



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

CIRCULAR Nº 53/05

05/09/09

DISTRIBUIÇÃO: *Associações e Clubes*

ASSUNTO: Cursos e Acções de Formação previstos para os próximos meses

1. Curso de 2º Nível – Natação Pura via Treino / Natação Pura via Ensino / Nat. Sincronizada / Pólo aquático

Para o **Curso de 2º Nível** estão indicadas 200h teóricas e práticas. Consiste num Tronco Comum e uma Área Específica, opcional, de acordo com as preferências do candidato.

	Áreas Específicas				
	Comum	Ensino	NP	NS	PA
1- Enquadramento Institucional	2h	--	--	--	--
2- Organização Escola de Natação	3h	6h	2h	2h	2h
3- Bases Biomecânicas e Análise das técnicas (T +P)	10h	--	10h	10h	6h
4. Análise e ensino das técnicas e Metodologia de Observação (T +P)	--	20h	--	--	--
5- Regulamentação e Arbitragem	--	--	2h	2h	2h
6- Treino Técnico Preparação Técnico - Tática - (T+P) e Metodologia de Observação	10h	--	12h	16h	20h
7- Noções Básicas de Anatomia Funcional (T + P)	10h	--	--	--	--
8- Biologia do Treino Desportivo	10h	--	--	--	--
9- Formação Desportiva	6h	--	--	--	--
10- Treino das Qualidades Físicas					28h
Coordenação	2h	--	2h	4h	
Força	2h	--	8h	8h	
Flexibilidade	2h	--	4h	8h	
Resistência	2h	--	10h	4h	
Velocidade	2h	--	4h	4h	
11- Planeamento Periodização Processo de Treino +Avaliação e estratégias de ensino	10h	8h	12h	8h	8h
12 - Psicologia Desportiva	12h	--	4h	4h	4h
13- Sociologia do Desporto	6h	--	--	--	--
14- Nutrição	5h	--	--	--	--
15- Populações Especiais	--	16h	--	--	--
16- Actividades Aquáticas - Hidroginástica + Bebés	--	16h +4h	--	--	--
17- Traumatologia (+ Revisão Socorrismo)	6h	--	--	--	--
Trabalhos de Grupo	10h	--	--	--	--
Avaliação (4 módulos da 1ª e 2ª chamada)	20h	--	--	--	--
Total Parcial	130h	70h	70h	70h	70h



O Curso será distribuído por um mínimo de 4 módulos, sendo o primeiro de uma semana em regime intensivo – 9.00h – 19.00h – a realizar no Auditório da Câmara Municipal de Oliveira do Bairro.

Para os módulos de Natação Sincronizada e Pólo Aquático estão convidados formadores Espanhóis que ficarão responsáveis por estas Áreas Específicas.

Taxas de Inscrição:

- Tronco Comum + 1 Área Específica – 200h – 550€
- 1 Área Específica – 70h – 190€

Formas de Pagamento:

- Pagamento total no acto de inscrição;
- Pagamento em duas prestações – 1ª no acto da inscrição e 2ª no final do 2º módulo.

2. Reciclagem de 2º Nível – Natação Pura via Treino/Natação Sincronizada /Pólo Aquático

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

a) Condições de Inscrição e selecção dos candidatos:

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

A Reciclagem de 2º Nível tem um número limite de participantes por Área Específica.

A selecção dos candidatos será realizada por ordem de entrada das candidaturas na FPN e sem prejuízo das inscrições dos candidatos ao curso de 2º nível.

3. Acção de Formação no âmbito da Natação Sincronizada

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 9.00h – 13.00h

Recepção dos participantes e distribuição de documentação
Abertura da acção;
Caracterização, enquadramento e objectivos – T
Modelos de Organização para escolas de NS – T
Caracterização e Enquadramento da NS – T
Descrição das técnicas de base de NS – T



Sábado, 17 de Setembro – Tarde – 14.30h – 16.30h

Elementos técnicos, sequências -tipo e formações mais comuns para a composição de esquemas – T
Técnicas de base de NS – P
Técnicas de base de NS – T/P

Domingo, 18 de Setembro – Manhã – 8.30h – 12.30h

Planeamento de uma sessão de NS – T/P
Apresentação e discussão de propostas de sessões de NS – P

Domingo, 18 de Setembro – Tarde – 14.00h – 19.00h

Trabalho de Ginásio – T/P
Trabalho de Coreografia: Acompanhamento musical/composição de sequências/Esquemas – T/P
Esclarecimento de Dúvidas e Encerramento da acção

4. Cursos de Técnicos de Manutenção de Piscinas

Porto – 14,15,20 e 21 de Setembro – ISEP - Período de inscrição – De 24 Agosto a 7 de Setembro.

Albergaria-a-Velha – 18,19,25 e 26 Outubro – Período de inscrição – De 26 Setembro a 12 de Outubro.

Programa

Temas		
1º Módulo	A Qualidade Microbiológica da Água Higiene nas instalações de apoio	4 Horas
2º Módulo	O Técnico de manutenção de piscinas. Seu enquadramento na organização geral de piscinas e actividades nelas desenvolvidas.	4 HORAS
3º Módulo	A água: Química e Microbiologia; Normas, regulamentos, directrizes e orientações; Seu tratamento e factores que a influenciam; temperatura, químicos, ambiente.	8 HORAS
4º Módulo	Equipamentos e sua manutenção; Equipamentos para tratamento de ar ambiente; Equipamentos para produção de calor.	11 HORAS
5º Módulo	Prática em instalações técnicas de Piscinas.	3 Horas

Condições de Candidatura

São condições necessárias à candidatura para este curso, os seguintes requisitos:

- Apresentação de uma declaração, passada pela instituição competente, que comprove que o candidato exerce ou está em vias de exercer funções no âmbito da manutenção de piscinas;
- Escolaridade mínima obrigatória (à idade do candidato);



O número **limite de candidatos para cada curso é de 35**, pelo que a sua selecção será feita de acordo com os seguintes critérios:

- a) Primeiras participações nestes cursos;
- b) Candidaturas provenientes de regiões carenciadas neste domínio;
- c) Proximidade geográfica;
- d) Ordem de chegada.

Pela Direcção da FPN



João Paulo Vilas Boas
Vice - Presidente

