



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

CIRCULAR N°68/05

05/10/11

DISTRIBUIÇÃO: Associações e Clubes

ASSUNTO: Formação

Relembramos mais uma vez os Cursos e Acções que se irão realizar nos próximos meses de Outubro e Novembro, de acordo com o Plano de Formação da FPN:

1. Acções de Formação - “Ombro Doloroso do Nadador – Prevenção e Recuperação”

Formador:

Prof. Dr. José Manuel da Costa Soares

Professor Catedrático de Fisiologia da Universidade do Porto.

Duração:

10h – 7h teóricas + 4h práticas

Data e Local:

1ª Acção - Lisboa - 15 e 16 Outubro;

2ª Acção - Porto - 22 e 23 Outubro;

Destinatários:

Nadadores / Jogadores de nível internacional que tenham integrado selecções Nacionais nas últimas 3 épocas;

Treinadores envolvidos na preparação de nadadores / jogadores que tenham integrado selecções Nacionais nas últimas 3 épocas;

Técnicos de saúde envolvidos na preparação de nadadores / jogadores que tenham integrado selecções Nacionais nas últimas 3 épocas;

Outros (Licenciados no âmbito da Educação Física, Estudantes de Educação Física).

Taxa de Inscrição:

Outros – 25€



2. Acção de Formação - “Alimentação e Ajudas Ergogénicas”

Data e Local: Coimbra 5 e 6 de Novembro;

Formador:

Prof. Dr. José Manuel da Costa Soares

Professor Catedrático de Fisiologia da Universidade do Porto.

Duração:

10h – 7h teóricas + 4h práticas

Destinatários:

Nadadores / Jogadores de nível internacional que tenham integrado selecções Nacionais nas últimas 3 épocas;

Treinadores envolvidos na preparação de nadadores / jogadores que tenham integrado selecções Nacionais nas últimas 3 épocas;

Técnicos de saúde envolvidos na preparação de nadadores / jogadores que tenham integrado selecções Nacionais nas últimas 3 épocas;

Outros (Licenciados no âmbito da Educação Física, Estudantes de Educação Física).

Taxa de Inscrição:

Outros – 25€

3. Formação Específica para Antigos Praticantes

A FPN está a organizar uma formação específica profissionalizante destinada a antigos praticantes com os seguintes objectivos:

- Chamar de novo à modalidade tantos mais praticantes quanto possível;
- Proporcionar saídas profissionais desportivas aos praticantes de elevado nível;

É um curso profissionalizante que confere habilitações nas áreas:

- Ensino de Natação pura, Pólo Aquático, Natação Sincronizada e Saltos para a água;
- Arbitragem de Natação pura, Pólo Aquático, Natação Sincronizada e Saltos para a água;
- e proporciona habilitações relevantes no dirigismo desportivo;

Datas e Local:

Centro de Estágio do Jamor – Cruz Quebrada

21/ 22 e 23 Outubro;

29/ 30 e 31 Outubro e 1 Novembro;

11/ 12 e 13 Novembro;



18/ 19 e 20 Novembro;

25/ 26 e 27 Novembro;

3 e 4 Dezembro

* Estas datas poderão vir a ser alteradas.

Destinatários:

Nadadores Olímpicos;

Nadadores / Jogadores Internacionais;

Nadadores / Jogadores que tenham integrado selecções.

* É necessário ter a idade mínima de 18 anos à data do início do curso.

Taxa de Inscrição:

Sem taxa de inscrição;

Alojamento e Refeições:

No Centro de Estágio do Jamor e à responsabilidade da FPN;

Critérios de selecção:

Por ordem de chegada das inscrições;

Estrutura Programática e Carga Horária:

TEMA/MATÉRIA	HORAS	
	Teóricas	Práticas
Bases Mecânicas da Natação	4.30h	--
Adaptação ao meio aquático	3h	5h
Fundamentos da aprendizagem e Desenvolvimento Motor	4.30h	--
Introdução à pedagogia e Didáctica	4h	--
Técnica e Didáctica específica da Natação Pura	10h	10h
Noções Elementares de Arbitragem Natação Pura	5h	
Técnica e Didáctica específica do Pólo Aquático	5h	5h
Noções Elementares de Arbitragem Pólo Aquático	4h	
Técnica e Didáctica específica da Natação Sincronizada	5h	5h
Noções Elementares de Arbitragem Natação Sincronizada	4h	
Técnica e Didáctica específica dos Saltos para água	3h	3h
Noções Elementares de Arbitragem Saltos para água	2h	
Bebés	4h	2h
Primeiros Socorros	2h	5h
Organização de uma escola de natação	2h	--
Hidroginástica	4h	2h
Populações especiais	3h	
Gestão Desportiva em Natação	14h	
Total Global	120h	



4. “Natação Sincronizada da Escola ao Treino”

Data e Local:

Leiria – 12 e 13 de Novembro;

Destinatários:

Técnicos de natação com o 1º nível;
Licenciados no âmbito da Educação Física;
Estudantes de Educação Física.

Taxa de Inscrição:

10€

As fichas de inscrição para qualquer destas acções ou cursos estão disponíveis no site da FPN.

5. Acção de Formação “Sistemas Táticos em Diferença Numérica em Pólo Aquático”

A Associação de Natação de Coimbra vai realizar a Acção em assunto no dia 13 de Novembro de 2005, na piscina de Celas (Coimbra).

Para mais informações poderão ser solicitadas para a ANC, Piscina de Celas, Av^a Calouste Gulbenkian 3001-601Coimbra, Tel 239855000 e Fax 239855009 ou através do e-mail: natacaocoimbra@mail.telepac.pt

Pela Direcção da FPN



Prof. Dr. João Paulo Vilas-Boas
Vice presidente

