|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | Uma imagem com texto  Descrição gerada com confiança muito alta | | **Curso de Técnicos de Grau I**  **-Componente geral -** *comum aos diferentes cursos( 41 horas).*  **-Componente específica *-*** *relativa a cada uma das* modalidades/vias/disciplinas/estilos consideradas pelas Federações ( 40 horas).  -**Componente de Estagio**  *(600 horas numa época desportiva).*  **Inscrições:**  Em formulário Google Doc, através da entidade responsável dos Centros (em funcionamento ou em adesão) até ao dia 15 de Setembro. | | Uma imagem com ClipArt  Descrição gerada com confiança muito alta | |  | |  | | --- | | **Formação exclusiva para** **Técnicos do PNMC** | |  | | Programa Nacional de marcha e corrida Largo da Lagoa, 15B 2795-538 – Linda-a-Velha  [www.marchaecorrida.pt](http://www.marchaecorrida.pt)  marchaecorrida@fpatletismo.pt | |

| **CURSO DE TÉCNICOS DE GRAU I**  **Caros Técnicos**    *Na sequência dos contactos estabelecidos entre a coordenação do PNMC e os vários técnicos que exercem a sua função nos Centros de Marcha e Corrida já em funcionamento e outros em vias de adesão foi decidido avançar ainda no decorrer de 2018 para a realização de um Curso de Técnicos de Grau I no qual se inclui a formação avançada em Caminhada e Corrida através da realização do I Seminário do PNMC.*  *Com esta formação* ***exclusiva*** *para técnicos do PNMC pretende-se dar resposta às necessidades de formação de todos os que orientam técnicamente os praticantes de marcha e corrida de acordo com as exigências e grau de qualificação legalmente exigidas e continuar assim a garantir a formação de técnicos que no futuro imediato possam garantir o suporte e enquadramento técnico aos vários Centros de Marcha e Corrida que constituem ou venham a integrar a Rede Nacional de Centros.*  *A realização do Estágio ocorrerá apenas após a obtenção prévia de aproveitamento nas componentes geral e específica do Curso, seguindo as premissas e condições definidas nos Regulamentos de Estágios de cada uma das Modalidades tendo por base a Matriz de Regulamento de Estágios produzida pelo IPDJ.*    *A nível organizativo, a apresentação das candidaturas ao curso terão de ser realizadas online, no formulário Google Doc, através da entidade responsável do centros (em funcionamento ou em adesão) até ao dia 15 de Setembro.*  ***Os candidatos ao curso devem possuir:***  *Idade Minima de 18 anos (no ano da emissão do Diploma de qualificações);*  *Escolaridade minima obrigatória (à data da emissão do Diploma de qualificações).*  *No ato de inscrição devem ser anexados :*  *Fotocópia do Bilhete de Identidade ou cartão do Cidadão;*  *Fotocópia do Diploma de Qualificações;*  *Currículo Desportivo (no âmbito da modalidade)* | **Formação exclusiva para**  ***Formação exclusiva para***  ***Técnicos do PNMC*** **Uma imagem com ClipArt  Descrição gerada com confiança muito alta** |
| --- | --- |

| ***SEMINÁRIO PNMC (após conclusão do Grau I)***  ***Integrado no programa do Curso será realizado o Seminário do PNMC ( 20 horas ).*** *A organização curricular do Seminário teve como base uma estrutura transversal visando o desenvolvimento de conhecimentos e aquisição de competências direccionadas para as actividades da área da marcha e corrida, abordando metodologias, formas de intervenção e instrumentos capazes de qualificar e capacitar os técnicos de marcha e corrida para a sua actuação.*  *A estrutura do Seminário faculta aos titulares de* ***TPTD*** *conferido pelo IPDJ, atribuida na sequência da frequência dos Cursos de treinador da FPA, organizados de acordo com o Plano Nacional de Formação de Treinadores ( IPDJ) a atribuição de 4,0 UC COMPONENTE GERAL, serão creditadas pelo IPDJ.*  *As inscrições no CURSO\* têm os seguintes custos:*  *a-Candidatos propostos pelos CMC e em formação - isenção integral de Pagamento*  *As inscrições no SEMINÁRIO \*\* têm os seguintes custos:*  *a-Candidatos propostos pelos CMC e em formação - isenção integral de Pagamento*  *b-Candidatos propostos por Clubes filiados na FPA – 25 euros*  *c-Candidatos em regime geral- 50 euros*  *O periodo extra de inscrições será de 16 a 30 de Setembro.*  *Nota: A FPA/PNMC reserva-se o direito de cancelar o curso em causa, caso não se verifique no final das 2 fases de inscrições, a inscrição do número minimo de formandos - 15 – valor considerado adequado ao funcionamento da acção de formação em causa. Por sua vez, o número máximo de participantes será de 30 formandos em cada Curso.*  *As aulas teórico – práticas serão efectuadas no auditório da pista de honra do Estadio Nacional e as aulas práticas na pista de Atletismo do CAR – Jamor.*  O modelo de avaliação dos formandos será realizada através de:  a) Teste escrito em cada unidade curricular com 10 questões objetivas para ser realizado em 50 minutos;  b) No final da frequência de cada componente, os formandos serão sujeitos a uma avaliação global através de um teste escrito e de uma atividade prática.  Serão fornecidos materiais didácticos – manual de estudo - e documentação complementar. Os formandos dispõem também da possibilidade de contactar os formadores de cada unidade curricular mediante o envio de mensagens por correio electrónico.  A Coordenação do PNMC | **ormação exclusiva para**  ***Formação exclusiva para***  ***Técnicos do PNMC*** **Uma imagem com ClipArt  Descrição gerada com confiança muito alta** |
| --- | --- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| O modelo de avaliação dos formandos será realizada através de:  a) Teste escrito em cada unidade curricular com 10 questões objetivas para ser realizado em 50 minutos;  b) No final da frequência de cada componente, os formandos serão sujeitos a uma avaliação global através de um teste escrito e de uma atividade prática.  Serão fornecidos materiais didácticos – manual de estudo - e documentação complementar. Os formandos dispõem também da possibilidade de contactar os formadores de cada unidade curricular mediante o envio de mensagens por correio electrónico.  ***A Coordenação do PNMC***  **Programa-horário**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Semana** | **Datas** | **Componente** | **Horas Lectivas** | |  | |  |  |  | **Sábado** | **Domingo** | | | ***1*** | **05/10** | Geral | 14.00-18.30  ( 4.30 horas) |  | | | ***2*** | **6 e 7/10** | Geral | 09.00-13.15  ( 4.15 horas)  15.00-19.15  (4.15 horas) | 09.00-13.15  ( 4.15 horas)  15.00-18.15  (3.15 horas) | | |  | **13/10** | Seminário | 14.00- 19.30  ( 5.30 horas )  21.00- 23.00  ( 2 Horas ) |  | | | ***3*** | **14/10** | Geral | 09.00-13.15  ( 4.15 horas)  15.00-19.15  (4.15 horas ) |  | | |  | **20 e 21/10** | Seminário  PNMC | 14.00-19.15  ( 5.15 horas) | 10.00-13.15  (3.15 horas)  14.30- 19.00  (4.30 horas) | | | ***4*** | **3 e 4/11** | Especifica | 14.00-18.30  ( 4.30 horas) | 09.00-13.15  ( 4.15 horas)  15.00-19.00  (4 horas) | | | ***5*** | **10 e 11/11** | Especifica | 14.00-19.30  ( 4.30 horas) | 09.00-12.30  ( 3.30 horas)  14.00-18.15  (4.15 horas) | | | ***6*** | **17 e 18/11** | Especifica | 09.00-13.15  ( 4.15 horas)  14.00-19.30  ( 4.30 horas ) | 09.00-13.15  ( 4.15 horas)  15.00-18.15  (3.15 horas) | | | ***7*** | **24 e 25/11** | Especifica | 10.15-13.15  ( 3 horas)  14.00-18.30  ( 4.30 horas ) | 09.00-13.15  ( 4.15 horas)  15.00-19.15  (4 .15horas) | | | ***9*** | **15 e 16/12** | Especifico | 09.00-13.15  ( 4.15 horas)  15.00-19.15  ( 4.15 horas ) | 09.00-13.15  ( 4.15 horas)  15.00-18.00  (3 horas) | | | **Formação exclusiva para**  ***Formação exclusiva para***  ***Técnicos do PNMC*** **Uma imagem com ClipArt  Descrição gerada com confiança muito alta** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Curso - Conteúdos Programáticos**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Unidade Formação** | **Componente Geral** | | **Carga Horária** | | **CG1- Didáctica do desporto** | | Didáctica do desporto | 8 horas | | **CG2- Psicologia do desporto** | | Psicologia do desporto | 4 horas | | **CG3- Pedagogia do desporto** | | Pedagogia do desporto | 6 horas | | **CG4- Apz e Desenv.Motor** | | Aprendizagem e Desenvolvimento Motor | 4 horas | | **CG5- Observ. e Análise das habilidades Desportivas** | | Observação e Análise das habilidades Desportivas  Análise Técnica da corrida: Estudo do movimento da corrida;  Caracteristicas biomecânicas e economia de corrida:  a) factores influenciadores da biomecânica da corrida:  Género/diferenças antropométricas/vel. de corrida  b) factores influenciadores da economia da corrida:forças verticais  e horizontais , pronacão,flexão plantar, extensão do joelho,  movimento braços, extensão da anca, tempo contacto solo  c)análise da marcha, tipo de passada | 4 horas | | **CG6-Corpo Humano, Nutrição e Primeiros Socorros** | | Funcionamento do Corpo Humano, Nutrição e Primeiros Socorros  Corpo Humano: Osteologia/Artrologia/Miologia/Sistema Nervoso/  Respiratório e Circulatório  Nutrição: Hidratação, suplementação e ajudas ergonómicas.  Primeiros Socorros | 6 horas | | **CG7- Teoria e Metodologia do Treino Desportivo** | | Teoria e Metodologia do Treino Desportivo- Modalidades Individuais  e Colectivas  a)Principios fisiológicos do processo de treino- aspectos cardiacos  b)Principios psicológicos do processo de treino  - personalidade/motivação/objectivos  c) Principios metodológicos do processo de treino Adaptação/especificidade/Sobrecarga/Reversibilidade/Progressão/ … | 6 horas | | **CG8- Luta contra a dopagem** | | Luta contra a dopagem | 2 horas | | **CG9- Desporto para pessoas com deficiência** | | Desporto para pessoas com deficiência | 1 horas | | **Formação exclusiva para**  ***Formação exclusiva para***  ***Técnicos do PNMC*** **Uma imagem com ClipArt  Descrição gerada com confiança muito alta** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Unidade Formação- Componente Especifica** | **Carga Horária** | | Introdução ao atletismo | 2 horas | | Formação de Jovens atletas | 6 horas | | Desenvolvimneto da Condição fisica nos escalões de formação | 6 horas | | O treino da velocidade e estafetas nos escalões de formação | 6 horas | | O treino da Marcha nos escalões de formação | 2 horas | | O treino das Barreiras nos escalões de formação | 4 horas | | O treino dos saltos nos escalões de formação | 7 horas | | O treino dos lançamentos nos escalões de formação | 7 horas | | **Total** | **40 horas** |   **Seminário -Programa Horário e Conteúdos Programáticos**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Unidade Formação** | **Seminário PNMC** | **Carga Horária** | | **-Introdução à Corrida** | 1-Caracterização nacional e internacional da Corrida:  –Historia e Regulamentos  2- Programa Desporto para Todos  2.1.- Estilos de vida activa e saudáveis  2.2.Promoção da actividade fisica  3-PNMC:  3.1. – Enquadramento e directrizes  3.2.-Organização, procedimentos e modo de funcionamento  3.3.-Estratégias para a promoção do PNMC;  3.4.- CMC: modelos de boas práticas Nacionais e Inetrnacionais | 2 horas | | **Competências do ensino e treino da Corrida: Didáctica e Pedagogia** | 1-Aspectos pedagógicos da actividade do técnico de corrida.  Perfil do técnico;  2-Aspectos didático- pedagógicos a ter em conta nas sessões de  treino de marcha e corrida- Organização,Comunicação,Liderança  e Segurança;  3-Estratégias de ensino do treino da marcha e corrida;  4 – Estratégias de inclusão;  5- Estratégias de animação. | 1 horas (3) | | **-Corrida e Saúde:**  **Avaliação Inicial e linhas Orientadoras de diagnóstico, prescrição e avaliação** | 1-Meios de Promoção da Saúde;  2- Recomendações internacionais das organizações de saúde: DGS, WHO e ACSM;  3- Protocolos de avaliação aplicados no PNMC:  3.1-Avaliação dos níveis de saúde e estilo de vida : Modelos e métodos de referência;  3.2.-Avaliação da composição corporal: modelos e métodos de referência;  3.3.-Avaliação da aptidão física: modelos e métodos de referencia  4- Estudo e Interpretação prática dos indicadores recolhidos | 2 horas (5) | | **Corrida e Saúde:**  **Grupos especiais** | 1-Importância da A.Fisica/corrida na saúde e prevenção das doenças metabólicas  2- Treino em Populações com necessidades especiais:Diabetes  3- Treino em Populações com necessidades especiais :Obesidade  4- Treino em Populações com necessidades  especiais :Doença Cardiovasculares  5- Treino em Populações com necessidades  especiais :Problemas respiratórios  6- Treino em Populações com necessidades  especiais :Osteoporose e osteoartrose  7- Treino em Populações com necessidades  especiais :Problemas Oncológicos  8- Envelhecimento e saúde  9- Mulher, gravidez e Corrida  10- Interpretação simplificada de indicadores médicos e prescrição | 2 horas (7) | | **Formação exclusiva para**  ***Formação exclusiva para***  ***Técnicos do PNMC*** **Uma imagem com ClipArt  Descrição gerada com confiança muito alta** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Seminário -Programa Horário e Conteúdos Programáticos (Cont.)**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | CE5-Corrida e Saúde : Corpo Humano | 1-Importância, benefícios e inconvenientes da actividade física  ( marcha e corrida )  2-Funcionamento do corpo humano  3-Introdução ao suporte básico de vida e 1os socorros;  4-lesões e meios gerais de prevenção;  5-Estratégias de Promoção de Estilos de vida saudável | 2 horas (9) | | -Nutrição do Corredor | 1-Conceitos Nutricionais Básicos;  2-Alimentação e rendimento;  3-Suplementos ergogénicos:grupos, tipos e recomendações;  4-Hidratação: cuidados e recomendações. | 1 horas (10) | | -Fisiologia da corrida | 1-Bases fisiológicas do exercício;  2- Sistemas energéticos e respectivas contribuições por distância de competição;  3-Necessidades energéticas da corrida e caminhada;  4- Tipos de exercício e indicadores de rendimento ( FC, VO2Max, lactatos);  5-Factores determinantes do esforço;  6- Resposta ao exercício- Adaptações;  7- Fadiga e factores limitativos associados;  8- Técnicas de Monitorização do esforço. | 2 horas (12) | | - Psicologia | Psicologia, actividade fisica e saúde  Psicologia da actividade fisica e saúde - factores motivacionais  Intervenção psicologica em contexto da atividade fisica  Intervenção psicológica para o envelhecimento activo | 2 horas (14) | | -Metodologia do treino | 1-Treino da Corrida : objectivo, tipos e métodos específicos por objectivo;  2-Treino da Força: objectivo, tipos e métodos;  3-Treino da Velocidade: objectivo, tipos e métodos;  4- Treino da Flexibilidade/ Mobilidade/Core: objectivo, tipos e métodos;  5- Planeamento do treino;  6- Orientações metodológicas para o treino  7- Intervenção Prática :Construção de sessões de treino e programas de treino para 5 km, 10 km, Meia maratona e maratona. Utilização de plataformas de apoio ao treino.  8-Intervenção Prática do treino : Discussão de modelos | 4 horas (18) | | Tecnologia e Vestuário | 1-Vestuário  2- Tecnologia aplicada á corrida | 1 horas (19) | | Avaliação | Avaliação Escrita ( Teste Final ) | 1 hora(20) | |  |  | Total -20 horas | | **Formação exclusiva para**  ***Formação exclusiva para***  ***Técnicos do PNMC*** **Uma imagem com ClipArt  Descrição gerada com confiança muito alta** |