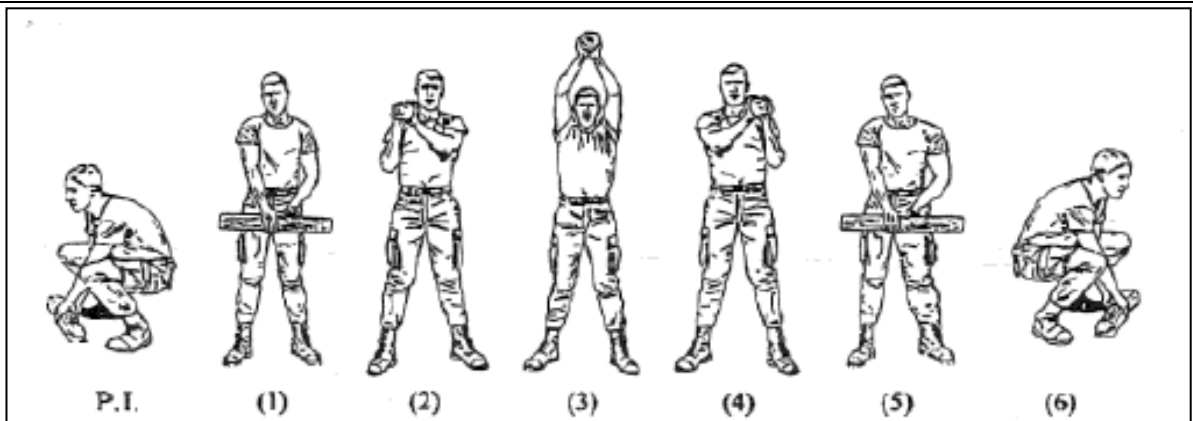


FIGURA 4 – 11

## (b) AMORTECEDOR – Flexão e extensão do tronco

Descrição: PI, TORO AO QUADRIL, fletir o tronco à frente (1), fazer uma ligeira extensão seguida de nova flexão (2), igual ao 2 (3), extensão completa do tronco (4). Contagem: alternada

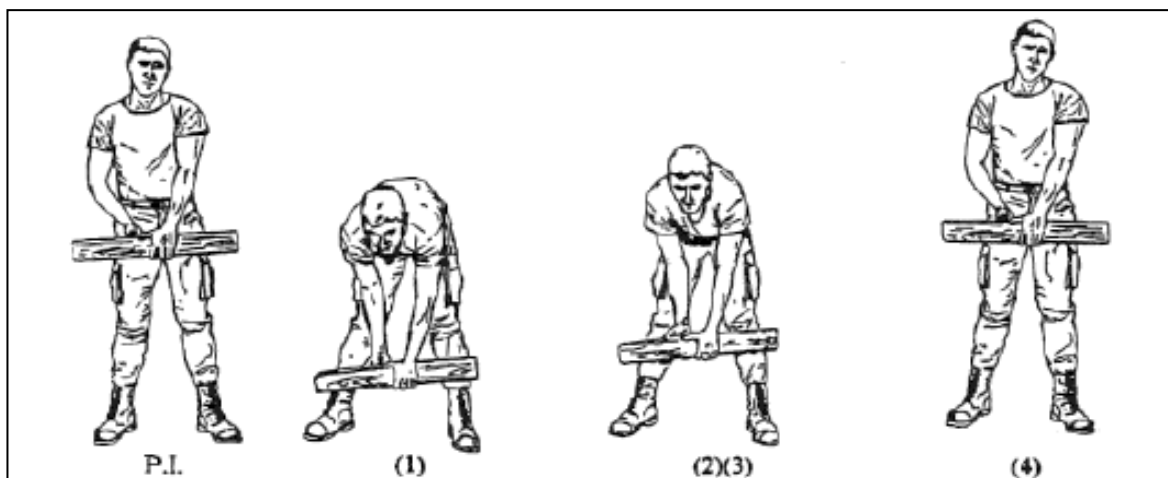


FIGURA 4 – 12

## (c) PÊNDULO – Flexão e extensão lateral do tronco.

Descrição: PI, TORO AO OMBRO, fletir lateralmente o tronco para o lado oposto ao ombro que suporta o toro, ligeira flexão do joelho (1), extensão do tronco (2), Contagem: alternada.

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
Apêndice 2	TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA	Pág 42 de 46 Pág	

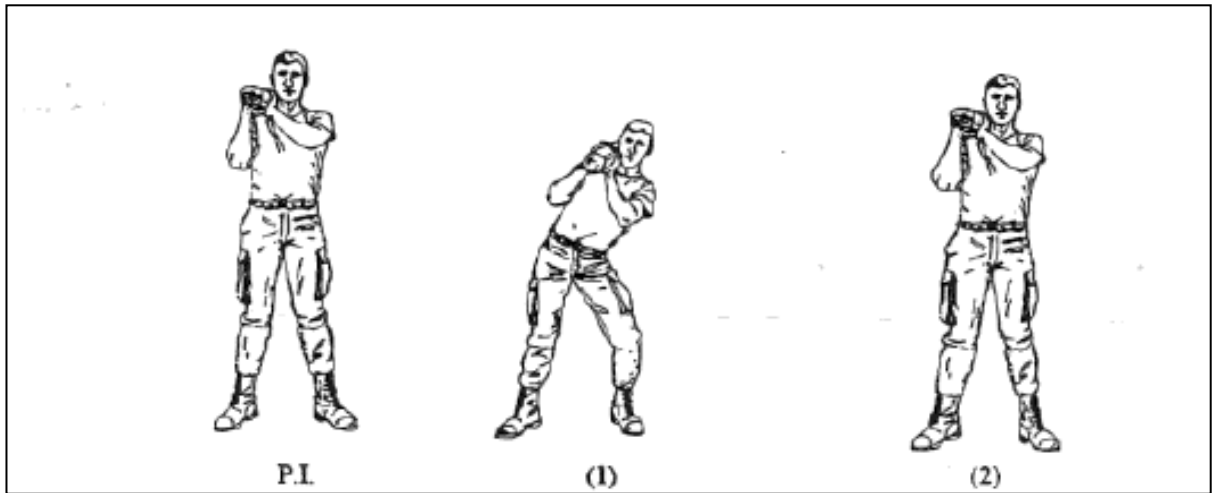


FIGURA 4 – 13

(d) ROSCA – Extensão e flexão de braços.

Descrição: PI, TORO AO PEITO, extensão dos braços, mantendo os braços fixos ao longo do tronco (1), flexão dos antebraços (2). Contagem: alternada.

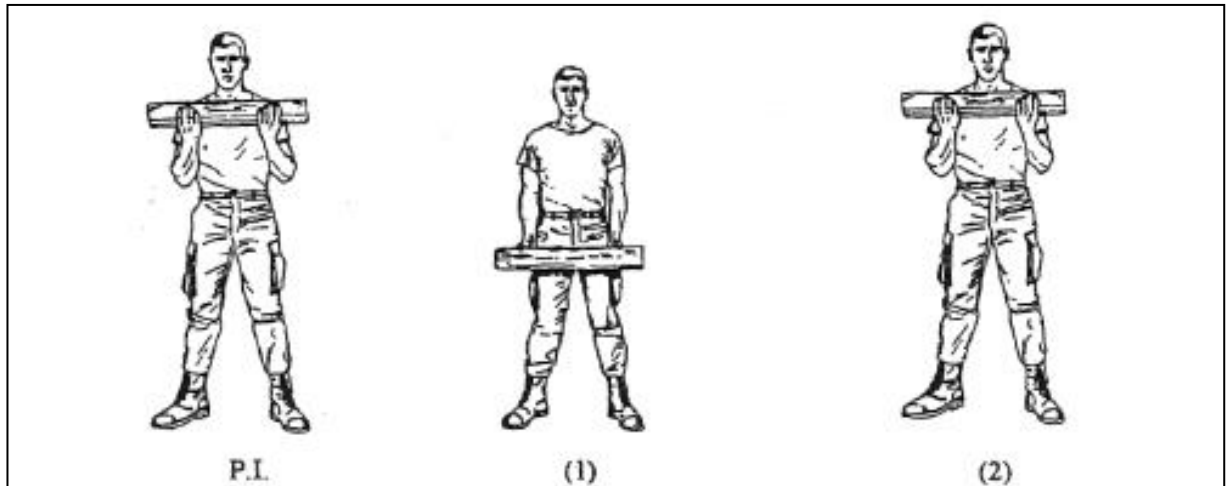


FIGURA 4 – 14

(e) AGACHAMENTO - Extensão e flexão das pernas.

Descrição: PI, posição de empunhar, extensão das pernas (1), flexão das pernas (2). Contagem: alternada.

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
Apêndice 2	TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA	Pág 43 de 46 Pág	

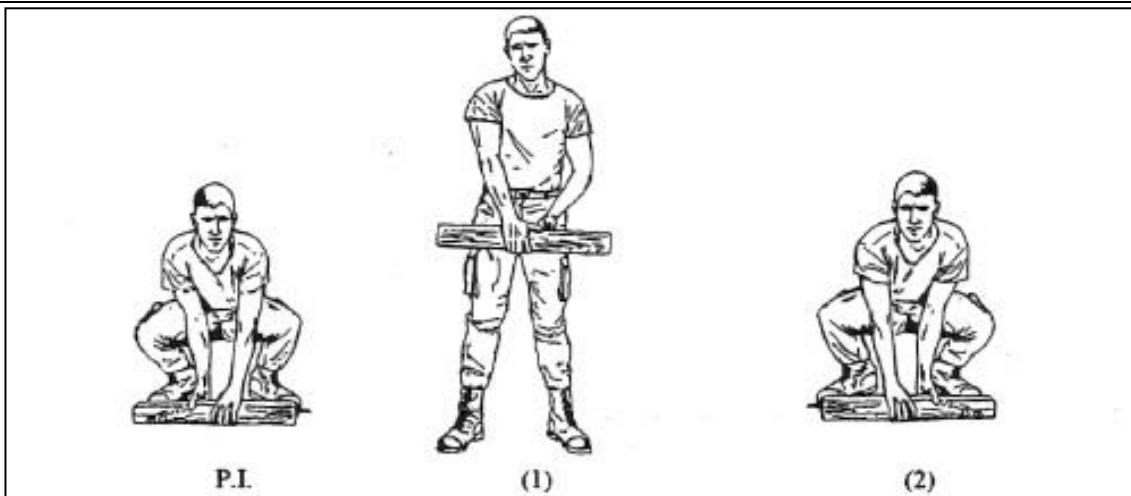


FIGURA 4 – 15

## (f) CUMPRIMENTO – Flexão e extensão do tronco

Descrição: P.I, TORO AO PEITO, flexão do tronco à frente (1), extensão do tronco (2). Contagem: alternada.

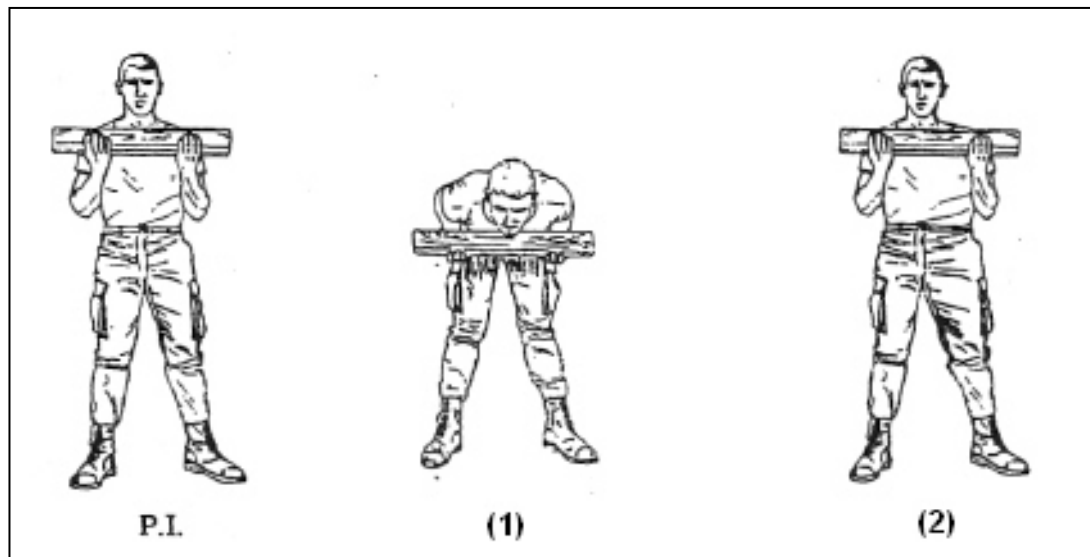


FIGURA 4 – 16

## (g) DESENVOLVIMENTO – Extensão e flexão dos braços mudando o toro de ombro.

Descrição: P.I, TORO AO OMBRO, extensão vertical dos braços levantando o toro acima da cabeça (1), flexão dos braços colocando o toro sobre o outro ombro (2), igual ao 1 (3), flexão dos braços colocando o toro sobre o ombro contrário (4). Contagem: alternada.

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
Apêndice 2	TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA	Pág 44 de 46 Pág	

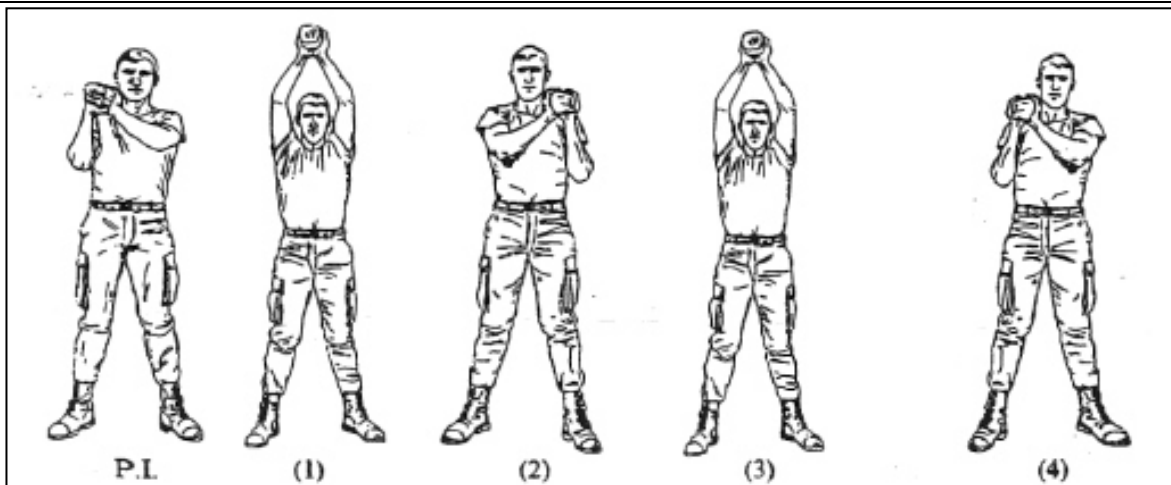


FIGURA 4 – 17

(h) AMA-SECA – Extensão e flexão do tronco

Descrição: PI, Executantes na POSIÇÃO DE SENTAR, Ajudantes seguram os executantes pelas pernas. Extensão do tronco até tocar com as costas no solo (1). Flexão do tronco até à posição de SENTAR (2).

Execução: Um dos instrutores que se encontra no solo dará as vozes de “ABAIXO”, “ACIMA”, os formandos executam. Contagem: alternada.

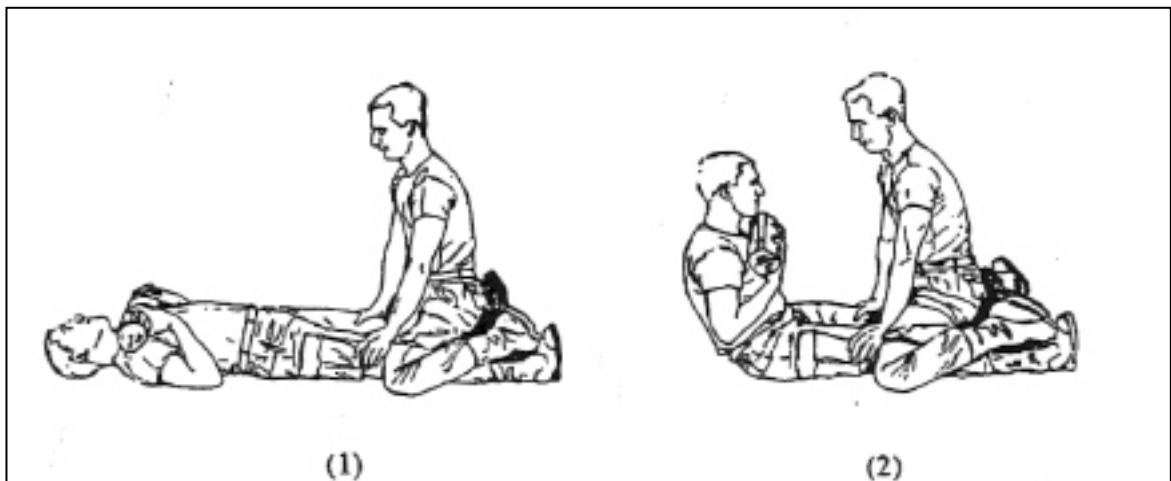


FIGURA 5 – 18

NOTA: Este exercício é apenas executado pelos formandos, o instrutor permanece em cima do palanque, de pé voltado para a turma. As equipas de toros são divididas em 2 partes (pares/ímpares), tal como para a Preparatória Sem Arma. Os ímpares serão os executantes e os pares os ajudantes ou vice-versa, depois trocam de funções. A voz para os ajudantes tomarem a PI é “AJUDANTES

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Apêndice 2</b>	<b>TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA</b>	Pág 45 de 46 Pág	

AOS SEUS LUGARES”, para saírem é “AJUDANTES LEVANTAR”.

- (i) LANÇADO – Elevação e abaixamento do toro com mudança de ombro, lançando-o superiormente.

Descrição: PI, TORO AO OMBRO com as pernas ligeiramente fletidas. Extensão das pernas e dos braços levantando e lançando o toro acima da cabeça (1). Agarrar o toro, fletir os braços assentado o toro sobre o ombro contrário com ligeira flexão das pernas (2). Contagem: alternada.

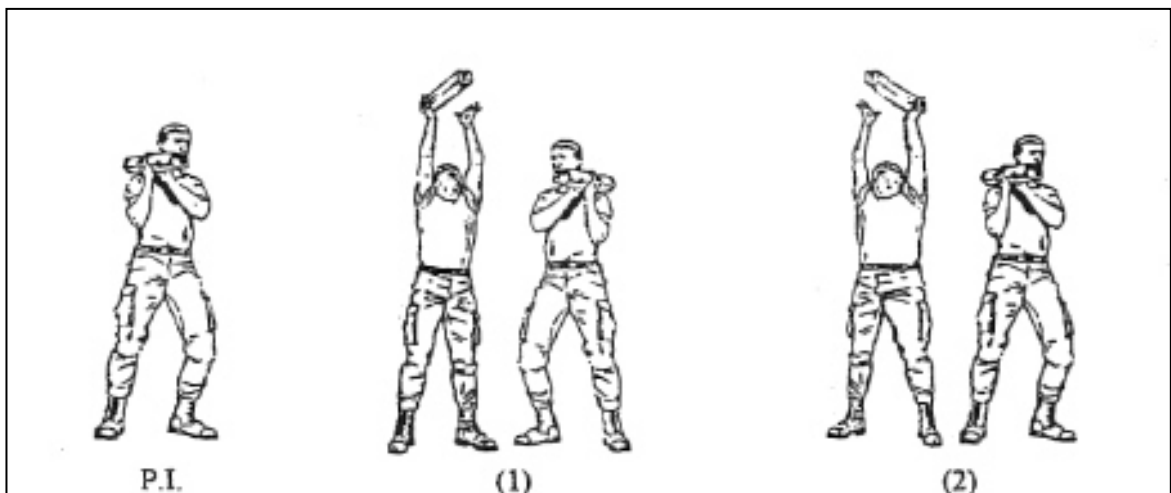


FIGURA 5 – 19

- (j) POLICHINELO – Saltitar com afastamento e junção das pernas.

Descrição: PI, TORO AO OMBRO e por imitação juntar os pés. Afastamento lateral das pernas (1). Voltar à PI (2). Contagem: alternada.

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
Apêndice 2	TREINO FÍSICO PARAQUEDISTA	Pág 46 de 46 Pág	



FIGURA 5 – 20

(k) VOLTA À CALMA

Após terminar a sessão, o curso forma, deslocando-se em acelerado para a parada onde a partir daí vai fazer um pequeno deslocamento em marcha ordinária cantando uma letra do cancionero.

RESERVADO



**MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL  
EXÉRCITO PORTUGUÊS**



DOCUMENTO IV

**PERFIL DE FORMAÇÃO**

Anexo E – Avaliação

**PARAQUEDISMO**

RESERVADO

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Anexo E</b>	<b>AVALIAÇÃO</b>	Pág. 1 de 6 Pág.	

## **1. FINALIDADE**

O presente anexo destina-se a reunir todas as provas de avaliação a que serão sujeitos os militares que frequentem o Curso Paraquedismo.

## **2. PROVAS DE ADMISSÃO**

As provas de admissão destinam-se a selecionar os candidatos ao Curso de Paraquedismo, no que respeita à sua condição física e psicológica, de forma a selecionar os militares de acordo com as condições exigidas para a frequência de uma formação desta natureza.

As provas de admissão estão divididas em duas fases:

- a. Provas médicas de seleção, de acordo com a NAT 05.01.00 da Direção de Saúde, de 27Jan17;
- b. Provas de admissão físicas, dividida em dois dias:
  - (1) Primeiro dia, parte da manhã:
    - (a) Flexões de Pernas - 35 Repetições;
    - (b) Flexões na Trave - 5 Repetições;
    - (c) Abdominais - 40 Repetições no máximo de 1 minuto;
    - (d) Flexões no Solo - 32 Repetições;
    - (e) Transposição do Muro de 90cm;
    - (f) Transposição do Pórtico 5m;
    - (g) Transposição de Vala 3m;
    - (h) Transposição de Túnel;
    - (i) Teste de Cooper – 2500 m em 12 minutos;
    - (j) Prova de Agressividade - Realizada entre dois candidatos, com luvas de boxe e proteção de cabeça;
    - (k) Os exercícios (a), (b), (c), (d), (i), (j) têm uma tentativa para execução;
    - (l) Os exercícios (e), (f), (g) e (h) têm duas tentativas para execução;
    - (m) O fardamento para estes exercícios é fato de ginástica.
  - (2) Primeiro dia, parte da tarde:
    - (a) Salto da torre de saída;
    - (b) Prova de Natação – 15 m em apneia, seguido de transposição de 25 m em estilo livre;
    - (c) Os exercícios (a), (b) têm uma tentativa para execução;
    - (d) O fardamento para estes exercícios é fardamento nº3.

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Anexo E</b>	<b>AVALIAÇÃO</b>	Pág. 2 de 6 Pág.	

(3) Segundo dia:

- (a) Prova de MARFOR, distância de 8000 m, com tempo máximo de 60 minutos, mochila com 5kg e espingarda automática;
- (b) O fardamento para estes exercícios é fardamento nº3.
- (c) O exercício tem uma tentativa para execução.

### **3. CIRCUITO DE AVALIAÇÃO**

- a. Está definido um Circuito de Avaliação(CAv) onde serão abordadas as matérias ministradas no curso;
- b. O CAV é organizado em circuito, com cinco estações, de modo a por em prova os conhecimentos adquiridos pelos formandos;
- c. O 1º CAV contempla as seguintes matérias a serem avaliadas:
  - (1) Estação 1 – Técnica de Embarque e saída de aeronaves;
  - (2) Estação 2 – Técnica de Embarque e saída de aeronaves;
  - (3) Estação 3 – Material;
  - (4) Estação 4 – Técnica de Descida;
  - (5) Estação 5 – Técnica de Aterragem.

### **4. CONTROLO 2B**

- a. O controlo 2B realizado aquando do ingresso no Módulo A.6. – Lançamentos;
- b. Composto por um conjunto de 6 exercícios, subida à corda, flexão e extensão de pernas com salto, flexão e extensão de braços numa barra fixa, abdominais, flexão e extensão de braços no solo e Teste de Cooper;
- c. A avaliação é quantitativa definida de 0 a 20 valores;
- d. O formando que não conseguir efetuar a subida a corda fica com zero (0) valores na nota final do desempenho físico;
- e. O formando que efetuar a subida a corda a sua nota final no desempenho físico é obtida através da média aritmética do valores obtido nas restantes provas arredondadas à centésima;
- f. Organização das provas

	<b>PROVA</b>	<b>Fardamento</b>
1º dia Tarde	Subida a corda	Camuflado

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Anexo E</b>	<b>AVALIAÇÃO</b>	Pág. 3 de 6 Pág.	

2º dia Manhã	Flexões de Pernas	Fato de ginástica
	Flexões na trave	
	Abdominais	
	Flexões no Solo	
	Cooper	

a. Subida à corda

- (1) Consiste em subir de forma livre uma corda com 8m de altura;
- (2) Dispõem de 3 tentativas para executar a prova;

b. Tabela de avaliação flexão e extensão de pernas com salto:

Repetição	Valor
92	20
68	15
46	10
23	5
0	0

c. A variação de 1 valor na avaliação flexão e extensão de pernas com salto corresponde a uma variação de 5 repetições;

d. Tabela de avaliação flexão e extensão de braços numa barra fixa

Repetição	Valor
15	20
14	19
13	18
12	17

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Anexo E</b>	<b>AVALIAÇÃO</b>	Pág. 4 de 6 Pág.	

11	16
10	15
9	14
8	13
7	12
6	10
5	9
4	8
3	6
2	4
1	2
0	0

e. Tabela de avaliação abdominais

<b>Repetição</b>	<b>Valor</b>
76	20
56	15
36	10
16	5
0	0

f. A variação de 1 valor na avaliação de abdominais corresponde a uma variação de 4 repetições;

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Anexo E</b>	<b>AVALIAÇÃO</b>	Pág. 5 de 6 Pág.	

g. Tabela de avaliação de flexão e extensão de braços no solo:

<b>Repetição</b>	<b>Valor</b>
60	20
45	15
30	10
15	5
0	0

h. A variação de 1 valor na avaliação de abdominais corresponde a uma variação de 3 repetições;

i. Tabela de avaliação do Teste de Cooper

<b>Distância (m)</b>	<b>Valor</b>
3500	20
3000	15
2500	10
2000	5
0	0

## **5. MÉRITO**

A avaliação do mérito é feita ao longo de todo o curso sendo atribuída uma nota de 0 a 20 valores;

Caso o Formando obtenha uma avaliação inferior a 10 valores será proposta a sua eliminação ao conselho de curso;



RESERVADO



# MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL EXÉRCITO PORTUGUÊS



DOCUMENTO IVb

## PERFIL DE FORMAÇÃO

IV – Matriz de Risco

## PARAQUEDISMO

RESERVADO

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
DOC IV	MATRIZ DE RISCO	PÁGINA 1 DE 11 PÁGINAS	

## 1. FINALIDADE

Conduzir o processo de avaliação e gestão do risco ao Curso de Paraquedismo, através da aplicação do respetivo procedimento prescrito na PDE 1-23-00 Manual do Sistema de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho do Exército, por forma a contribuir para a prevenção de acidentes e/ou incidentes através da implementação de medidas de controlo que reduzam os níveis de risco para índices aceitáveis (nível III), salvaguardando as condições de segurança e saúde dos militares expostos assim como a natureza do curso.

## 2. CONSIDERAÇÕES GERAIS SOBRE O PROCESSO DE GESTÃO DO RISCO

- a. O processo de gestão do risco é um processo cíclico, este processo deverá contar com 4 etapas chave. A identificação de perigos, a avaliação de riscos, a aplicação de medidas de controlo e a validação e revisão;
- b. O risco é um elemento que está sempre presente, no entanto, considera-se a sua gestão e mitigação através do cumprimento das práticas e medidas de controlo, permitindo a sua redução, baixando-o para índices aceitáveis e compatíveis com as características do curso em questão, salvaguardando a integridade dos formandos e formadores durante o curso;
- c. O incumprimento das práticas existentes e medidas de controlo identificadas, irá aumentar exponencialmente o grau de classificação do risco, podendo elevá-lo para níveis não aceitáveis.

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IV</b>	<b>MATRIZ DE RISCO</b>	<b>PÁGINA 2 DE 11 PÁGINAS</b>	

### **3. PRESSUPOSTOS**

- a. Os militares candidatos ao Curso de Paraquedismo, são presentes a provas de seleção (avaliação médica e física). Só frequentam o Curso de Paraquedismo os militares que forem considerados APTOS durante o processo de seleção;
- b. Do ponto de vista da avaliação médica, os militares são submetidos a um conjunto de provas e exames por forma a efetuar o rastreio cardiovascular para identificar sujeitos com potencial doença cardíaca para impedir casos de morte súbita;
- c. Do ponto de vista da avaliação física, os militares são sujeitos a um conjunto de provas, divididos em dois dias, passando pela destreza, potência e resistência física, com o intuito de determinar a condição física necessária para a frequência de um curso desta natureza sem que haja constrangimentos (Anexo E);

### **4. CONSIDERAÇÕES E RECOMENDAÇÕES**

- a. O Curso de Paraquedismo, tal como qualquer atividade associada à profissão militar, apresenta riscos;
- b. O Curso de Paraquedismo destina-se a habilitar os militares com os conhecimentos e competências necessárias para efetuar saltos de paraquedas de abertura automática em segurança.
- c. Trata-se de um curso de índole essencialmente prática, em que os módulos/atividades formativas que apresentam maior risco são:
  - (1) A.1. Técnica de Aterragem;
  - (2) A.2. Técnica de Embarque e Saída de Aeronaves;
  - (3) A.3. Técnica de Descida;
  - (4) A.4. Material Aeroterrestre;
  - (5) A.5. Técnica de Reorganização;
  - (6) A.6. Lançamentos (Prática do Salto em Paraquedas);
  - (7) B.1. Treino Físico Militar.

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IV</b>	<b>MATRIZ DE RISCO</b>	<b>PÁGINA 3 DE 11 PÁGINAS</b>	

- d. De acordo com a PDE 1-23-00 Manual do Sistema de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho do Exército, não se pode quantificar o grau de risco do curso, mas sim referir que as práticas existentes e a implementação de medidas de controlo, aos riscos considerados não aceitáveis, baixem o nível de risco até que seja considerado aceitável;
- e. A gestão do risco é um processo cíclico e evolutivo. Antes da execução de qualquer atividade formativa, o responsável pela mesma efetua a sua avaliação do risco e garante o cumprimento das práticas existentes, assim como da implementação das medidas corretivas, de acordo com as instruções recebidas;
- f. Sempre que o referido no ponto anterior não seja possível, ou sempre que a segurança da formação esteja colocada em causa, o responsável pela formação, tem o dever e a obrigação de informar o seu escalão superior com a devida antecedência, para o conseqüente escalar do risco para parâmetros não aceitáveis;
- g. O escalão superior tem o dever de supervisionar e inspecionar, assim como de garantir a aplicação das práticas existentes e medidas de controlo;
- h. Recomenda-se a continuação do cumprimento das práticas existentes e a implementação (por prioridade) das medidas de controlo.

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	PARAQUEDISMO	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IV</b>	<b>MATRIZ DE RISCO</b>	<b>PÁGINA 4 DE 11 PÁGINAS</b>	

**5. REGISTO DE IDENTIFICAÇÃO PERIGOS, AVALIAÇÃO E CONTROLO DE RISCOS**

U/E/O:		FUNÇÃO:					LISTA DE MILITARES E CIVIS EXPOSTOS:								
ATIVIDADE	PERIGO	FUNCIONAMENTO			RISCO	CONSEQUÊNCIA	PRÁTICA EXISTENTE	AVALIAÇÃO DA SIGNIFICÂNCIA				CLASSIFICAÇÃO	MEDIDA DE CONTROLO		
		N	A	P				CRITÉRIOS DE SST		CRITÉRIOS INSTITUCIONAIS					
								G	P	A/R	NS	RL	PI	A	NA
Treino Físico Militar	Adaptação ao TFM do curso de paraquedista	X	X		Quedas ao mesmo nível	Traumatismo (Escoriações, Fraturas, Entorses)	- Presença de equipa de evacuação sanitária com os meios adequados; - Escolha de terreno adequado para a execução da atividade; - Avaliação das condições climatéricas; - Observação do estado psicológico do formando e sua referência pela equipa de formação e equipa sanitária.	2	3	1	(6) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.
		X			Queda em altura			2	1	1	(2) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.
		X	X		Choque com objetos			2	3	1	(6) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.
		X			Choque entre formandos			1	2	1	(2) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.
		X	X		Contacto com o meio envolvente			1	3	1	(3) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.
	X			Queda sobre objetos	Traumatismo (contusão, fraturas)	- Formador certificado com o curso de treino físico/montanhismo; - Presença de equipa de evacuação sanitária	3	3	1	(9) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.	

**RESERVADO**



**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IV</b>	<b>MATRIZ DE RISCO</b>	<b>PÁGINA 6 DE 11 PÁGINAS</b>	

					Queda em altura.	Traumatismo (escoriações, fraturas, entorses), queimadura, morte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formador certificado com o curso de treino físico/montanhismo;</li> <li>- Presença de equipa de evacuação sanitária com os meios adequados;</li> <li>- Escolha de terreno adequado para a execução dos trabalhos;</li> <li>- Observação do estado psicológico do formando e sua referência pela equipa de formação e equipa sanitária.</li> </ul>	4	3	2	(12) 3 MS	1	N	I	Idem prática existente; Supervisão acrescida.
	X	X			Quedas ao mesmo nível	Traumatismo (escoriações, fraturas, entorses).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação das condições climáticas;</li> <li>- Observação do estado psicológico do formando e sua referência pela equipa de formação e equipa sanitária.</li> </ul>	2	1	3	(6) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.
	X				Choque contra objeto	Traumatismo (escoriações, fraturas, entorses).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicação/ demonstração dos exercícios;</li> <li>- Supervisionamento por parte dos formadores.</li> </ul>	2	2	1	(4) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.
	X	X	X		Queda em altura	Fraturas, Luxações, Entorses e Distensões; Traumatismos Internos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensinar de maneira mais segura para o transpor os obstáculos; existência de caixas de areia nas zonas de receção.</li> </ul>	2	1	2	(4) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.
	X	X	X		Toro embater em alguma parte do corpo	Fraturas, Luxações, Entorses e Distensões; Traumatismos Internos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Execução de uma lição de estudo para aprendizagem dos instruídos;</li> <li>Supervisão por parte da equipa de instrutores no solo.</li> </ul>	2	1	2	(4) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.

**RESERVADO**

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IV</b>	<b>MATRIZ DE RISCO</b>	<b>PÁGINA 7 DE 11 PÁGINAS</b>	

	Queda de objetos desprendidos	X	X	X	Cordas soltarem-se e provocar queda do instruendo	Fraturas, Luxações, Entorses e Distensões; Traumatismos Internos.	Constante verificação das condições da pista.	2	1	2	(4) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.
	Queda no Itinerário	X	X	X	Queda durante o deslocamento para o local da instrução.	Fraturas, Luxações, Entorses e Distensões; Traumatismos Internos.	Equipa de instrutores sempre a garantir a segurança do curso.	2	1	1	(2) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.
Técnica de aterragem	Executar rolamento a pé firme	X	X		Quedas ao mesmo nível	Traumatismo (escoriações, fraturas, entorses).	- Inspeção à área de Instrução; - Uso do capacete.	2	3	1	(6) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.
	Executar rolamento do banco	X	X	X	Queda em altura	Fraturas. Luxações, entorses, distensões e traumatismos internos.	- Inspeção ao banco; - Uso do capacete	2	1	1	(2) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.
	Executar o rolamento na torre de aterragem	X	X	X	Queda em altura	Fraturas. Luxações, entorses, distensões e traumatismos internos.	- Inspeção torre; - Inspeção ao equipamento do formando, antes e depois de subir à torre; - Uso do capacete.	2	1	1	(2) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.
	Queda de objetos em manipulação	X	X	X	Queda em altura de objeto	Fraturas. Luxações e traumatismos.	- Inspeção ao equipamento do formando, antes e depois de subi à torre; - Uso do capacete.	2	1	1	(2) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.
Técnica de embarque e saída de aeronaves	Executar a saída por patrulha da torre de saída	X	X	X	Queda em altura	Fraturas. Luxações, entorses, distensões e traumatismos internos.	- Inspeção ao equipamento do formando, antes e depois de subir à Torre;	2	1	1	(2) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.
	Executar a saída por patrulha da torre de saída, em período de visibilidade noturna	X	X	X	Queda em altura	Fraturas. Luxações, entorses, distensões e traumatismos internos.	- Existência de segurança física junto ao aterro à torre; - Uso do capacete.	2	1	1	(2) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.

**RESERVADO**

## RESERVADO

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IV</b>	<b>MATRIZ DE RISCO</b>	<b>PÁGINA 8 DE 11 PÁGINAS</b>	

Técnica de descida	Descida normal; Incidentes de abertura; Incidentes de descida; Aterragem sobre obstáculos no arnês suspenso	X	X	X	Queda em altura	Fraturas. Luxações, entorses, distensões e traumatismos internos.	- Inspeção ao equipamento do formando, antes e depois de utilizar o arnês suspenso; - Uso do capacete.	2	1	1	(2) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.
Técnica de reorganização	Manuseamento incorreto do equipamento	X	X		Choque contra objeto	Traumatismo (escoriações).	-Explicação/ demonstração do manuseamento do material; - Supervisionamento por parte dos formadores.	2	2	1	(4) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente.
	Deslocamento para o local da formação (apeado)	X	X		Quedas ao mesmo nível	Traumatismo (escoriações, fraturas, entorses).	- Deslocamento enquadrado por formador.	4	1	1	(4) 3 MS	1	N	I	Idem prática existente; Sensibilizar para regras de segurança.
Lançamentos	Executar salto com conjunto de paraquedas	X	X	X	Queda em altura	Fraturas, Luxações, Entorses, distensões, traumatismos.	- Inspeções ao pessoal e material, antes do embarque; - Briefing de segurança antes da missão; - Ordens preparatórias e respetivas verificações a bordo; Cadência de saída; Parâmetros normalizados para lançamento.	5	3	1	(15) 3 MS	1	N	I	Idem prática existente; Revisão após cada salto.
		X	X	X	Stress psicológico	Morte.		4	1	2	(8) 3 MS	1	N	I	Idem prática existente; Revisão após cada salto.
		X	X	X	Choque contra objeto ou pessoa			5	3	1	(15) 3 MS	1	N	I	Idem prática existente; Revisão após cada salto.

RESERVADO

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC IV</b>	<b>MATRIZ DE RISCO</b>	<b>PÁGINA 9 DE 11 PÁGINAS</b>	

		X	X	X	Utilização incorreta do equipamento					5	3	1	(15) 3 MS	1	N	I	Idem prática existente; Revisão após cada salto.
		X	X	X	Má execução da técnica					5	3	1	(15) 3 MS	1	N	I	Idem prática existente; Revisão após cada salto.
		X	X	X	Falha no equipamento					5	3	1	(15) 3 MS	1	N	I	Idem prática existente; Revisão após cada salto.
		X	X	X	Alterações meteorológicas repentinas					5	3	1	(15) 3 MS	1	N	I	Idem prática existente; Revisão após cada salto.
Exposição ao rigor da formação a fatores externos ambientais	Exposição ao rigor da formação	X	X	X	Fadiga física	Rabdomiólise, alterações do estado de consciência, traumatismos	- Observação do estado psicofísico do formando e sua referenciação pela equipa de formação e equipa sanitária.			3	3	2	(18) 3 MS	1	N	I	Idem prática existente; Cumprimento do plano de hidratação.

**RESERVADO**

**RESERVADO**

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>DOC IV</b>	<b>MATRIZ DE RISCO</b>	<b>PÁGINA 10 DE 11 PÁGINAS</b>	

					Desidratação	Rabdomiólise, alterações do estado de consciência	- Distribuição de água com base no TB MED 507; - Observação do estado psicofísico do formando e sua referenciação pela equipa de formação e equipa sanitária.	2	3	1	(6) 1 NS	1	N	III	Idem prática existente;  Cumprimento do plano de hidratação.
						Rabdomiólise, alterações do estado de consciência, paragem cardiorrespiratória (morte)	- Distribuição de água com base no TB MED 507; - Observação do estado psicofísico do formando e sua referenciação pela equipa de formação e equipa sanitária.	5	2	1	(10) 3 MS	1	S	I	Idem prática existente; Cumprimento do plano de hidratação.
						Exposição a condições ambientais (temperaturas extremas)	X	X	X	Stress térmico (altas temperaturas)	Queimaduras solares, Rabdomiólise, golpe de calor, paragem cardiorrespiratória e/ou morte.	- Medidas do Índice WBGT (°C); - Aplicação do RTR-HFM-187, da NATO; - Presença de equipa sanitária.	5	2	2

**RESERVADO**



RESERVADO



**MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL  
EXÉRCITO PORTUGUÊS**



**DOCUMENTO V  
PERFIL DE AVALIAÇÃO**

Va – Avaliação Interna

**PARAQUEDISMO**

RESERVADO

<b>CURSO:</b> PARAQUEDISMO	<b>CÓDIGO:</b> CPQ
<b>DOC Va</b> AVALIAÇÃO INTERNA	Página 1 de 5 páginas

## 1. OBJETIVOS DA AVALIAÇÃO

A avaliação interna destina-se a avaliar as expectativas, satisfação e o desempenho dos intervenientes diretos no processo formativo, tendo como finalidade a recolha e processamento de dados com vista à melhoria da formação.

## 2. OBJETOS DA AVALIAÇÃO

### a. Programa de formação

São objeto de avaliação os seguintes objetivos:

- (1) Efetuar o contacto com o solo em segurança;
- (2) Efetuar o embarque numa aeronave;
- (3) Executar a saída da aeronave em voo;
- (4) Efetuar os procedimentos de segurança desde a abertura do calote até ao contacto com o solo;
- (5) Equipar com os paraquedas em uso nas tropas Paraquedistas;
- (6) Reorganizar após um salto em paraquedas em abertura automática;
- (7) Integrar lançamentos em paraquedas de abertura automático;
- (8) Desenvolver a aptidão física e técnica necessária para o cumprimento das missões atribuídas.

### b. Métodos e técnicas

São objeto de avaliação os seguintes métodos e técnicas:

- (1) Método afirmativo (exposição oral);
- (2) Método demonstrativo (demonstração);
- (3) Método Ativo;
- (4) Método Interrogativo.

### c. Recursos técnico-pedagógicos

São objeto de avaliação os seguintes recursos técnico-pedagógico:

- (1) Manuais de formação;
- (2) Circuitos de avaliação;
- (3) Demonstração e simulação;
- (4) Listagens de exercícios.

### d. Formadores

Os formadores do presente curso são objeto de avaliação na forma como aplicam os métodos e técnicas de formação e ainda os recursos técnico-pedagógicos.

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC Va</b>	<b>AVALIAÇÃO INTERNA</b>	Página 2 de 5 páginas	

## e. Formandos

Todos os formandos do presente curso são objeto de avaliação.

## f. Resultados

Os resultados obtidos são objeto de avaliação por comparação com os resultados esperados e quais os ganhos resultantes da formação.

### 3. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

## a. Avaliação sumativa

- (1) Aproveitamento na avaliação final > 75% dos formandos: Resultado normal;
- (2) Aproveitamento na avaliação final > 50% e < 75% dos formandos: O resultado deve ser alvo de análise por parte da entidade formadora;
- (3) Aproveitamento na avaliação final < 50% dos formandos: implica alterações na ação de formação.

## b. Avaliação de satisfação do formando

- (1) Obtida da análise dos questionários preenchidos pelos formandos durante o curso;
- (2) Sendo materializada em valores de acordo com a tabela abaixo indicada numa escala de 1 a 5:

<b>QUESTIONÁRIO</b>	
<b>Expectativas/ Módulos/ Curso</b>	
<b>Intervalo</b>	<b>Aferição Qualidade</b>
1,0 – 3,0	Rever Urgentemente
3,1 – 3,5	Rever e Melhorar
3,6 – 3,9	Bom
4,0 – 4,5	Qualidade
4,6 – 5,0	Excelência

## c. Avaliação da Ação de Formação pelos formadores e Diretor do Curso

A tabela indicada em (b) é igualmente aplicada aos inquéritos dos formadores. O Diretor do Curso elabora o relatório final do Curso.

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC Va</b>	<b>AVALIAÇÃO INTERNA</b>	Página 3 de 5 páginas	

d. Avaliação de desempenho dos formadores

- (1) Os formadores são avaliados de acordo com a grelha de avaliação de formadores;
- (2) Sendo materializada pela tabela abaixo indicada numa escala de 1 a 5:

<b>Tabela de Avaliação</b>	
<b>Desempenho do Formador</b>	
<b>Intervalo</b>	<b>Aferição Qualidade</b>
1,0 – 3,0	Rever Urgentemente
3,1 – 3,5	Rever e Melhorar
3,6 – 3,9	Bom
4,0 – 4,5	Qualidade
4,6 – 5,0	Excelência

**4. FONTES DE INFORMAÇÃO**

Formandos;

Formadores;

Diretor de Curso;

Secção de Formação.

**5. METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO**

a. Procedimento

O procedimento metodológico descreve quando e como se realiza a avaliação do curso e decorre em 3 fases

- (1) Avaliação diagnóstica, a fim de determinar a expectativa dos formandos;
- (2) Avaliação formativa, a fim de ajustar o desenvolvimento da formação às necessidades dos formandos;
- (3) Avaliação sumativa, a fim de aferir o resultado final da formação.

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC Va</b>	<b>AVALIAÇÃO INTERNA</b>	Página 4 de 5 páginas	

b. Técnicas

- (1) Avaliação Diagnóstica: Preenchimento de questionários;
- (2) Avaliação formativa: Observação direta da formação e feedback;
- (3) Avaliação sumativa: Provas de Desempenho Físico, Mérito Militar, Circuitos de Avaliação, execução de seis saltos.

c. Instrumentos

- (1) Questionário de Expectativas – Formandos (ver ModDocRC 12);
- (2) Ficha de Avaliação de Formadores (ver ModDocRC 13);
- (3) Questionário de Fim de Módulo – Formando (ver ModDocRC 14);
- (4) Questionário de Fim de Módulo – Formador (ver ModDocRC 15);
- (5) Questionário de Fim de Curso – Formando (ver ModDocRC 16);
- (6) Questionário de Fim de Curso – Formador (ver ModDocRC 17);
- (7) Grelha de observação dos formadores;
- (8) Circuito de avaliação;
- (9) Pautas e registo de classificações;
- (10) Relatório final de Curso. (ver Anexo H do RGIE).

## 6. **MOMENTOS DA AVALIAÇÃO**

- a. Antes da formação – Compreende o processo de Seleção dos alunos/ formandos, de seleção dos formadores e de adequação do programa de tarefas;
- b. Durante a formação – compreende a avaliação da aprendizagem, avaliação dos formadores, a racionalização e rentabilização dos recursos materiais, humanos e financeiros e a adequação do ambiente envolvente da formação;
- c. Final da formação – Compreende a avaliação formativa contínua e provas sumativas;
- d. Após o final da Formação – Aplicação de inquéritos por questionário.

## 7. **INTERVENIENTES**

a. Formandos

Na vertente da sua motivação e grau de satisfação, através dos seguintes questionários:

- (1) Questionário de expectativas – formando (ModDocRC 12);
- (2) Questionário de fim de módulo – formando (ModDocRC 14);

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC Va</b>	<b>AVALIAÇÃO INTERNA</b>	Página 5 de 5 páginas	

(3) Questionário de fim de curso – formando (ModDocRC 16).

b. Formadores

Na forma como aplicam os métodos e técnicas pedagógicas e os recursos técnico pedagógicos, através dos seguintes questionários:

(1) Ficha de Avaliação de Formadores (ver ModDocRC 13);

(2) Questionário de fim de módulo – formador (ModDocRC 15);

(3) Questionário de fim de curso – direção/formador (ModDocRC 17).

c. Diretor de Curso

Na vertente do programa de curso, acompanhamento técnico-administrativo, intervenção e atuação dos formadores, através do questionário de fim de curso – direção/formador (ModDocRC 17).

d. Secção de Formação

Na vertente do programa de curso, acompanhamento técnico-administrativo, intervenção e atuação dos formadores, através do questionário de fim de curso – direção/formador (ModDocRC 17).

## 8. **RELATÓRIO DE AVALIAÇÃO INTERNA**

No final de cada Ação de Formação o Polo de Formação/Unidade Formadora produz um relatório onde faz a avaliação de como esta decorreu. Este relatório abrange todas as vertentes da avaliação interna. É encaminhado para a Direção de Formação/Comando do Pessoal.

RESERVADO



**MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL  
EXÉRCITO PORTUGUÊS**



**DOCUMENTO V  
PERFIL DE AVALIAÇÃO**

Vb – Avaliação Externa

**PARAQUEDISMO**

RESERVADO

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	<b>CPQ</b>
<b>DOC Vb</b>	<b>AVALIAÇÃO EXTERNA</b>	Página 1 de 1 páginas	

**1. OBJETIVOS DA AVALIAÇÃO EXTERNA**

- a. A avaliação externa mede a adequação dos objetivos de Formação às necessidades reais dos cargos e funções que irão ser atribuídos aos ex-formandos. Compara as evidências do desempenho operacional dos ex-formandos, com os resultados esperados pela organização no seu posto de trabalho. Permite à entidade formadora saber se a formação dada preenche todos os requisitos ao cargo que vai desempenhar.
- b. O nível de desempenho adequado é alcançado com a aprendizagem no desempenho do cargo em contexto operacional, ou seja, não é possível ensinar tudo e na profundidade ideal durante os cursos.
- c. A avaliação externa deve ser executada no prazo de 6 a 12 meses após a formação, possibilitando posteriormente a introdução de alterações onde forem detetadas discrepâncias significativas. A avaliação das competências esperadas inicialmente e discriminadas no perfil de cargo, devem ser realizadas no local de trabalho num período de 6 a 12 meses após a conclusão da formação.

**2. FONTES DE INFORMAÇÃO**

Entende-se todo o pessoal que fornece as informações necessárias para serem produzidos juízos de valor quanto aos objetivos de avaliação acima indicados:

- a. Ex-formandos;
- b. Comandantes/ Chefes dos Ex-formandos no local de trabalho.

**3. METODOLOGIA E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DA INFORMAÇÃO**

A metodologia e os instrumentos de recolha da informação nas fontes acima indicadas podem ser:

- a. Questionário ao ex-formando;
- b. Questionário ao Comandante;
- c. Entrevistas/Reuniões com o Chefe direto;
- d. Relatório de avaliação realizado pelo Comandante/Chefe direto, sobre o ex-formando, no desempenho das suas tarefas, 6 a 12 meses após a frequência do curso.

**4. MODELO DOS INSTRUMENTOS DE RECOLHA DA INFORMAÇÃO**

Os instrumentos de recolha da informação na metodologia acima indicada são enviados para a unidade onde o militar desempenha o cargo dentro dos prazos previstos:

- a. Questionário ao ex-formando (ModDocRC 19);
- b. Questionário ao Comandante/Chefe direto do ex-formando no cargo (ModDocRC 20).

RESERVADO



**MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL**  
**EXÉRCITO PORTUGUÊS**



**DOCUMENTO V**  
**PERFIL DE AVALIAÇÃO**

Questionários

**PARAQUEDISMO**

RESERVADO

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Questionário de Expetativas – Formandos</b>		Página 1 de 1 página	

Os dados recolhidos a partir deste questionário têm um caráter confidencial e serão tratados de forma estatística, pelo que não carecem de identificação obrigatória.

Caso se verifique, pontue, utilizando a escala gradativa, sendo que:

- 1 corresponde ao patamar mais negativo e 5 ao item manifestamente positivo (excelência);
- Marcação com **X** do quadrado escolhido.

OPINIÃO SOBRE	ESCALA				
	1	2	3	4	5
1. O grau de <b>difficuldade</b> que considera que o curso terá					
2. O grau de <b>qualidade</b> que considera que o curso terá					
3. O tipo de <b>relacionamento</b> com os formadores					
4. O tipo de <b>relacionamento</b> com os camaradas de curso (outros alunos)					
5. O tipo de <b>condições de alojamento e alimentação</b>					
6. A <b>recepção</b> que teve na Unidade Formadora					
7. Os módulos que o curso possui, quais à partida lhe parecem mais atrativos <b>Utilize a escala de 1 a 5 para ordenar (classifique a <u>mais atrativa com 5</u> e as restantes por ordem decrescente de interesse, com os restantes níveis)</b>					
a. Técnica de Aterragem					
b. Técnica de Embarque e Saída de Aeronaves					
c. Técnica de Descida					
d. Material Aeroterrestre					
e. Técnica de Reorganização					
f. Lançamentos (Prática do Salto em Paraquedas)					
g. Treino Físico Militar					

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	<b>CPQ</b>
<b>Ficha de Avaliação de Formadores dos Cursos da Formação Contínua</b>		Página 1 de 2 páginas	
<b>Avaliado (NIM, Posto, Nome):</b> _____		<b>GDH:</b> _____	
<b>Sessão:</b> _____		<b>Duração prevista:</b> _____	
<b>Duração:</b> _____		<b>Avaliador (NIM, Posto, Nome):</b> _____	
<b>Aferição Qualitativa:</b> _____			
<p><b>1. Estruturação da sessão</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Não estrutura a sessão.</li> <li>2. Sessão estruturada em introdução, desenvolvimento e conclusão.</li> <li>3. Sessão estruturada em introdução, desenvolvimento, conclusão e mencionou alguns pontos importantes.</li> <li>4. Idem 3. mas mais com os conteúdos estruturados e definidos.</li> <li>5. Idem em 4. e tendo cumprido todas as atividades.</li> </ol>		<p><b>8. Adequação dos métodos e técnicas pedagógicas</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inadequados face aos objetivos definidos e ao público-alvo.</li> <li>2. Utilização adequada dos MTP aos objetivos definidos e ao público-alvo.</li> <li>3. Utilização adequada dos MTP aos objetivos definidos, ao público-alvo e à situação de aprendizagem.</li> <li>4. Utilização pertinente e flexível dos MTP aos objetivos definidos, ao público-alvo e à situação de aprendizagem.</li> <li>5. Idem d. adaptando-as quer ao ritmo, quer ao estilo de aprendizagem, promovendo a diferenciação pedagógica.</li> </ol>	
<p><b>2. Gestão do tempo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Não revela preocupação com a gestão do tempo.</li> <li>2. Revela preocupação com a gestão do tempo.</li> <li>3. Ajusta o tempo, ao desenvolvimento equilibrado da sessão.</li> <li>4. Gere adequadamente o tempo em função da estratégia pedagógica definida.</li> <li>5. Controla de forma flexível e equilibrada o tempo, em função da estratégia traçada e dos ritmos do público-alvo.</li> </ol>		<p><b>9. Verificação dos resultados da aprendizagem</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Não foram verificados.</li> <li>2. Foram verificados no final da sessão.</li> <li>3. Foram confirmados no final da sessão e por amostragem, perguntando se havia dúvidas sobre toda a sessão.</li> <li>4. Forma confirmados no final da sessão por amostragem e corrigiu a confirmação feita, perguntando se havia dúvidas sobre toda a sessão.</li> <li>5. Foi realizada em cada fase da sessão e confirmada individualmente.</li> </ol>	
<p><b>3. Auto Confiança</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muito inseguro, evidencia nervosismo e sinais de ansiedade.</li> <li>2. Inseguro, evidencia algum nervosismo.</li> <li>3. Seguro de si, evidencia estar calmo.</li> <li>4. Seguro, domina as suas reações emocionais.</li> <li>5. Muito seguro, domina claramente as suas emoções.</li> </ol>		<p><b>10. Interação e motivação dos formandos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Não interagiu e não motivou.</li> <li>2. Revelou alguma dificuldade de interação e de motivação.</li> <li>3. Criou um clima agradável e conseguiu índices de motivação e atenção razoáveis.</li> <li>4. Criou e evidenciou bom relacionamento e conseguiu bons índices de motivação e atenção.</li> <li>5. Promoveu muito bom relacionamento e manteve índices de atenção e motivação relevantes.</li> </ol>	
<p><b>4. Criatividade pedagógica</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Não demonstra criatividade.</li> <li>2. Demonstra alguma criatividade nos instrumentos preparados.</li> <li>3. Demonstra criatividade no planeamento da sessão e nos instrumentos preparados.</li> <li>4. Demonstra criatividade no planeamento da sessão, nos instrumentos preparados e atividades desenvolvidas.</li> <li>5. Demonstra criatividade e espírito empreendedor no planeamento da sessão, nos instrumentos preparados e atividades desenvolvidas</li> </ol>		<p><b>11. Comportamento físico na interação com os formandos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Voz baixa, gestos sem controlo e uso de gestos distrativos.</li> <li>2. Comportamento físico dificulta a comunicação, com voz inteligível, mas sem gestos desordenados.</li> <li>3. Preocupação na conduta e procedimentos com os formandos, mas apresenta maneirismos físicos ou de discurso.</li> <li>4. Controlo constante do volume e clareza da voz, dos seus movimentos e das suas intervenções.</li> <li>5. Relacionamento positivo com o grupo, nivelando e promovendo a comunicação, adotando um comportamento físico adequado e significativamente apropriado.</li> </ol>	
<p><b>5. Domínio dos conteúdos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Não domina os conteúdos.</li> <li>2. Domina de forma insuficiente/insatisfatória os conteúdos.</li> <li>3. Domina razoavelmente os conteúdos.</li> <li>4. Domina bem os conteúdos.</li> <li>5. Domina muito bem os conteúdos.</li> </ol>		<p><b>12. Comunicação</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Usa um discurso por vezes pouco coerente com fraca dicção e elementos gestuais pobres</li> <li>2. Usa um discurso coerente, com uma boa dicção e boa linguagem gestual.</li> <li>3. Além do 2. usa uma linguagem adequada ao público-alvo.</li> <li>4. Além do 3. é expressivo, demonstra entusiasmo e dinamismo captando a atenção.</li> <li>5. Idem 4. proporcionando e promovendo a troca de ideias, informações e experiências. Capta naturalmente a atenção dos formandos de forma oral, escrita, gestual ou outra.</li> </ol>	
<p><b>6. Atividades desenvolvidas</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nada adequadas, monótonas e pouco criativas, não favorecem a aquisição de competências.</li> <li>2. Pouco adequadas, dificultam a aquisição de competências.</li> <li>3. Parcialmente adequadas para a aquisição de competências.</li> <li>4. Adequadas, facilitam a aquisição de competências.</li> <li>5. Totalmente adequadas, diversificadas e criativas, promovem elevada eficácia na aquisição de competências.</li> </ol>		<p><b>13. Promoção e moderação da discussão</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Não promove a participação e interação dos formandos na sessão.</li> <li>2. Suscita e encoraja a participação dos formandos na sessão.</li> <li>3. Promove e modera discussões de grupo adequadas às temáticas/sessões.</li> <li>4. Modera discussões de grupo, promovendo a interação pedagógica colocando questões que estimulem a discussão.</li> <li>5. Idem 4. colocando questões que estimulem a discussão, intervenção e a criatividade dos formandos.</li> </ol>	
<p><b>7. Recursos didáticos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Não utilizou ou utilizou de forma incorreta e inadequada a ajuda de suportes didáticos.</li> <li>2. Foram adequadamente selecionados ao tema e ao público-alvo, mas apenas como ilustração da sessão.</li> <li>3. Foram utilizados de forma adequada e estruturada, realçando os pontos-chave da sessão.</li> <li>4. Foram utilizados sistematicamente de forma adaptada a cada ponto-chave da sessão.</li> <li>5. Idem 4. e evidenciou uma conceção criativa dos recursos didáticos, promovendo a diferenciação pedagógica</li> </ol>			

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Ficha de Avaliação de Formadores dos Cursos da Formação Contínua</b>		Página 2 de 2 páginas	

Fatores a avaliar	Graus				
	1	2	3	4	5
1. Estruturação da sessão					
2. Gestão do tempo					
3. Autoconfiança					
4. Criatividade pedagógica					
5. Domínio dos conteúdos					
6. Atividades desenvolvidas					
7. Recursos didáticos					
8. Adequação dos métodos e técnicas pedagógicas					
9. Verificação dos resultados da aprendizagem					
10. Interação e motivação dos formandos					
11. Comportamento físico na interação com os formandos					
12. Comunicação					
13. Promoção e moderação da discussão					
<b>Subtotal</b>					
<b>Total</b>					

Tabela de avaliação	
Desempenho do Formador	
Intervalo	Aferição Qualitativa
[1,0 – 3,0]	Rever Urgentemente
[3,1 – 3,5]	Rever e melhorar
[3,6 – 3,9]	Bom
[4,0 – 4,5]	Qualidade
[4,6 – 5,0]	Excelência
<b>Nota:</b> O total é dividido pelo número de fatores a avaliar (arredondado às décimas).	

**Juízo ampliativo:**

O Avaliador

**Conhecimento pelo avaliado da avaliação atribuída:**

Data

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

O Avaliado

\_\_\_\_\_

ModDocRC 13

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	<b>CPQ</b>			
<b>Questionário de Fim de Módulo - Formando</b>		Página 1 de 1 páginas				
Módulo: _____						
Período do Módulo ministrado (datas): _____						
Data do questionário: _____						
Os dados recolhidos a partir deste questionário têm um carácter confidencial e serão tratados de forma estatística, pelo que não carecem de identificação obrigatória.						
Caso se verifique a ocorrência, pontue, utilizando a escala gradativa, sendo que:						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Corresponde ao patamar mais negativo e 5 ao item manifestante positivo (excelência);</li> <li>• Marcação com <b>X</b> do quadrado escolhido;</li> <li>• Utilização do verso do questionário, caso o espaço, SUGESTÕES/CRÍTICAS/INFORMAÇÕES» se mostre insuficiente;</li> <li>• Assinatura facultativa.</li> </ul>						
<b>INDICADORES</b>		<b>ESCALA</b>				
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1. Programa Curricular – Conteúdos</b>						
Utilidade dos conteúdos						
<b>2. Funcionamento do Módulo</b>						
a. Progressos experimentados na aprendizagem						
b. Motivação e participação						
c. Trabalhos/exercícios/atividades						
d. Relacionamento entre participantes						
e. Instalações						
f. Meios audiovisuais						
g. Documentação						
h. Utilização dos suportes						
i. Apoio técnico- administrativo						
<b>3. Intervenção dos Docentes</b>						
a. Apoio prestado pelo coordenador e atuação dos Formadores						
b. Domínio do assunto						
c. Métodos relativamente aos objetivos						
d. Linguagem utilizada						
e. Relacionamento com os participantes						
<b>4. Sugestões/Críticas/Informações</b>						
NOME (facultativo): _____						
						ModDocRC 14

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	<b>CPQ</b>			
<b>Questionário de Fim de Módulo - Formador</b>		Página 1 de 2 páginas				
Módulo: _____						
Período do Módulo ministrado (data): _____						
Data do questionário: _____						
Caso se verifique a ocorrência, pontue, utilizando a escala gradativa, sendo que:						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Corresponde ao patamar mais negativo e 5 ao item manifestante positivo (excelência);</li> <li>• Marcação com <b>X</b> do quadrado escolhido;</li> <li>• Utilização do verso do questionário, caso o espaço, «SUGESTÕES/CRITICAS/INFORMAÇÕES» se mostre insuficiente.</li> </ul>						
<b>INDICADORES</b>		<b>ESCALA</b>				
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1. Adequabilidade dos meios de apoio à formação</b>						
a. Publicações						
b. Meios auxiliares						
c. Apoios à formação						
d. Apoios prestados pela direção do curso						
<b>2. Adequabilidade dos objetivos, métodos, tempos e locais de formação</b>						
a. Objetivos específicos						
b. Métodos de ensino						
c. Tempos atribuídos						
d. Locais de formação						
<b>3. Validade dos procedimentos e instrumentos de avaliação</b>						
a. Momentos do lançamento da avaliação						
b. Tipo de avaliação						
c. Tempo atribuído						
d. A avaliação testa os objetivos de aprendizagem						
<b>4. Pontos fortes e fracos detetados no contacto com os formandos</b>						
a. Adequação do conteúdo dos objetivos específicos						
b. Interesse dos alunos pelo conteúdo						
c. Pré conhecimento do conteúdo dos alunos						
d. Necessidade de haver pré conhecimento do conteúdo pelos alunos						
e. Relação entre os participantes						

<b>CURSO:</b> PARAQUEDISMO	<b>CÓDIGO:</b> CPQ
<b>Questionário de Fim de Módulo - Formador</b>	Página 2 de 2 páginas

**5. Conclusões**

S N

a. São necessários pré-requisitos para frequentar este módulo			Se sim, referir em propostas quais
b. São necessários alterar objetivos específicos			Se sim, referir em propostas quais (pontos chave do PGS)
c. Objetivos específicos contribuem para atingir o objetivo geral			Se não, referir em propostas alterações a efetuar
d. Objetivo geral contribui para atingir o objetivo final do curso			Se não, referir em propostas alterações a efetuar
e. Objetivo final do módulo está adequado a finalidade do curso			Se não, referir em propostas alterações a efetuar
f. A avaliação é adequada			Se não, referir em propostas alterações a efetuar
g. O referencial de curso necessita de ser reestruturado			Se sim, referir em propostas o que deve ser alterado

**6. Propostas**

NOME: \_\_\_\_\_

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Questionário de Fim de Curso – Avaliação do Grau de Satisfação do Formando</b>		Página 1 de 3 páginas	

Data do questionário: \_\_\_\_\_

Caso se verifique a ocorrência, pontue, utilizando a escala gradativa, sendo que:

- 1 corresponde ao patamar mais negativo e 5 ao item manifestante positivo (excelência);
- Marcação com **X** do quadrado escolhido;
- Utilização do verso do questionário, caso o espaço «SUGESTÕES/CRITICAS/INFORMAÇÕES» se mostre insuficiente;
- Assinatura facultativa.

INDICADORES	ESCALA				
	1	2	3	4	5
<b>1. Programa do curso</b>					
a. Objetivo do curso					
b. Conteúdo do curso					
c. Utilidade dos temas/assuntos					
<b>2. Funcionamento do curso</b>					
a. Motivação e participação					
b. Trabalhos/exercícios/ atividades					
c. Relacionamento entre participantes					
d. Instalações					
e. Documentação					
f. Utilização dos suportes					
g. Apoio técnico- administrativo					
<b>3. Intervenção dos formadores</b>					
Apoio prestado pelo coordenador do curso					
<b>4. Atuação dos formadores</b>					



<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Questionário de Fim de Curso – Avaliação do Grau de Satisfação do Formando</b>		Página 3 de 3 páginas	
c. Outros assuntos a incluir em ações deste tipo			
d. Aspectos mais positivos na Ação			
e. Aspectos a melhorar			
f. Sugestões			
NOME (facultativo): _____			
ModDocRC 16			

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	<b>CPQ</b>			
<b>Questionário de Fim de Curso – Direção - Formadores</b>		Página 1 de 3 páginas				
Período do curso/ Formação: _____						
Data do questionário: _____						
Caso se verifique a ocorrência, pontue, utilizando a escala gradativa, sendo que:						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 corresponde ao patamar mais negativo e 5 ao item manifestante positivo (excelência);</li> <li>• Marcação com <b>X</b> do quadrado escolhido;</li> <li>• Utilização do verso do questionário, caso o espaço, «SUGESTÕES/CRITICAS/INFORMAÇÕES» se mostre insuficiente;</li> <li>• Assinatura facultativa.</li> </ul>						
<b>INDICADORES</b>		<b>ESCALA</b>				
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1. Programa do curso</b>						
a. Objetivos propostos p/ curso						
b. Conteúdo definido p/ curso						
c. Estruturação do conteúdo						
d. Utilidade prática do conteúdo						
e. Carga horária						
<b>2. Acompanhamento técnico – administrativo</b>						
a. Instalações						
b. Meios audiovisuais						
c. Documentação ao dispor						
d. Apoio administrativo						
e. Apoio prestado pelo coordenador						
<b>3. Intervenção dos formandos</b>						
a. Motivação dos participantes						
b. Relacionamento entre participantes						
c. Pontualidade e assiduidade						
<b>4. Intervenção dos formadores</b>						
a. Conhecimento prévio das características do grupo						
b. Trabalho de equipa com outros formadores						
c. Relacionamento da linguagem						
d. Necessidade de adequação de métodos/técnicas de instrução						
e. Necessidade de adequação de material didático						
f. Resultados alcançados						

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	<b>CPQ</b>
<b>Questionário de Fim de Curso – Direção - Formadores</b>		Página 2 de 3 páginas	

**5. Atuação dos formadores (este ponto é só aplicável ao nível da Direção)**

NOMES	DOMINIO DO ASSUNTO					MÉTODOS RELATIVAMENTE AOS OBJETIVOS					LINGUAGEM UTILIZADA					EMPENHAMENTO					RELACIONAMENTO COM OS PARTICIPANTES									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
a																														
b																														
c																														
d																														
e																														
f																														
g																														
h																														
NULO	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	PLENO					TOTALMENTE APROPRIADOS					FRANCAMENTE ACESSÍVEL					PLENO					MUITO ABERTO									
	NÃO APROPRIADOS					INACESSÍVEL					AUSENTE					NEGATIVO														

**6. Propostas**

a. Aspetos mais positivos

<b>CURSO:</b> PARAQUEDISMO	<b>CÓDIGO:</b> CPQ
<b>Questionário de Fim de Curso – Direção - Formadores</b>	Página 3 de 3 páginas

b. Aspetos a melhorar

c. Sugestões

d. Observações

e. Propostas

NOME: \_\_\_\_\_

<b>CURSO:</b>	<b>PARAQUEDISMO</b>	<b>CÓDIGO:</b>	CPQ
<b>Questionário aos Ex-Formandos</b>		Página 1 de 2 páginas	

CURSO PARAQUEDISMO

Por favor responda às questões deste questionário da forma mais completa possível. Pode usar o verso do questionário para continuar as suas respostas caso o espaço seja insuficiente. Recorde que as suas respostas serão da maior confidencialidade e apenas serão observadas pelo coordenador do curso.

Os dados biográficos são necessários para complementar a fase da análise da informação.

Posto: \_\_\_\_\_ NIM: \_\_\_\_\_ NOME: \_\_\_\_\_ Arma/Serviço: \_\_\_\_\_  
(preenchimento facultativo)

Idade \_\_\_\_\_ Função/Cargo \_\_\_\_\_ Unidade \_\_\_\_\_ Tel \_\_\_\_\_ Ext \_\_\_\_\_

Curso nº \_\_\_\_\_ Datas \_\_\_\_\_ até \_\_\_\_\_

Está atualmente colocado no cargo/função para o qual o curso o formou? Sim / Não

(riscar o que não interessa)

1. Como considera que o curso o preparou?

*(Esta questão é necessária para obter uma opinião geral sobre a perceção do curso pelos formandos. É um ponto de partida e permite a análise entre os questionários dos docentes e dos Comandantes ou Chefes diretos.)*

---



---



---

2. Qual a sua opinião relativamente à duração do curso? (assinale com uma cruz)

Muito Longo

Adequado

Muito curto

3. Foi-lhe transmitido algum conhecimento no curso que não tenha aplicado nas suas funções? Se sim, por favor explique (se conseguir, pormenorizar em tarefas).

*(Aqui, estamos a tentar identificar conteúdos, não aplicados no cargo. Faz-se a análise entre os questionários dos docentes e dos Comandantes ou Chefes imediatos)*

---



---



---

4. Existem atividades no seu cargo, para as quais considera que o curso o devia ter preparado, sem que tal se tenha verificado? Se sim, por favor explique (se conseguir, pormenorizar em tarefas).

CURSO:	PARAQUEDISMO	CÓDIGO:	CPQ
Questionário aos Ex-Formandos		Página 2 de 2 páginas	
<p><i>(Aqui, estamos a tentar identificar falhas na formação. Faz-se a triangulação entre os questionários dos docentes e dos Comandantes ou Chefes imediatos)</i></p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>5. Foram-lhe facultados apontamentos / publicações durante o curso?  Reposta: Sim / Não (riscar o que não interessa). Se SIM, refira a sua utilidade após o curso</p> <p><i>(Aqui, estamos a tentar verificar se o esforço, por vezes considerável, para elaborar e distribuir apontamentos abrangentes é válido.)</i></p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>6. Finalmente avalie a sua satisfação face à correspondência do conteúdo do curso com as necessidades no cargo. Assinale a sua resposta e, se desejar, faça um comentário no ponto seguinte.</p> <p>Muito satisfeito    <input type="checkbox"/>    Satisfeito    <input type="checkbox"/>    Insatisfeito    <input type="checkbox"/>    Muito insatisfeito    <input type="checkbox"/></p> <p>7. Comentários finais ou outros aspetos não abordados:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Dia _____ Mês _____ Ano _____</p> <p>Quando tiver respondido a todas as questões, por favor introduza o questionário no envelope em anexo e entregue-o na Secretaria da Unidade a fim de ser remetido à Entidade Formadora.</p> <p style="text-align: right;">ModDocRC 19</p>			

<b>CURSO:</b> PARAQUEDISMO	<b>CÓDIGO:</b> CPQ
<b>Questionário ao Comandante/Chefe direto do Ex-Formando no Cargo</b>	Página 1 de 2 páginas

CURSO PARAQUEDISMO

Por favor responda às questões deste questionário da forma mais completa possível. Pode usar o verso do questionário para continuar as suas respostas caso o espaço seja insuficiente. Recorde que as suas respostas serão da maior confidencialidade e apenas serão observadas pelos Coordenadores dos Cursos em referência.

Os dados biográficos são necessários para complementar a fase da análise da informação.

Posto: \_\_\_\_\_ NIM: \_\_\_\_\_ NOME: \_\_\_\_\_ Arma/Serviço: \_\_\_\_\_  
(a preencher pela Entidade da Estrutura Formativa do SIE)

Idade \_\_\_\_\_ Função/Cargo \_\_\_\_\_ Unidade \_\_\_\_\_ Tel \_\_\_\_\_ Ext \_\_\_\_\_

Curso nº \_\_\_\_\_ Datas \_\_\_\_\_ até \_\_\_\_\_

---

1. Até que ponto considera que o curso é eficaz no que respeita à correta formação dos formandos?

*(Esta questão é necessária para obter uma opinião geral sobre a perceção do curso pelo Comandante ou Chefe direto. Efetua uma comparação entre a Questão 1 dos questionários dos formandos e formadores.)*

---

---

---

2. Que saber especializado tem sobre as matérias que foram ministradas no curso?

*(Esta questão permite explorar o saber do Comandante ou Chefe imediato. Os resultados terão o seu peso de acordo com a experiência.)*

---

---

---

3. Considera que a duração do curso é, globalmente, adequada aos objetivos que procura atingir?

*(Aqui, estamos a tentar identificar conteúdos, onde poderá ser possível poupar tempo ou esforço. Faz a comparação entre a Questão 3 dos questionários dos formandos e formadores.)*

---

---

---

<b>CURSO:</b> PARAQUEDISMO	<b>CÓDIGO:</b> CPQ
<b>Questionário ao Comandante/Chefe direto do Ex-Formando no Cargo</b>	Página 2 de 2 páginas

4. Existem unidades curriculares do curso para as quais considera que os formandos/formadores deveriam ter sido preparados e não o foram? Se sim, por favor explique (se conseguir, pormenorizar em tarefas.)

*(Aqui, estamos a tentar identificar conteúdos onde poderá ser possível poupar tempo ou esforço. Faz a comparação entre a Questão 4 dos questionários dos formandos e formadores.)*

---

---

---

5. Foi transmitido algum conhecimento no curso que considera errado? Ase sim, por favor explique

*(Aqui, estamos a tentar identificar conteúdos onde poderá ser possível poupar tempo ou esforço. Faz a comparação entre a Questão 5 dos questionários dos formandos e formadores.)*

---

---

---

6. Que benefícios OBJETIVOS verificou nos formandos que completaram o curso? Qual é o seu entendimento relativamente à utilidade do curso?

*(Esta questão destina-se a “avaliar” o curso na opinião do Comandante ou Chefe direto, tentando esboçar aos seus benefícios finais. Se não forem apontados quaisquer benefícios, é porque existe um problema.)*

---

---

---

7. Comentários finais ou outros aspetos não abordados:

---

---

---

---

---

---

DIA \_\_\_\_\_ Mês \_\_\_\_\_ ANO \_\_\_\_\_

Quando tiver respondido a todas as questões, por favor introduza o questionário no envelope em anexo e entregue-o na Secretaria da Unidade a fim de ser remetido à Entidade Formadora.

ModDocRC 20