



CIRCULAR Nº 44/14

15/12/2014

DISTRIBUIÇÃO: Associações Territoriais e Clubes

ASSUNTO: Curso de Treinadores de Grau II de Natação Pura, Natação Sincronizada, Polo Aquático – Prolongamento do prazo de inscrição

No âmbito do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), de acordo com o estipulado na Lei 40/2012 de 28 de Agosto, a Federação Portuguesa de Natação vai organizar um Curso de Treinadores de Grau II de Natação Pura, Natação Sincronizada, Polo Aquático, durante os meses de Janeiro e Fevereiro de 2015.

O prazo de inscrições para o Curso terminará dia 4 de Janeiro de 2015.

Os aderentes ao Projecto Portugal a Nadar tem um desconto de 50% no preço do Curso.

Mais informações no site da Federação.

Pela Direcção da FPN

M. Freitas
Vice-presidente Executivo

PATROCINADORES



PARCEIROS



cosmos

WINNER



DEPILCLUB

Fruut

CISION

PARCEIRO INSTITUCIONAL



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO CANDIDATO

IDENTIFICAÇÃO

PREENCHER TUDO COM MAIUSCULAS E LETRA LEGÍVEL

NOME

SEXO F M DATA DE NASCIMENTO

NÚMERO DE BI / CC NIF

MORADA

NÚMERO / LOTE ANDAR CÓDIGO POSTAL CIDADE

TELÉMOVEL TELEFONE FIXO

EMAIL

PROFISSÃO

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

TÍTULO PROFISSIONAL DE DESPORTO Nº NÚMERO DE FILIADO

CLUBE ONDE LECCIONA

CRITÉRIOS DE SELECÇÃO

(NECESSÁRIO ANEXAR COMPROVATIVOS PARA TODOS OS ITENS ASSINALADOS COM SIM. SÓ DESTE MODO SERÃO CONSIDERADOS COMO CRITÉRIO DE SELECÇÃO)

PRATICANTE / EX-PRATICANTE INTEGRADO NO REGIME DE AR SIM NÃO ESCALÃO

PROPOSTO POR CLUBE SIM NÃO Necessário Declaração do Clube a propor treinador para realização do Curso

PRATICANTE / EX – PRATICANTE FEDERADO SIM NÃO Nº DE ÉPOCAS FEDERADO

FORMAÇÃO CONTINUA NA ÁREA DA NATAÇÃO, REALIZADA PELA FPN OU ASSOCIAÇÕES TERRITORIAIS SIM NÃO

OUTRAS FORMAÇÕES REALIZADAS NA ÁREA DA NATAÇÃO SIM NÃO

INSCRIÇÃO E PAGAMENTO

Componente de Formação Geral + Componente de Formação Específica NP – 800,00€
Componente de Formação Geral + Componente de Formação Específica NS – 800,00€
Componente de Formação Geral + Componente de Formação Específica PA – 800,00€
Componente de Formação Geral + Componente de Formação Específica NP + NS – 1.200,00€
Componente de Formação Geral + Componente de Formação Específica NP + PA – 1.200,00€
Componente de Formação Geral + Componente de Formação Específica NS + PA – 1.200,00€
Componente de Formação Geral + Componente de Formação Específica NP + NS + PA – 1.600,00€

TRONCO ESPECIFICO NATAÇÃO PURA NATAÇÃO SINCRONIZADA POLO AQUÁTICO

MODO DE PAGAMENTO TOTALIDADE DO CURSO 2 PRETAÇÕES

NIB

Pagamento efectuado através de transferência bancária para o NIB da FPN 0018 0003 1333 0170 02088.
Obrigatório anexar comprovativo da pagamento. No caso de não ser seleccionado para o Curso, o valor pago será reembolsado.



CURSO DE GRAU II

TREINADOR DE NATAÇÃO PURA, SINCRONIZADA, POLO AQUÁTICO



COMPONENTE GERAL:

DESMOR (RIO MAIOR)

COMPONENTE ESPECÍFICA:

JAMOR (LISBOA) / PÓVOA DO VARZIM (PORTO)

**ADERENTES AO PROJECTO
PORTUGAL A NADAR COM
50% DE DESCONTO**

**INICIO DO CURSO:
22 DE JANEIRO**

Taxa de Inscrição: 800,00€

Inscrições até 4 de Janeiro de 2015

Mais informações em

www.fpnatacao.pt



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



Empresa Pública Municipal de Gestão Desportiva de Rio Maior, E.M.



Clube Desportivo de Jamor, S.C.



Associação Desportiva do Varzim, S.C.

HORÁRIO PROVISÓRIO

CURSO DE GRAU II - COMPONENTE GERAL								
	Dia 22 Janeiro Quinta Feira	Dia 23 Janeiro Sexta Feira	Dia 24 Janeiro Sábado	Dia 25 Janeiro Domingo	Dia 29 Janeiro Quinta	Dia 30 Janeiro Sexta	Dia 31 Janeiro Sábado	Dia 1 Fevereiro Domingo
9H00								
13H00		Fisiologia do Exercício	Biomecânica do Desporto	Traumatologia do Desporto		Pedagogia do Desporto	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo
ALMOÇO								
14H00	Apresentação FPN							
16H00		Fisiologia do Exercício	Biomecânica do Desporto	Luta Contra a Dopagem	Pedagogia do Desporto	Pedagogia do Desporto	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo
17H00	Ética e Deontologia Profissional							
18H00			Nutrição, Treino e Competição			Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Psicologia do Desporto	Psicologia do Desporto
18H00		Desporto para Pessoas com Deficiência						
20H00								

CURSO DE GRAU II - COMPONENTE ESPECIFICA NATAÇÃO PURA DESPORTIVA*									
	Dia 20 Fevereiro Sexta	Dia 21 Fevereiro Sábado	Dia 22 Fevereiro Domingo	Dia 27 de Fevereiro Sexta	Dia 28 de Fevereiro Sábado	Dia 7 de Março Sábado			
9H00	Enquadramento Institucional / Regulamentos	Processo de Formação Desportiva em Natação Pura	Biomecânica Aplicada à Natação Pura	Análise e Avaliação da Técnica	Metodologia e Planeamento do Treino em Natação Pura	Metodologia e Planeamento do Treino em Natação Pura			
13H00									
ALMOÇO									
14H00	Processo de Formação Desportiva em Natação Pura	Processo de Formação Desportiva em Natação Pura	Análise e Avaliação da Técnica	Análise e Avaliação da Técnica	Treino Técnico e Tático	Metodologia e Planeamento do Treino em Natação Pura			
16H00									
18H00							Biomecânica Aplicada à Natação Pura	Metodologia e Planeamento do Treino em Natação Pura	Treino Técnico e Tático
20H00									

*Mediante o número de inscrições para Componente Especifica - Tronco de Polo Aquático e Natação Sincronizada, será disponibilizado horário.

COMPONENTE ESPECIFICA NATAÇÃO PURA - CARGA HORÁRIA			
Módulo	Carga Horária	Teórica	Prática
Enquadramento Institucional / Regulamentos	4H	3H	1H
Processo de Formação Desportiva em Natação Pura	12H	8H	4H
Biomecânica Aplicada à Natação Pura	8H	6H	2H
Metodologia e Planeamento do Treino em Natação Pura	16H	12H	4H
Análise e Avaliação da Técnica	12H	8H	4H
Treino Técnico e Tático	8H	4H	4H



REGULAMENTO CURSO DE GRAU II
TREINADOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA
E POLO AQUÁTICO



1. ORGANIZAÇÃO

A organização do Curso de Grau II de Treinador de Natação Pura, Natação Sincronizada e Polo Aquático é da responsabilidade da Federação Portuguesa de Natação.

2. DESTINATÁRIOS E CONDIÇÕES DE ACESSO

Podem candidatar-se a frequentar o Curso de Grau II de Treinador de Natação Pura, Natação Sincronizada e Polo Aquático todas as pessoas de ambos os sexos que possuam:

- Grau I de Treinador / Monitor de Natação;
- Exerçam funções de Treinador há pelo menos duas épocas desportivas consecutivas (devem fazer prova do tempo de trabalho)

O Curso será aberto até um máximo de 60 inscritos. No caso de o número de inscrições ser superior ao número de vagas, os critérios de acesso serão os seguintes.

1º Critério – Praticantes desportivos integrados ou que integram o Regime de Alto Rendimento ou das Seleções Nacionais no escalão de Júnior e ou Sénior.

2º Critério – Encontrarem-se ao serviço de qualquer instituição ou entidade filiada na FPN numa das disciplinas da natação e serem propostos pelas referidas instituições onde estes exerçam a sua atividade;

3º Critério – Terem sido praticantes federados de qualquer uma das disciplinas da Natação durante pelo menos 4 épocas desportivas;

4º Critério – Apresentarem documentos comprovativos da frequência de ações de formação de Treinadores de Natação.

3. ESTRUTURA

Data Prevista de Início do curso: 19 de Janeiro 2015

Data Prevista para o Final do curso: 21 de Fevereiro 2015

A Componente geral do Curso irá realizar-se no Centro de Estágios e Formação Desportiva de Rio Maior, seguindo o modelo

Quinta Feira – 14H00 às 18H00;

Sexta a Domingo – 9H00 às 13H00 e 14H00 às 20H00;

A Componente específica do Curso irá realizar-se em duas zonas, zona Norte (Póvoa do Varzim, instalações da Varzim Lazer) e Zona Sul (Centro de Estágio do Jamor e Complexo de Piscinas do Jamor). Os formandos deverão optar pela turma, consoante a sua situação geográfica, no seguinte horário

Sexta e Sábado - 9H00 às 13H00 e 14H00 às 20H00;

Domingo – 9H00 às 13H00

O Curso será dividido em 3 partes

Componente de Formação Geral

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
Psicologia do Desporto	8H
Pedagogia do Desporto	10H
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	16H
Ética e Deontologia Profissional	2H
Luta Contra a Dopagem	3H
Fisiologia do Exercício	8H
Biomecânica do Desporto	6H
Nutrição, Treino e Competição	4H
Traumatologia do Desporto	4H
Desporto para Pessoas com Deficiência	2H
Total	63H

Componente de Formação Específica (Natação Pura, Polo Aquático, Natação Sincronizada)

NATAÇÃO PURA	
UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
Análise e Avaliação da Técnica	12H
Biomecânica Aplicada à Natação Pura	8H
Processo de Formação Desportiva em Natação Pura	12H
Enquadramento Institucional / Regulamentos	4H
Treino Técnico e Tático	8H
Metodologia e Planeamento do Treino em Natação Pura	16H
Total	60H
POLO AQUÁTICO	
Didática do Polo Aquático - Tática	12H
Didática do Polo Aquático - Técnica	12H
As Capacidades Motoras e o Polo Aquático	8H
Processo de Formação Desportiva no Polo Aquático	12H
Enquadramento Institucional / Regulamentos	4H
Metodologia e Planeamento do Treino no Polo Aquático	12H
Total	60H
NATAÇÃO SINCRONIZADA	
Análise e Avaliação da Técnica e da Coreografia	12H
Biomecânica Aplicada à Natação Sincronizada	8H
Processo de Formação Desportiva em Natação Sincronizada	12H
Enquadramento Institucional / Regulamentos	4H
Treino Técnico e Coreográfico	8H
Metodologia e Planeamento do Treino em Natação Sincronizada	16H
Total	60H

Para abertura da Componente Específica é necessária a inscrição no mínimo de 6 formandos.



PROPOSTO CURSO DE GRAU II

TREINADOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA



E POLO AQUÁTICO

No caso de não existir número suficiente de inscritos, os formandos serão inseridos no tronco específico de Natação Pura, sendo realizado os necessários ajustes nos módulos que sejam comuns aos dois troncos específicos.

Os módulos específicos de cada tronco serão realizados com base em ações de formação que se encontram definidas no Plano Anual de Formação da FPN e que vão ao encontro do Plano de Carreira do Treinador, permitindo a obtenção de Cédula de Treinador de Grau II da disciplina escolhida.

Os formandos que queiram realizar mais do que um tronco (Por exemplo natação pura e natação sincronizada) poderão fazê-lo. Para o efeito, deverão fazer essa referência na ficha de inscrição.

Estágio – 800H de duração, das quais 250H no mínimo terão de ser realizadas a nível da condução de sessões de treino da disciplina que escolheram no tronco específico. Os grupos de trabalho podem ser dos escalões de Cadetes, Infantis e Juvenis.

Formandos que façam mais do que um tronco, terão de realizar o mesmo número de estágios do que troncos que realizem.

O curso irá realizar-se segundo o cronograma (O mesmo pode ser sujeito aos necessários ajustes).

4. INSCRIÇÕES

As inscrições são realizadas na FPN, após o envio de ficha de inscrição anexa, juntamente com os documentos solicitados, e documentos que façam prova do cumprimento dos critérios definidos no ponto anterior.

Taxa de Inscrição: 800,00€ (Componente geral + específica). No caso de escolherem dois troncos da componente específica a este valor acresce mais 400,00€.

Forma de pagamento: Através de transferência bancária para o NIB da FPN 0018 0003 1333 0170 02088. O pagamento poderá ser feito de duas maneiras



PROPOSTO CURSO DE GRAU II

TREINADOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA



E POLO AQUÁTICO

Pagamento da totalidade do curso – 800,00€ até uma semana antes do inicio do curso. Só se assume o pagamento do curso, mediante envio do comprovativo de pagamento do mesmo para a FPN através do seguinte email formacao@fpnatacao.pt

Pagamento em duas fases

I Prestação – 400,00€ até uma semana antes do inicio do curso;

II Prestação – 400,00€ até uma semana antes do inicio do tronco especifico.

No caso dos formandos que escolham mais do que um tronco, deverão efectuar o pagamento da totalidade em falta;

Só se assume o pagamento do curso, mediante envio do comprovativo de pagamento do mesmo para a FPN através do seguinte email formacao@fpnatacao.pt

5. VIDEOCONFERÊNCIA

Os módulos serão gravados em formato vídeo e enviados através de email para todos os formandos num prazo de 72horas após a realização das aulas.

6. FREQUÊNCIA NO CURSO – REGIME DE PRESENCAS

O Curso irá realizar-se de forma presencial e através de e-learning. Está definido um regime de presenças obrigatórias, sendo ele:

a) $\frac{1}{4}$ de presenças na componente de formação geral (obrigatória a presença em 15H da totalidade dos módulos – duração total 60H)

b) $\frac{1}{4}$ de presenças na componente específica, sendo que os módulos com aulas práticas são de presença obrigatória, não sendo estas contabilizadas para efeitos do $\frac{1}{4}$ definido anteriormente ($\frac{1}{4}$ de presenças obrigatórias à totalidade dos módulos + presença obrigatória nas aulas práticas de cada módulo).As aulas práticas serão comunicadas de forma antecipada pelo responsável FPN pela logística do curso



PROPOSTO CURSO DE GRAU II

TREINADOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA



E POLO AQUÁTICO

Qualquer formando que não cumpra o número de presenças obrigatórias terá de apresentar justificação devidamente documentada e a aceitação da mesma ficará a cargo do diretor do curso.

7. ALOJAMENTO E REFEIÇÕES

Caso os formandos o solicitem, cabe à FPN a marcação de alojamento e refeições para a componente geral no Centro de Estágio e Formação Desportiva de Rio Maior. Para o efeito é necessário:

- Efetuar a solicitação junto da FPN com antecedência de uma semana.
- Efetuar o pagamento até três dias antes do dia da reserva.

No caso de não ser efectuado o pagamento, o pedido de reserva será anulado e a FPN não fará mais nenhuma solicitação de alojamento e refeições para o formando, tendo este de marcar alojamento e refeições por sua conta e fora do Centro de Estágio.

No caso de cancelamento do pedido de alojamento e ou refeições, o mesmo terá de ser efectuado até 3 dias antes da data solicitada. Em caso do prazo ser ultrapassado, o pagamento terá de ser realizado.