



ANTÓNIO OCA

- Licenciado em Educação Física e Treinador Superior de Nataação.
- Mestre em Alto Rendimento Desportivo COES/UAM.
- Treinador no Centro Técnico da FMN (1997-2000).
- Treinador do Centro de Alto Rendimento da RFEN (2000-2003).
- Responsável na área de promoção e desenvolvimento de nadadores RFEN (2009-2010).
- Co-autor de diversas publicações relacionadas com a nataação e treino.



LUIS CARDOSO

- Lic. Educação Física e Desporto, Mestre em Treino de Alto Rendimento (FMH-UTL).
- Treinador de Nataação Pura (Grau IV).
- Assistente Convidado na ULHT (cadeira de Nataação).
- Ex-Diretor Técnico Nacional (Júnior, pré-júnior da formação) da FPN.
- Formador FPN.



HELENA MURTA

- Fisioterapeuta Pediátrica no Centro Hospitalar de Setúbal – Hospital de São Bernardo, Coordenadora do sector de Fisioterapia Pediátrica e Sub Coordenadora do departamento de Fisioterapia do Serviço de M.F.R.
- Coordenadora do Centro de “Saúde em Movimento” da Palmela Desporto E.M. (áreas da hidroterapia adultos/crianças, pilates, nataação terapêutica, nataação adaptada, Mobilidade e Reeducação Postural).
- Professora adjunta de “Hidroterapia – Fisioterapia no Meio Aquático” na E.S.S. – I.P.S. na Licenciatura e Mestrado em Fisioterapia.

IV FÓRUM NATAÇÃO

ORGANIZAÇÃO



aquafit
PISCINA COBERTA - LAGOA

APOIO



Vitalis
ÁGUA MINERAL NATURAL



CONTACTOS

969 141 013 • 917 062 355

INSCRIÇÕES

forumnatacao2013@gmail.com

IV FÓRUM NATAÇÃO AÇORES 2013

6 E 7 DE JULHO
HOTEL LINCE AZORES
ENSINO | TREINO | HIDROTERAPIA



TEMAS

TREINO

O Planeamento do treino do Jovem Nadador

ANTÓNIO OCA

A planificação a longo prazo representa uma ferramenta chave para a estruturação dos modelos em etapas diferenciadas, enquadradas com os estádios evolutivos e são caracterizadas por diferentes níveis de operacionalidade e especificidade quanto a objetivos, conteúdos, métodos, meios e medidas de controlo e avaliação, nos distintos componentes do rendimento desportivo.

ENSINO

Aspetos metodológicos de nadar, partir e virar

LUIS CARDOSO

Apresentação de aspetos metodológicos, progressões pedagógicas e conteúdos a desenvolver no processo de ensino-aprendizagem das técnicas de nado.

HIDROTERAPIA

Programa Acqua Lusa

HELENA MURTA

Este workshop pretende mostrar o programa de intervenção, de exercício aquático, concebido e melhorado ao longo dos seus quase 20 de existência, nas Piscinas de Palmela e Pinhal Novo.

Este programa é constituído por um conjunto de intervenções realizadas por Fisioterapeutas (Acqua Lusa Physio) e constituído por alguns exercícios aquáticos específicos e outros de carácter geral que poderão ser aplicados à maioria dos nossos utentes adultos e séniores, para fortalecimento, equilíbrio, mobilidade, condicionamento cardio vascular, relaxamento ou alongamento.

Alguns dos métodos utilizados serão: Ai-chi, “Deep Water” (exercícios aeróbios e corrida) e natação com “snorkle”.

DIA 6 DE JULHO | SÁBADO

08h00 ABERTURA DO SECRETARIADO

Hotel Lince

09h00 SESSÃO DE ABERTURA

ENSINO

10h00 PARTE 1
“ASPETOS METODOLÓGICOS DE NADAR, PARTIR E VIRAR”

Luis Cardoso | Local: Hotel Lince

11h30 COFFE BREAK

TREINO

11h45 PARTE 1
“O PLANEAMENTO DO TREINO DO JOVEM NADADOR”

António Oca | Local: Hotel Lince

13h00 ALMOÇO

TREINO

14h00 PARTE 2
“O PLANEAMENTO DO TREINO DO JOVEM NADADOR”

António Oca | Local: Hotel Lince

15h00 INTERVALO

TREINO

15h15 PARTE 3
“O PLANEAMENTO DO TREINO DO JOVEM NADADOR”

António Oca | Local: Hotel Lince

17h15 INTERVALO / COFFE BREAK

ENSINO

17h30 PARTE 2
“ASPETOS METODOLÓGICOS DE NADAR, PARTIR E VIRAR”

Luis Cardoso | Local: Piscina das Laranjeiras

19h30 ENCERRAMENTO

DIA 7 DE JULHO | DOMINGO

HIDROTERAPIA

09h00 “PROGRAMA ACQUA LUSA” - TEÓRICO

Helena Murta | Local: Hotel Lince

HIDROTERAPIA

11h30 “PROGRAMA ACQUA LUSA” - PRÁTICA

Helena Murta | Local: Piscina da lagoa (Aquafit)

13h30 SESSÃO DE ENCERRAMENTO
(ENTREGA CERTIFICADOS)

DESTINATÁRIOS

- Lic. Educação Física
- Técnicos de Natação
- Treinadores
- Fisioterapeutas
- Agentes Desportivos

TAXA DE INSCRIÇÃO

30 euros

NOTA:

- Para a comunicação de Treino é necessário calculadora ou notebook com folha de cálculo, e a documentação disponível em: www.anara.pt
- Na sessão prática de Ensino e Hidroterapia: os formandos e utentes deverão vir munidos de touca, fato de banho, chinelos, óculos e tubo de mergulho (*snorkle*) e roupão turco ou toalha.