



## **FORMAÇÃO CREDITADA ONLINE 4**

**(parceria com a Federação Portuguesa de Natação)**

### **Designa o:**

“O Treino das capacidades condicionais em crianças e jovens”.

**Regime:** online assíncrono (não implica estar na net em nenhuma hora específica)

**Data de início:** inscri es abertas; entrada de novos formandos a qualquer momento após o dia 17 de junho de 2020 (como a forma o   assíncrona quando os formandos acedem   plataforma pode aceder a todas as sessões a partir da primeira).

**Data de fim:** 30 de setembro de 2020 (data para atribui o dos créditos, embora cada formando possa completar a forma o antecipadamente e quando tiver possibilidade).

**Credita o:** 8 (oito) créditos IPDJ para a forma o geral da cédula de Treinadores de Desporto.

### **Formadores:**

#### **Henrique Pereira Neiva**

Professor da Universidade da Beira Interior

Treinador de Grau III em Nata o

Treinador do Clube Fluvial Vilacondense entre 2009 e 2016

Membro do “Centro de Investiga o em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano” (CIDESD)

Professor de Nata o para crianças, idoso, adultos

Ex-nadador internacional



## **Marc Francis Moreira**

Licenciatura em Educa o Física e Desporto  
Coordenador do Serviço Desenvolvimento Desportivo da C. M. Sines  
Treinador de Grau III de Nata o Pura  
Diretor Técnico da Associa o de Nata o do Alentejo  
Diretor Técnico do Clube de Nata o Litoral Alentejano  
Formador da Federa o Portuguesa de Nata o

### **Objetivos:**

Transmitir conhecimento de base relativos ao processo de treino como um processo integrado.

Conhecer o papel do desenvolvimento da condi o física dos atletas.

Conhecer alguns dos princípios biológicos do treino desportivo.

Conhecer o exercício de treino como elemento base.

Transmitir competências de desenvolvimento de modelos de interven o para o desenvolvimento da resistência.

Transmitir competências de desenvolvimento de modelos de interven o para o desenvolvimento da força.

Transmitir competências de desenvolvimento de modelos de interven o para o desenvolvimento da velocidade.

Transmitir competências de desenvolvimento de modelos de interven o para o desenvolvimento da flexibilidade.

## Conteúdos:

### Módulo 1 | disponibilizado a 17 de junho 2020

1. O treino como um processo integrado
2. O papel do desenvolvimento da condição física dos atletas
3. O modelo da supercompensação
4. Adaptação ao exercício de treino
5. Noção de carga de treino
6. Carga interna e carga externa
7. A estrutura do exercício de treino
8. Classificação dos exercícios de treino

### Módulo 2 | disponibilizado a 24 de junho 2020

9. Definição de capacidade motora
10. Tipos de capacidades motoras
11. A Resistência
  - 11.1. Definição
  - 11.2. Tipos de resistência
  - 11.3. Modelos de intervenção para o desenvolvimento da resistência

### Módulo 3 | disponibilizado a 1 de julho 2020

12. A Força
  - 12.1. Definição
  - 12.2. Tipos de força
  - 12.3. Modelos de intervenção para o desenvolvimento da força

## Módulo 4 | disponibilizado a 8 de julho 2020

- 13. A Velocidade
  - 13.1. Definição
  - 13.2. Tipos de velocidade
  - 13.3. Modelos de intervenção para o desenvolvimento da velocidade

## Módulo 5 | disponibilizado a 15 de julho 2020

- 14. A Flexibilidade
  - 14.1. Definição
  - 14.2. Tipos de flexibilidade
  - 14.3. Modelos de intervenção para o desenvolvimento da flexibilidade

**NOTA:** As aulas serão lecionadas com registo de vídeo e será disponibilizado material de apoio.

### **Link para inscrição:**

**<https://forms.gle/KtQ3rr9CWoXHdRXFA>**

Após a inscrição devem proceder ao pagamento por transferência bancária (ver IBAN à frente) e enviar o comprovativo do pagamento para o mail: [geral@cidadessocial.org](mailto:geral@cidadessocial.org)

### **Investimento:**

Gratuito para todos os colaboradores dos Municípios Amigos do Desporto  
Formandos que exercem funções nos concelhos dos Municípios Amigos do Desporto ou entidades PAN (20€)  
Outros (30€)

IBAN PT50 0010 0000 5478 7510 0018 7



Esta e outras formações são gratuitas para todos os colaboradores (sem limite de formandos) dos Municípios Amigos do Desporto (ver lista abaixo) e têm um desconto para os treinadores e técnicos que exercem funções nos territórios destes concelhos.

Para mais informações sobre a formação ou sobre o programa MUNICÍPIO AMIGO DO DESPORTO: [geral@cidadessocial.org](mailto:geral@cidadessocial.org)

### LISTA DE MUNICÍPIOS AMIGOS DO DESPORTO (\*):

#### **Aveiro - 9 Câmaras, em 19**

Águeda, Albergaria-a-Velha, Ílhavo, Mealhada, Oliveira de Azeméis, S. João da Madeira, Sever do Vouga, Vagos, Vale de Cambra.

#### **Açores - 10 Câmaras, em 19**

Angra do Heroísmo, Horta, Lagoa, Madalena, Ponta Delgada, Praia da Vitória, Ribeira Grande, São Roque do Pico, Vila do Porto e Vila Franca do Campo.

#### **Beja - 6 Câmaras, em 14**

Almodôvar, Barrancos, Castro Verde, Moura, Odemira, Serpa.

#### **Braga - 9 Câmaras, em 14**

Amares, Barcelos, Braga, Celorico de Basto, Esposende, Guimarães, Póvoa de Lanhoso, Vila Nova de Famalicão e Vizela.

#### **Bragança - 5 Câmaras, em 12**



**Alfândega da Fé, Bragança, Miranda do Douro, Mirandela e Vinhais.**

**Castelo Branco - 3 Câmaras, em 11**

**Fundão, Vila de Rei, Vila Velha de Ródão.**

**Coimbra - 9 Câmaras, em 17**

**Figueira da Foz, Góis, Lousã, Mira, Miranda do Corvo, Montemor-o-Velho, Soure, Tábua e Vila Nova de Poiares.**

**Évora -3 Câmaras, em 14**

**Arraiolos, Moura e Viana do Alentejo.**

**Faro - 9 Câmaras, em 16**

**Albufeira, Alcoutim, Faro, Lagoa, Lagos, Loulé, Portimão, Silves, Tavira.**

**Guarda - 4 Câmaras, em 14**

**Figueira de Castelo Rodrigo, Fornos de Algodres, Seia e Vila Nova de Foz Côa.**

**Leiria - 6 Câmaras, em 14**

**Alvaiázere, Leiria, Marinha Grande, Nazaré, Óbidos e Porto de Mós.**

**Lisboa - 6 Câmaras, em 16**

**Alenquer, Amadora, Arruda dos Vinhos, Mafra, Torres Vedras e Vila Franca de Xira.**

**Madeira - 3 Câmaras, em 11**

**Câmara de Lobos, Funchal e Porto Moniz.**

**Portalegre - 2 Câmaras, em 15**



**Ponte de Sor e Portalegre.**

**Porto - 11 Câmaras, 18**

**Baião, Felgueiras, Lousada, Maia, Matosinhos, Paredes, Porto, Póvoa de Varzim, Santo Tirso, Vila do Conde e Vila Nova de Gaia.**

**Santarém - 8 Câmaras, em 21**

**Alcanena, Chamusca, Coruche, Ferreira do Zêzere, Ourém, Rio Maior, Santarém e Torres Novas.**

**Setúbal - 4 Câmaras, em 13**

**Almada, Grândola, Setúbal e Sines.**

**Viana do Castelo - 4 Câmaras, em 10**

**Arcos de Valdevez, Caminha, Melgaço e Viana do Castelo.**

**Vila Real - 7 Câmaras, em 14**

**Alijó, Boticas, Mondim de Basto, Montalegre, Valpaços, Vila Pouca de Aguiar, Vila Real.**

**Viseu - 8 Câmaras, em 24**

**Castro Daire, Cinfães, Lamego, Moimenta da Beira, Oliveira de Frades, Resende, Tabuaço, e Vila Nova de Paiva.**

(\*) Câmaras no programa ou em fase de adesão, sendo que para estas já se aplicam os benefícios do programa.