

**Jorge Campaniço**

- Professor Universitário na UTAD
- Doutoramento em Ciências do Desporto: Metodologia do treino Desportivo
- Treinador de Grau 3 da FPN
- Formador Credenciado
- Treinador Grau 3 da FPPM

**Conceição Oliveira**

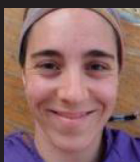
- Licenciada em Educação Física
- Diplomada em estudos avançados
- Doutoranda em Avaliação de Programas (Universidade de Barcelona)

**Carlos Cruchinho**

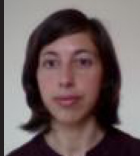
- Licenciado em Educação Física
- Treinador de nadadores olímpicos em Atlanta (1996)
- Coordenador Técnico Desportivo (SCP)
- Treinador da equipa absoluta – Jun/Sen (SCP)

**Agustín Artiles Grijalba**

- Treinador Superior de Natação e Mestre em Alto rendimento desportivo (COES/UAM)
- Treinador da Seleção de Madrid (1989)
- Treinador e Coordenador do centro Técnico da FMN (1987-1992)
- Técnico da equipa de natação Espanhola no Ciclo Olímpico (2008-2012)

**Alda Lopes**

- Professora de Natação desde 2002;
- Professora de Hidroginástica (Instrutora AEA);
- Professora de Hidrobike;
- Watsu Practitioner (certificada pela W.A.B.A)

**Sabrina Pimentel**

- Licenciatura em Medicina pela FM-UP
- Especialidade de Medicina Física e de Reabilitação
- Pós-graduação em Medicina Desportiva
- Pós-graduação em Climatologia e Hidrologia.
- Membro da Comissão Instaladora da Delegação São Miguel da Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson.

**Bruno Freitas**

- Licenciado em Ciências do Desporto pela FMH
- Pós-Graduado em Treino de Alto Rendimento pela FMH
- Responsável pela Formação de 2008 a 2014
- Responsável pelas Selecções Juniores e Pré-Juniores desde 2007

# V FÓRUM NATAÇÃO

ORGANIZAÇÃO



ANARA

APOIO



CONTATOS E INFORMAÇÕES

917062355 | [www.anara.pt](http://www.anara.pt)

INSCRIÇÕES

Secretariado do Fórum (08:00 – 09:00 horas)

# V FÓRUM NATAÇÃO

AÇORES 2014 9-10 DE JUNHO

AUDITÓRIO DO CENTRO CÍVICO  
E CULTURAL DE SANTA CLARA  
PONTA DELGADA

ENSINO | TREINO | HIDROTERAPIA



FORMAÇÃO CREDITADA PELO IPDJ

# TEMAS

## ENSINO/ORGANIZAÇÃO

JORGE CAMPANIÇO

A Escola de Natação: Fatores de qualidade

## ENSINO/ESCOLA

CONCEIÇÃO OLIVEIRA

A Natação na aula de Educação Física

## TREINO

CARLOS CRUCHINHO

A Secção de Natação do Sporting Clube de Portugal  
Operacionalização do Plano de Treino

## TREINO

AGUSTÍN ARTILES GRIJALBA

Métodos e estratégias de treino em condições difíceis  
Propostas elementares para a preparação e planificação de treino em escalões jovens

## HIDROTERAPIA

ALDA LOPES

Workshop Watsu®

Técnica profundamente relaxante, através de movimentos combinados com massagens.

Respiração, movimento e conexão na terra e na água; 2 - Utilização correcta das pegas; 3 - movimentos básicos; 4 - como iniciar, conduzir e finalizar uma sessão de Watsu.

## HIDROTERAPIA

SABRINA PIMENTEL

Hidrocinésiterapia: Conceitos básicos, efeitos terapêuticos e aplicações clínicas

## PLANO - FPN

BRUNO FREITAS

O Plano de desenvolvimento a longo Prazo:  
Análise do percurso desportivo de nadadores.

# DIA 9 DE JUNHO | SEGUNDA-FEIRA

08h00 ABERTURA DO SECRETARIADO

09h00 SESSÃO DE ABERTURA

10h00 O PLANO DE DESENVOLVIMENTO A LONGO PRAZO:  
ANÁLISE DO PERCURSO DESPORTIVO DE NADADORES.

FPN | Bruno Freitas

11h15 INTERVALO / COFFEE BREAK

11h30 A ESCOLA DE NATACÃO: FATORES DE QUALIDADE

ENSINO/ORGANIZAÇÃO | Jorge Campaniço

13h00 ALMOÇO

14h30 A NATACÃO NA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ENSINO/ESCOLA | Conceição Oliveira

15h45 INTERVALO / COFFEE BREAK

16h00 A SECÇÃO DE NATACÃO DO SCP

ORGANIZAÇÃO | Carlos Cruchinho

17h15 INTERVALO

17h30 MÉTODOS E ESTRATÉGIAS DE TREINO EM CONDIÇÕES  
DIFÍCEIS

TREINO | Agustín Artiles

18h30 ENCERRAMENTO

## CREDITAÇÃO

Renovação de cédulas/títulos profissionais

V Fórum de Natação será creditado pelo IPDJ, estando no entanto a aguardar o valor dos créditos atribuídos.

Grupos Disciplinares 260 e 620

O V Fórum de Natação aguarda confirmação do pedido de equiparação a formação contínua creditada (0,6 créditos), em articulação com o Centro de Formação da Escola Básica Integrada de Arrifes.

A informação foi já submetida à apreciação da Direção Regional da Educação e Formação, pelo que aguarda publicação de despacho em Jornal Oficial.

# DIA 10 DE JUNHO | TERÇA-FEIRA

09h00 OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO DE TREINO

TREINO | Carlos Cruchinho

10h15 INTERVALO / COFFEE BREAK

10h30 PROPOSTAS ELEMENTARES PARA A PREPARAÇÃO E PLANIFICAÇÃO DE TREINO EM ESCALÕES JOVENS

TREINO | Agustín Artiles

11h45 INTERVALO

12h00 HIDROCINESITERAPIA: CONCEITOS BÁSICOS, EFEITOS  
TERAPÊUTICOS E APLICAÇÕES CLÍNICAS

HIDROTERAPIA | Sabrina Pimentel

13h00 ALMOÇO

14h30 WORKSHOP - WATSU® (PARTE TEÓRICA)

WORKSHOP | Alda Lopes

15h30 SESSÃO DE ENCERRAMENTO

16h00 WORKSHOP - WATSU® (PARTE PRÁTICA)  
LOCAL: PISCINA BOMBEIROS DE PONTA DELGADA

WORKSHOP | Alda Lopes

19h00 ENCERRAMENTO

## INSCRIÇÃO:

30 euros

## NOTA:

- Para a parte prática do Workshop de Watsu, recomenda-se o uso de camisola em lycra.