



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

CIRCULAR Nº51/05

05/09/07

DISTRIBUIÇÃO: *Associações Distritais e Clubes de Natação Sincronizada*

Assuntos:

1. Conferência do Calendário Natação Sincronizada, época desportiva 2005/2006 – Adiamento
2. Cursos e Acções de Formação no âmbito da Natação Sincronizada

1. Conferência do Calendário Natação Sincronizada, época desportiva 2005/2006 – Adiamento

Informamos que a conferência em epígrafe agendada para o dia 9 de Setembro será adiada para data a designar oportunamente.

Aproveitamos para informar que a FINA procedeu à actualização das suas regras para o quadriénio 2005-2009 e que estas se encontram disponíveis em www.fina.org.

Brevemente estarão disponíveis, em português, no site da FPN.

2. Cursos e Acções de Formação no âmbito da Natação Sincronizada:

Relembramos que se vão realizar os seguintes cursos e acções no âmbito da Natação Sincronizada:

2.1 Curso de 2º Nível, com início previsto para Outubro de 2005 e com a presença de uma formadora espanhola, para a área específica de Natação Sincronizada.



Curso de 2º Nível NS – 2005

	NS
Organização Escola de Natação	2h
Bases Biomecânicas e Análise das técnicas (T +P)	10h
Regulamentação e Arbitragem	2h
Treino Técnico e Preparação Técnico – Tática – (T+P) e Metodologia de Observação	16h
Coordenação	4h
Força	8h
Flexibilidade	8h
Resistência	4h
Velocidade	4h
Planeamento e Periodização do Processo de Treino + Avaliação e estratégias de ensino	8h
Psicologia Desportiva	4h
Total Parcial	70h

Estão também abertas inscrições para as técnicas com o 2º nível que pretendam actualizar/reciclar os seus conhecimentos.

Condições de Inscrições e selecção:

A taxa de inscrição é de €75, com direito a certificado de participação, estando dispensados da realização de avaliação.

A selecção dos candidatos será feita por ordem de entrada das candidaturas na FPN.

2.2 Acção de formação "**A Natação Sincronizada na Escola de Natação**", Almeirim, dias 17 e 18 de Setembro de 2005.

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.

Destinatários

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



Programa

Sábado, 17 de Setembro - Manhã	
08:30 – 09:00	Recepção dos participantes e distribuição de documentação
09:00 – 09:30	Abertura da acção; Caracterização, enquadramento e objectivos – T
10:00 – 11:00	Modelos de Organização para escolas de NS – T
11:00 – 11:30	Caracterização e Enquadramento da NS – T
11:30 – 13:00	Descrição das técnicas de base de NS – T
Sábado, 17 de Setembro - 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
18:30 – 19:30	Técnicas de base de NS – T/P
Domingo, 18 de Setembro - 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
Domingo, 18 de Setembro - Tarde	
14:00 – 16:00	Trabalho de Ginásio – T/P
16:00 – 18:30	Trabalho de Coreografia: Acompanhamento musical/composição de sequências/Esquemas – T/P
18:30 – 19:00	Esclarecimento de Dúvidas e Encerramento da acção

Pela Direcção da FPN



Nuno Laurentino
Vice-presidente

