

OBJETIVOS:

- Identificar os princípios para planificação de aulas e treinos de natação;
- Discutir os sistemas e estruturas de instrução utilizados no ensino e aperfeiçoamento da técnica (partidas, nado e viragens) em natação;
- Desenvolver a capacidade de integrar os sistemas num plano anual;
- Estruturar planos de aula e treino, a curto e longo prazos, adequados aos grupos de idade abrangidos;
- Desenvolver estratégias de avaliação da técnica de nado.

HORÁRIO

10h>12h30

Introdução ao Ensino da Natação (15min);

Fundamentos para a Adaptação ao Meio Aquático (25min);

Estratégias motivacionais e metodológicas (35min);

Organização e Transição de níveis em Natação (35min);

Técnicas de Avaliação e Intervenção (40min).

12h30>14h Almoço

14h>16h30

Avaliação, Prescrição e Monitorização das técnicas de nado: do ensino ao aperfeiçoamento (75min);

Técnicas Alternadas: Erros comuns e estratégias de intervenção (15min);

Técnicas Simultâneas: Erros comuns e estratégias de intervenção (25min);

Avaliação, Prescrição e Monitorização para o ensino das Partidas e Viragens (35min).

INSCRIÇÕES

Preço: 20€ (por transferência Bancária para o IBAN: PT50 0018 0000 05029126001 53 do Santander Totta)

Após efectuar pagamento, deve enviar obrigatoriamente o comprovativo para o e-mail desporto@cm-mealhada.pt

junto ainda os seguintes dados: Nome do Formando, Morada, Telemóvel e NIF.

Data limite: 9 maio 2018



FORMAÇÃO DE NATAÇÃO NOVAS ESTRATÉGIAS PARA O ENSINO E APERFEIÇOAMENTO DAS TÉCNICAS DE NADO: DAS ESCOLAS À PRÉ-COMPETIÇÃO

PISCINAS MUNICIPAIS DA MEALHADA



PROF. DR. PEDRO MOROUÇO

SÁBADO

12 MAIO 2018

10H>16H30

INFORMAÇÕES/INSCRIÇÕES

☎ 231 205 470 ✉ desporto@cm-mealhada.pt

FORMAÇÃO CREDITADA IPDJ

1 CRÉDITO

ORGANIZAÇÃO



Município de
Mealhada



APDO

LUISO



Santander Totta



MCOUTINHO

o cástico

FORMADOR

Prof. Dr. Pedro Morouço

Licenciado em Desporto e Educação Física - Opção complementar de Desporto de Rendimento – Natação

Mestre em Ciências do Desporto, na área de especialização de Treino de Alto Rendimento Desportivo.

Doutor em Ciências do Desporto.

Certified Strength and Conditioning Specialist, pela National Strength and Conditioning Association.

Grau II de Treinador de Natação Pura pelo IPDJ.

Premiado com o “New Investigator Award”

Premiado com o “Hans Gros Emerging Researcher Award” pela International Society of Biomechanics in Sports e distinguido pela American Journal Experts.

Autor de inúmeros trabalhos de investigação, participa em diversos projetos nacionais e internacionais.

Atualmente é:

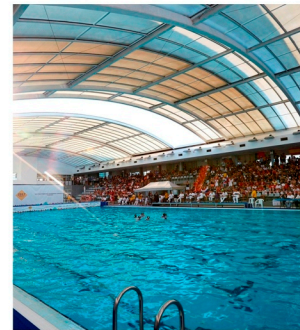
Professor Adjunto do Instituto Politécnico de Leiria.

Membro da direção da Federação Portuguesa de Natação (2016-2020) e da direção da International Society of Biomechanics in Sports.



TEMA E PERTINÊNCIA DA FORMAÇÃO

Num período em que a partilha de conhecimento é ferramenta essencial para almejar novos avanços e descobertas, sustentada por uma tríade inclusiva em torno da pedagogia, treino e investigação é proposta uma formação que se debruce sobre “Novas estratégias para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas de nado: das escolas à pré-competição”.



A título de exemplo, fazendo um simples cálculo, é possível verificar que, se uma época desportiva tiver 36 semanas, tendo um técnico de dar 2 aulas por semana a um mesmo grupo, necessita de idealizar 72 planos de aula. Se nessa turma existirem crianças com 3 níveis distintos, esses planos de aula deverão contemplar 216 variações de tarefas/exercícios. Some-se a isto as outras aulas e atividades que o técnico desempenha, e percebe-se, com facilidade, a necessidade de realizar um trabalho organizado e sistemático, no sentido de ter um processo ensino-aprendizagem coerente com o nível do aluno.

Discorrendo acerca dos vários níveis numa escola de natação, e estratégias de ensino adequadas a esses níveis, esta formação, dará ferramentas essenciais a todos aqueles que pretendem executar um trabalho mais efetivo no cais da piscina: desde os técnicos responsáveis pela adaptação ao meio aquático, até ao da pré-competição.

FORMAÇÃO DE NATAÇÃO CREDITADA PELO IPDJ COM 1 CRÉDITO

FORMAÇÃO CONTÍNUA (TREINADORES)

COMPONENTE(S) DE FORMAÇÃO: ESPECÍFICA

MODALIDADE(S) E RESPETIVO(S) GRAU(S):

NATAÇÃO: I; NATAÇÃO PURA: II/III/IV NATAÇÃO SINCRONIZADA: II POLO AQUÁTICO: II/III