

RITA PINTO



Mestre em Treino de Jovens Desportistas – ULHT;
Licenciada em Educação Física—ULHT;
Consultora Pedagógica do Ginásio Clube Português
– Natação;

Professora de Natação Infantil e para Bebés desde 1996, viajando pelo Brasil, Argentina e Espanha para refletir sobre o seu saber

CRISTINA SENRA (TINOCA)



Presenter internacional nas áreas de hidroginástica, corpo e mente e fitness (mais de 15 anos);

Criadora e directora do Mundo Hidro;

Prémio de mérito de carreira 2012 (Manz); Global Award-professional of the year 2005 (AEA);

Instrutora do ano 2002 (Manz);

AEA e Ai-Chi international Trainer; Star 2 Trainer Anti-Gravity.

DANIEL MARINHO



Docente na Universidade da Beira Interior;
Investigador do CIDESD;

Doutorado em Ciências do Desporto, no âmbito da Natação;

Membro da equipa técnica da FPN



ORGANIZAÇÃO



APOIOS



CONTATOS / INSCRIÇÕES

913 168 998 / 963 734 688;

forumnatacao2015@sapo.pt



10 e 12 de Julho Angra do Heroísmo

Formação creditada para:

Treinadores Desportivos

Pessoal Docente (grupos 260 e 620)

Técnico de Exercício Físico

TEMAS

pedagogia

competição

técnicos

hidroginástico

para bebés

CONTACTOS E INFORMAÇÕES

913 168 998 / 963 734 688

forumnatacao2015@sapo.pt



10 DE JULHO (TEATRO ANGRENSE)

20H00/22H00 “Os valores da Natação de competição”

VASCONCELOS RAPOSO

11 DE JULHO (TEATRO ANGRENSE)

08H00 Abertura do secretariado

09H00 Sessão de abertura

10H00 Intervenção pedagógica numa sessão de treino

OLIMPIO COELHO

11H15 INTERVALO / COFFEE BREAK

11H30 O treino de força nos jovens nadadores

LUÍS RAMA

13H00 ALMOÇO

14H00 Organização da sessão de treino

VASCONCELOS RAPOSO

15H30 Técnicas alternadas da natação pura

16H30 Técnicas simultâneas da natação pura

DANIEL MARINHO

17H30 INTERVALO / COFFEE BREAK

17H45 Sessão prática de técnicas alternadas e simultâneas - **PISCINA CMAH**

DANIEL MARINHO

19H00 FINAL DE SESSÃO

20H00/22h00 Jantar seguido de Fórum

12 DE JULHO (TEATRO ANGRENSE)

09H00 Organização de uma sessão de AMA e uma sessão de Bebés

RITA PINTO

10H30 INTERVALO / COFFEE BREAK

11H00 Sessão prática de AMA e Bebés
PISCINA CMAH

RITA PINTO

12H00 ALMOÇO

13H30 Organização de uma sessão de Hidroginástica

TINOCA

15H00 Sessão prática de Hidroginástica
PISCINA CMAH

TINOCA

16H00 SESSÃO DE ENCERRAMENTO

CREDITAÇÃO

Treinadores Desportivos : 2 UC de formação específica creditada pelo IPDJ;

Técnicos do Exercício Físico e Diretores: 3,4 UC de formação geral creditada pelo IPDJ;

Pessoal Docente: 0,6 créditos para os grupos disciplinares 260 e 620.

TAXA DE INSCRIÇÃO

Até 12 junho _____ *35€

Depois do dia 12 junho _____ *45€

Só 12 Julho (Hidro e Bebés) _____ **20€

* Inclui jantar debate no dia 11 Julho

** Não inclui créditos

LUÍS RAMA



Prof Auxiliar da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra;

Treinador de Natação nível 4;

Diretor Técnico Regional da ANC de 1999 a 2005;

Responsável pelo projeto nacional Pré-Junior da FPN (2000-2004)

OLIMPIO COELHO



Licenciado em Educação Física e Desporto pelo INEF/ISEF;

Docente de Pedagogia do Desporto na Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona;

Diretor dos Cursos de Grau III da Federação Portuguesa de Basquetebol;

Treinador de Basquetebol (Grau IV)

ANTÓNIO VASCONCELOS RAPOSO



Licenciado em Educação Física com Mestrado em Treino de Alto Rendimento;

Treinador Olímpico;

Treinador de Mérito em Natação Pura de Alto Rendimento;

Formador dos Cursos de Treinadores em Portugal e no estrangeiro;

Formador da Solidariedade Olímpica Internacional;

Autor de uma vasta bibliografia no treino desportivo.