

## “Atletismo no Desporto Escolar – Iniciação ao treino desportivo”

**Modalidade de Formação: Curso de Formação – 25h Grupos de Recrutamento – 260 e 620\***

*\*Para os efeitos previstos no número 1 do artigo 8º do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores (Decreto-Lei n.º 22/2014, de 11 de fevereiro) e no artigo 9º do mesmo Regime Jurídico (dimensão científica e pedagógica) a presente ação releva para efeitos de progressão em carreira de professores dos grupos de recrutamento 260 e 620*

**Local: Pista Municipal - Torres Novas**

**Formadores: João Ribeiro**

### Objetivos Específicos

- Compreensão da relação entre o desenvolvimento das capacidades motoras da aptidão física com as aquisições/prestações na área do atletismo;
- Caracterizar o tipo de esforço a desenvolver no âmbito de cada especialidade do atletismo;
- Conhecer: a relação entre o tipo de esforço e as fontes energéticas; as componentes técnicas de execução motora de cada especialidade atlética;
- Compreender a importância da velocidade no âmbito do atletismo como área;
- Conhecer e compreender a importância de sequências e progressões pedagógicas em cada especialidade atlética;
- Compreender a importância da competição no processo de formação desportiva do atleta e rendimento desportivo;
- Conhecer várias estruturas de organização de competições.

### Critérios de seleção:

Ordem de inscrição

**N.º Limite de inscritos: 25**

**Nota: Os professores devem ser portadores de equipamento próprio para a realização da parte prática da ação.**

### Cronograma:

| Horário     | 2 julho             | Horário     | 3 julho            | Horário     | 4 julho                    | Horário     | 5 julho            |
|-------------|---------------------|-------------|--------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------------|
| 9.00/10.00  | Receção/Acreditação | 9.00/13.00  | Sessão de Formação | 9.00/13.00  | Sessão de Formação         | 9.00/13.00  | Sessão de Formação |
| 10.00/13.00 | Sessão de Abertura  | 13.00/14.00 | Almoço             | 13.00/14.00 | Almoço                     | 13.00/14.00 | Almoço             |
|             |                     |             |                    | 13.00/14.15 | Acreditação para Workshops |             |                    |
| 13.00/14.00 | Almoço              | 15.00/19.00 | Sessão de Formação | 14.30/19.30 | Sessão de Workshop         | 15.00/17.00 | Sessão de Formação |
| 15.00/19.00 | Sessão de Formação  |             |                    | 20.00       | Jantar                     |             |                    |