

Amplitude de Movimento para a Criança e o Jovem, na Educação Física e no Treino (Módulo de extensão de AM - Desmistificar a Flexibilidade)

15 horas
6 sessões de 2,5h
5 h presenciais
10h online síncrono

Formador: Paulo V. Anacleto Barata e António Lourenço

Estrutura temática

12 setembro (18h30/21h00)

1ª Sessão - Online teórico

1. Do conceito à aplicação em contexto escolar e de treino com crianças e jovens.
 - 1.1 Conceitos
 - 1.2 Fatores Condicionantes
 - 1.3 Métodos de treino
 - 1.4 Questões fisiológicas
 - 1.5 Dogmas

14 setembro (18h30/21h00)

2ª Sessão - Online Teórico

2. A perspetiva dos PNEF e do desenvolvimento motor. Visão integrada.

19 setembro (18h30/21h00)

3ª Sessão - Online Teórico

3. Operacionalização e análise da avaliação da aptidão muscular - Amplitude de Movimento.
4. Metodologias de desenvolvimento da Aptidão Muscular - Amplitude de Movimento em contexto escolar e de treino.

21 setembro (18h30/21h00)

4ª Sessão - Online Teórico

5. Operacionalização dos métodos de treino de amplitude de movimento.

22 setembro (18h30/21h30)

5ª Sessão - Presencial prático

6. Métodos e tipos de trabalho de AM aplicados ao plano de sessão.

23 setembro (14h30/16h30)

6ª Sessão - Presencial prático

7. Libertação miofascial e Facilitação Neuromuscular Propriocetiva