



## Ação de Formação Contínua para Treinadores de Desporto e Professores de Educação Física (certificada e creditada)

### – A Formação do Praticante de Beisebol e Softebol - II

Almada, 7 a 8 nov. 2015

(Escola Secundária Emídio Navarro e Pista Municipal de Atletismo de Almada)

#### PROGRAMA:

Módulo de formação	Horário /duração	Local	Formadores	Destinatários preferenciais
<b>Dia 7 novembro</b>				
Receção dos participantes e abertura	9,30h – 10h (0,30)	ESEN		
1. Regras de Jogo Introdução à Arbitragem	10h – 13h (3)	ESEN	Miguel Cardoso	professores e alunos*
2. Anotação	10h – 13h	ESEN	Marcos Pinto	treinadores e alunos*
3. Prática de Arbitragem	14h – 17h (3)	ESEN	Miguel Cardoso	alunos *
4. Anotação (continuação)	14h – 17h	ESEN	Marcos Pinto	Treinadores e alunos*
5. Jogos Pré Desportivos de Iniciação ao Beisebol / Softebol	14h – 17h	ESEN	Ana Gomes, Isolina Araújo e Clementina Borrego	professores
6. Pensa que domina as regras do Beisebol? E os pormenores?	18h – 20h (2)	ESEN	Miguel Cardoso	treinadores
<b>Dia 8 novembro</b>				
7. Condicionamento Anaeróbio – <i>sprints</i> e deslocamentos	9h – 10,45h (1,45)	Pista Municipal	Daniel Canuto	treinadores
8. O treino da Força no Beisebol	10,45h – 12,30h (1,45)	Pista Municipal	Paulo Pires	treinadores
9. Modelo de Progressão na Abordagem ao Jogo de Beisebol / Softebol	9h – 11,30h	Pista Municipal	Fernando Lucas, Ana Gomes, Paulo Pereira e Frederico Cruz	professores
10. Construção de instrumentos de observação e avaliação	11,45h – 12,30h	Pista Municipal	Fernando Lucas, Ana Gomes, Paulo Pereira e Frederico Cruz	professores
DRP (debate, reflexão e partilha) e encerramento	12,30h – 13h (0,30)	Pista Municipal	todos	todos

\*Este módulo contará com a participação de alunos do Desporto Escolar.

## Enquadramento institucional da formação:



## Parceria especial: Coordenação Local do Desporto Escolar da Península de Setúbal



## Outros apoios: Câmara Municipal de Almada

