

**Programa Nacional de
Marcha e Corrida**



**I RUN
FEEL
GOOD**



**Centros de Marcha e Corrida
INSCREVA-SE JÁ**

I SEMINÁRIO PNMC

(20 e 21 de Outubro de 2018)

Auditório das piscinas do Estádio Nacional)

Inscrições:

<https://worldsmarathons.com/marathon/seminario-pnmc>



**Formação para
Técnicos de
Corrida**

**PROGRAMA
NACIONAL DE
MARCHA E CORRIDA**

Largo da Lagoa, 15B
2795-538 – Linda-a-Velha

www.marchaecorrida.pt

marchaecorrida@fp atletismo.pt

SEMINÁRIO PNMC

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, atribuída 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 2.4 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
- b- Candidatos propostos por clubes filiados na FPA- 10 euros
- c- Candidatos em regime geral: 15 euros.

O periodo inscrições até 19 de Outubro.

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 mínimo 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.

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

Formação para Técnicos de Corrida



Programa-horário

Seminário PNMC 2018

Tema	Nº Horas	Preletores	5 Outubro (CAR – Jamor)	20 Outubro (Piscinas Estádio Nacional)	21 Outubro (Piscinas Estádio Nacional)
Introdução à Corrida	2	Pedro Rocha	14.00-15.50		
Nutrição do Corredor	1	Susana Francisco	16.00-16.50		
Psicologia e Corrida	2	Ricardo Pires	17.00-18.50		
Metodologia do Treino Corrida- Teórica	2	António Graça	21.00- 23.00		
Fisiologia da Corrida	2	Orlando Fernandes		14.00- 15.50	
Corrida e Saúde: Corpo Humano e Corrida	2	Marta Onofre		16.00-17.50	
Tecnologia aplicada ao Treino	1	A definir (Ti-Ex)		18.00- 18.50	
Didáctica e Pedagogia	1	Nuno Januário			10.00-10.50
Corrida e Saúde : Diagnóstico e Prescrição do Exercício	2	Hugo Pereira			11.00-12.50
Corrida e Saúde : Grupos Especiais e Corrida	2	Inês Nobre			14.00-15.50
Metodologia do Treino Corrida - Prática	2	Pedro Rocha			16.00- 18.15
Avaliação escrita	1	---			18.30-19.15

Formação para Técnicos de Corrida

