



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

## CIRCULAR Nº 37/05

05/06/08

**Distribuição:** Associações Distritais, Clubes e Escolas de N.S.

### **Assunto: Formação**

**Acção de Formação "A Natação Sincronizada na Escola de Natação".**

Realiza-se no fim-de-semana de **25 e 26 de Junho de 2005** na Piscina Municipal de Almeirim a acção de formação "A Natação Sincronizada na Escola de Natação".

#### **1. Objectivos**

- Complementar a formação dos técnicos de Natação no âmbito da Natação Sincronizada;
- Dotar os formandos de competências no domínio das técnicas de base de Natação Sincronizada;
- Motivar os formandos para introduzir e desenvolver tarefas de Natação Sincronizada nas aulas das escolas de Natação.

#### **2. Destinatários**

- Técnicos de Natação, com a formação mínima de 1  Nível;
- Alunos finalistas das Universidades com formação em Educação Física e Desporto e/ou Ciências do Desporto;
- Professores de Educação Física.

#### **4. Formadores (ver breve currículo)**

- Carla Carmo;
- Cristina Oliveira;
- Patrícia Jorge.



## 5. Programa

Sábado, 25 de Junho - Manhã		Formadora Proposta
08:30 – 09:00	Recepção dos participantes e distribuição de documentação	
09:00 – 09:30	Abertura da acção;	
10:00 – 11:00	Caracterização, enquadramento e objectivos – T	Carla Carmo
11:00 – 11:30	Modelos de Organização para escolas de NS – T	Carla Carmo
11:30 – 13:00	Caracterização e Enquadramento da NS – T	Cristina Oliveira
	Descrição das técnicas de base de NS – T	
Sábado, 25 de Junho - Tarde		
14:30 – 16:30	Elementos técnicos, sequências -tipo e formações mais comuns para a composição de esquemas – T	
16:30 – 18:30	Técnicas de base de NS – P	Cristina Oliveira
18:30 – 19:30	Técnicas de base de NS – T/P	
Domingo, 26 de Junho - Manhã		
8:30 – 10:30	Planeamento de uma sessão de NS – T/P	
10:30 – 12:30	Apresentação e discussão de propostas de sessões de NS – P	Cristina Oliveira
Domingo, 26 de Junho - Tarde		
14:00 – 16:00	Trabalho de Ginásio – T/P	Patrícia Jorge
16:00 – 18:30	Trabalho de Coreografia: Acompanhamento	Patrícia Jorge e
18:30 – 19:00	musical/composição de sequências/Esquemas – T/P	Cristina Oliveira
	Esclarecimento de Dúvidas e Encerramento da acção	

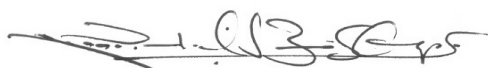
## 6. Inscrições

Os interessados deverão enviar a ficha de inscrição até ao dia **22 de Junho**, 4ª feira, para: **Federação Portuguesa de Nataçao**, Moradia do Complexo de Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 – CRUZ QUEBRADA – DAFUNDO

**Tel:** 214 158 190 **Fax:** 214 191 739

**Email:** [secretariado.formacao@fpnatacao.pt](mailto:secretariado.formacao@fpnatacao.pt)

Pela Direcção da FPN



Prof. Dr. João Paulo Vilas-Boas

Vice Presidente  
**acção**  
melhor nataçao



**Microsoft**  
O seu potencial. A nossa paixão.



Moradia do Complexo do Jamor - Estrada da Costa - 1495-688 Cruz Quebrada  
Tel + 351 21 4158190 Fax + 351 21 4191739 e-mail – [secretaria@fpnatacao.pt](mailto:secretaria@fpnatacao.pt)



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

### FICHA DE INSCRIÇÃO

Estou interessado/a em participar na acção de formação "A Natação Sincronizada na Escola de Natação", que terá lugar na piscina Municipal de Almeirim, nos dias 25 e 26 de Junho de 2005 Junto envio o cheque número \_\_\_\_\_ do Banco \_\_\_\_\_, no valor de 20 €, relativo ao pagamento da taxa de inscrição na acção.

Nome:	
Morada:	
Código Postal:	
Telefone (s):	
E-mail:	



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

### FICHA DE INSCRIÇÃO

Estou interessado/a em participar na acção de formação "A Natação Sincronizada na Escola de Natação", que terá lugar na piscina Municipal de Almeirim, nos dias 25 e 26 de Junho de 2005 Junto envio o cheque número \_\_\_\_\_ do Banco \_\_\_\_\_, no valor de 20 €, relativo ao pagamento da taxa de inscrição na acção.

Nome:	
Morada:	
Código Postal:	
Telefone (s):	
E-mail:	

