

1. ORGANIZA O

A organiza o do Curso de Grau III de Treinador de Nata o Pura, Nata o Artística e Polo Aquático   da responsabilidade da Federa o Portuguesa de Nata o.

2. DESTINATÁRIOS E CONDI OES DE ACESSO

Podem candidatar-se a frequentar o Curso de Grau III de Treinador todas as pessoas de ambos os sexos que possuam:

- Grau II de Treinador de Nata o Pura, Polo Aquático, Nata o Artística, da respetiva disciplina para o qual se candidatam;
- Exerçam fun oes de Treinador há pelo menos duas épocas desportivas (devem fazer prova do tempo de trabalho)

O Curso será aberto até um máximo de 60 inscritos. No caso de o número de inscri oes ser superior ao número de vagas, os critérios de acesso serão os seguintes.

1  Critério – Praticantes desportivos integrados em Regime de Alto Rendimento ou das Sele oes Nacionais (ou já ter integrado no passado) no escalão de Júnior e ou S nior.

2  Critério – Encontrarem-se ao serviço de qualquer institui o ou entidade filiada na FPN numa das disciplinas da nata o e serem propostos pelas referidas institui oes onde estes exerçam a sua atividade;

3  Critério – Apresentarem documentos comprovativos da frequência de a oes de forma o de Treinadores de Nata o.



PROPOSTO CURSO DE GRAU III
TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO ARTÍSTICA,
POLO AQUÁTICO



3. ESTRUTURA

Data Prevista de In cio do curso

Componente de Forma o Geral: janeiro 2019

Componente de Forma o Específica: setembro 2019

Estágio:  poca 2019/2020

A Componente geral e a componente específica do Curso de Nata o Pura irá realizar-se no Centro de Estágios e Forma o Desportiva de Rio Maior, seguindo previsivelmente o seguinte modelo:

Quinta Feira – 14H00  s 20H00;

Sexta a Domingo – 9H00  s 13H00 e 14H00  s 20H00;

A componente de forma o específica de Nata o Artística e Polo Aquático irá realizar-se sob a forma de a o de forma o contínuas.

O Curso será dividido em 3 partes

Componente de Forma o Geral (tronco comum): 91H de dura o (~3 Semanas)

Componente de Forma o Geral

UNIDADES DE FORMA�O	HORAS
Psicologia do Desporto	10H (TT)
Pedagogia do Desporto	10H (T)
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	20H (E)
Luta Contra a Dopagem	3H (T)
Fisiologia do Exercício	10H (E)
Análise do Desempenho Desportivo	8H (TR)
Gestão do Desporto	10H (TT)
Pluridisciplinaridade e Treino Desportivo	12H
Optativas	8H
Total	91H

PROPOSTO CURSO DE GRAU III
TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO ARTÍSTICA,
POLO AQUÁTICO

Componente de Formação Específica Natação Pura: 90H00 de duração (~3 Semanas)

NATAÇÃO PURA	
UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
Planeamento e periodização do treino em natação pura	25H (TR)
Treino de nadadores de velocidade em natação pura	10H (TR)
Treino de nadadores de águas abertas em natação pura	10H (TR)
Treino de nadadores de estilos em natação pura	10H (TR)
Treino de nadadores de meio-fundo e fundo em natação pura	10H (TR)
Treino de partidas e viragens em natação pura	10H (TR)
Liderança e gestão do grupo de trabalho	12H (TR)
Análise e tendências de desenvolvimento da natação pura atual	3H (TR)
Total	90H

(T) – Teste; (TR) - Trabalho (TT) – Teste e ou Trabalho; (E) – Exame

Componente de formação específica Polo Aquático

Ações	Data	Local
Metodologia e planeamento do treino no PA	A Definir	Porto
Biomecânica aplicada ao polo aquático	A Definir	Porto
Estatística e análise do jogo	A Definir	Rio Maior
Liderança e gestão do grupo de trabalho	A Definir	Lisboa
Tática e organização coletiva	A Definir	Lisboa

Componente de formação específica Natação Artística

Ações	Data	Local
Metodologia e planeamento do treino em NArt	A Definir	Porto
Análise e tendências de desenvolvimento da NArt	A Definir	Porto
Liderança e gestão do grupo de trabalho	A Definir	Lisboa
Treino de figuras e elementos técnicos em NArt	A Definir	Lisboa
Treino coreográfico em NArt	A Definir	Lisboa

PROPOSTO CURSO DE GRAU III
TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO ARTÍSTICA,
POLO AQUÁTICO

Ações	Data	Local
Treino complementar em NAr: ginástica acrobática, trampolins, e arte dramática	A Definir	Porto

Para abertura da Componente de Forma o Específica   necessária a inscri o no mínimo de 6 formandos.

Estágio

O estágio corresponde a uma época desportiva, com a dura o mínima de 1100H, das quais 500H no mínimo ter o de ser realizadas a nível da condu o de sessões de treino da disciplina que escolheram no tronco específico. Os Estágios de Grau III ter o de ser realizados no enquadramento e condu o de praticantes com um nível desportivo mínimo de âmbito nacional.

Os Estágios decorrem após a conclusão com aproveitamento da componente curricular (parte geral e parte específica).

4. INSCRIÇÕES

As inscri es são realizadas na FPN, após o envio da inscri o online, juntamente com os documentos solicitados, e documentos que façam prova do cumprimento dos critérios definidos no ponto anterior.

O período de candidaturas estará aberto até dia **16 de setembro**.

Valor do Curso: 900,00 

Taxa de Inscri o: 200,00 .

Esta taxa   obrigatória ser paga no ato da inscri o. No caso de não ser selecionado para o curso o valor pago será reembolsado. Contudo, em caso de desistência do formando, a taxa de inscri o não será devolvida.



PROPOSTO CURSO DE GRAU III
TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO ARTÍSTICA,
POLO AQUÁTICO



Componente Geral + Específica + Estágio: 700,00 .

Valor de Inscri o para Treinadores de Clubes Aderentes ao Portugal a nadar – 50% de Desconto (Deverão apresentar comprovativo de como o clube   aderente do PAN no ato da inscri o).

Componente Geral + Específica + Estágio para Treinadores de Clubes Aderentes ao Portugal a nadar: 250,00 .

Valor de inscri o para quem obteve equivalência de Grau Acad mico ao Grau de Treinador   Componente de Forma o Geral – 550,00 . Deverá enviar o Certificado até ao dia 14 de setembro de 2018. Após essa data não será aceite o certificado e terá de pagar a totalidade do Curso.

Valor de Inscri o para Treinadores de Clubes Aderentes ao Portugal a nadar – 50% de Desconto (Deverão apresentar comprovativo de como o clube   aderente do PAN no ato da inscri o).

Componente Específica + Estágio para quem obteve equivalência de Grau Acad mico ao Grau de Treinador   Componente de Forma o Geral: 175,00 .

Forma de pagamento: Através de transferência bancária para o NIB da FPN 0018 0003 1333 0170 02088. O pagamento poderá ser efetuado das seguintes formas.

Pagamento em duas fases

I Presta o – 350,00  até uma semana antes do início do curso;

II Presta o – 350,00  até uma semana antes do início da componente de forma o específica.



PROPOSTO CURSO DE GRAU III
TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO ARTÍSTICA,
POLO AQUÁTICO



Pagamento em quatro fases

I Prestação – 175,00€ até uma semana antes do inicio do curso;

II Prestação – 175,00€ até final dos módulos da componente de formação geral;

III Prestação – 175,00€ até uma semana antes do início da componente da formação específica;

IV Prestação – 175,00€ até final dos módulos da componente de formação específica.

Treinadores de Clubes Aderentes ao Portugal a Nadar

Pagamento em duas fases

I Prestação – 125,00€ até uma semana antes do inicio do curso;

II Prestação – 125,00€ até uma semana antes do inicio da componente de formação específica.

Só se assume o pagamento do curso, mediante envio do comprovativo de pagamento do mesmo para a FPN através do seguinte email formacao@fpnatacao.pt

5. FREQUÊNCIA NO CURSO – REGIME DE PRESENCAS

O Curso irá realizar-se de forma presencial. Está definido um regime de presenças obrigatórias, sendo ele:

- a) $\frac{1}{4}$ de presenças na componente de formação geral (obrigatória a presença em 22H da totalidade dos módulos – duração total 91H)
- b) $\frac{1}{4}$ de presenças na componente específica, sendo que os módulos com aulas práticas são de presença obrigatória, não sendo estas contabilizadas para efeitos do $\frac{1}{4}$ definido anteriormente (1/4 de presenças obrigatórias à totalidade dos módulos + presença obrigatória nas aulas práticas de cada módulo). As aulas práticas serão comunicadas de forma antecipada pelo responsável FPN pela logística do curso.



PROPOSTO CURSO DE GRAU III
TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO ARTÍSTICA,
POLO AQUÁTICO



Qualquer formando que não cumpra o número de presenças obrigatórias terá de apresentar justificação devidamente documentada e a aceitação da mesma ficará ao cuidado do diretor do curso.

6. AVALIAÇÕES DOS MÓDULOS

Os formadores poderão optar por dois tipos de avaliações: Trabalhos ou Testes. No caso de a avaliação ser feita através de testes, os mesmos poderão ser realizados no decorrer dos módulos, devendo o formando optar pela realização nessa data ou na 1ª chamada, caso não possa comparecer na aula de realização do teste, por motivo justificado.