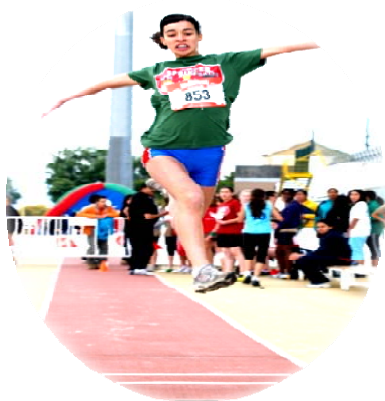




Federação Portuguesa de Atletismo
Ministério da Educação - Desporto Escolar



CONCENTRAÇÕES MEGA
PROGRAMA DE CONCENTRAÇÕES REGIONAIS



1. INTRODUÇÃO

No âmbito das actividades previstas para o programa Mega, as Concentrações do programa Mega pretendem ser um Encontro de Aprendizagem / Aperfeiçoamento para os alunos que mais se evidenciaram na fase competitiva. Esta actividade insere-se no âmbito da parceria entre a Federação Portuguesa de Atletismo e o Ministério da Educação / Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular – Desporto Escolar.

Estas concentrações realizadas no âmbito regional, permitem o acompanhamento de um grupo mais alargado de jovens, para além de poderem adaptar-se à realidade do desenvolvimento do atletismo escolar e federado da região, permitindo ainda uma maior proximidade dos locais onde os jovens praticam a modalidade.

2. OBJECTIVOS

- Motivar os alunos para a prática regular e sistemática do Atletismo;
- Enquadrar e acompanhar o percurso de desenvolvimento e treino dos jovens, que evidenciam apetência para a prática do atletismo;
- Contribuir para a diferenciação qualitativa das actividades escolares;
- Proporcionar momentos de formação e reciclagem aos Professores de Educação Física.

3. DESTINATÁRIOS

- Os 5 primeiros classificados em cada prova / escalão da Final Nacional do Programa Mega (em determinados casos podem ser convocados outros alunos, de forma a completar uma cota de 30 alunos por concentração).
- Professores de Educação Física;
- Directores Técnicos Regionais (DTR's).

4. LOCAIS

- Guimarães – Pista Gémeos Castro
- Viseu – Estádio do Fontelo
- CAR Jamor – Estádio Nacional
- Vendas Novas - Pista Municipal de Vendas Novas

5. DATAS:

1º Período do ano lectivo 2010/2011. (6 Novembro)

6. PROFESSORES ACOMPANHANTES

O número de professores acompanhantes deve obedecer o rácio de 1 professor por EAE.

7. PROGRAMA HORÁRIO

HORÁRIO	PROGRAMA
SÁBADO	
09h30 às 10h00	<ul style="list-style-type: none">• Recepção dos alunos e professores; Entrega de documentação de apoio à actividade (inquérito).
10h00 às 12h00	<ul style="list-style-type: none">• Sessão Prática
12h00 às 13h00	<ul style="list-style-type: none">• Sessão Teórica (só para professores)
13h00 às 14h00	<ul style="list-style-type: none">• Almoço
14h00 às 16h00	<ul style="list-style-type: none">• Sessão Teórica (só para professores)• Convívio entre os alunos.
16h00 às 18h00	<ul style="list-style-type: none">• Sessão Prática
18h10	<ul style="list-style-type: none">• Entrega de Diplomas e regresso às localidades

Nota: Os alunos trazem o seu equipamento

8. FORMADORES

Os formadores serão indicados pela FPA de entre o seu corpo de técnico. (Anexo 7)

9. TRANSPORTES

Os transportes são da responsabilidade do Desporto Escolar, sendo que cada DRE deve articular com as EAE representadas nas concentrações, no sentido de garantir a presença dos alunos indicados e inscritos no local previsto para a actividade.

10. ALIMENTAÇÃO

A alimentação está a cargo do Desporto Escolar, nomeadamente da DRE/EAE da região onde se realizam as concentrações, sendo que é da sua responsabilidade assegurar as seguintes refeições: Lanche da manhã, Almoço, lanche da tarde e reforço de viagem para as comitivas de regiões mais distantes.

11. INSCRIÇÕES

No sentido de garantir a presença dos alunos e professores indicados para as Concentrações Mega é necessário que todas as EAE preencham a ficha de inscrição em anexo, com os dados dos alunos e professor acompanhante, e encaminhem, até dia 29 de Outubro para:

csantos@fpatletismo.org

nuno.valente@dgidc.min-edu.pt

Anexo 1 – Lista de Convocados

NORTE – (Braga)

Viana do Castelo: 3 alunos

- Fátima Coutinho (99) – EBI Castelo de Neiva (grupo/equipa) (Sp)
- Alexandra Meira (94) – EB Monte de Olá (grupo/equipa) (Sp)
- Juliana Dias (97) – EB Diogo Bernardes (km)

Professor:

Braga: 9 alunos

- Catarina Andrade (97) – EB Francisco Sanches (grupo/equipa) (Sp)
- Rose Trindade (95) – EB Real (grupo/equipa) (Sp)
- Susana Malheiro (99) – Coop Vale S. Cosme “Didaxis” (grupo/equipa) (km)
- Elsa Gomes (96) – EB Arqueólogo Mário Cardoso (grupo/equipa) (km)
- Francisco Rodrigues (95) - Coop Vale S. Cosme “Didaxis” (grupo/equipa) (km)
- Patrícia Caldas (94) – Externato Infante D. Henrique (grupo/equipa) (km)
- Sara Rodrigues (99) – EB Celeiros (grupo/equipa) (Sa)
- Luís Machado (97) – EBI Pedome (Sa)
- Rafael Vilas-Boas (95) – EB Gonçalo Nunes (Sa)

Professor:

Porto: 8 alunos

- Susana Sousa (99) – EB D. Pedro IV – Mindelo (grupo/equipa) (Sp)
- Barbara Rocha (93) – EB Manoel de Oliveira (Sp)
- Rui Rocha (99) – EB Prof. Napoleão Sousa Marques (km)
- Cláudia Campos (97) - EB Prof. Napoleão Sousa Marques (km)*
- Elsa Maia (96) – EB Alvarelhos (km)
- Diogo Guerra (99) – EB Maia (Sa)
- Ana Queirós (95) – EB José Domingos Santos (grupo/equipa) (Sa)
- Tiago Barroso (94) – EB Dr Vieira de Carvalho (Sa)

Professor:

Vila Real: 1 aluno

- Pedro Santos (95) – ES Fernão Magalhães (Sa)

Professor:

Bragança: 2 alunos

- Luís Amorim (99) – AE Luciano Cordeiro (km)
- Laura Alves (97) – AE Macedo de Cavaleiros (grupo/equipa) (km)

Professor:

Sousa e Baixo Tâmega: 1 aluno

- Tomás Almeida (93) – ES Amarante (grupo/equipa) (Sa)

Professor:

Douro Sul e Beira Douro: 2 alunos

- Gonçalo Nogueira (99) – EB Gomes Teixeira (Sp)
- Paulo Rodrigues (94) – ES Cinfães (Sp)

Professor:

Entre Douro e Vouga: 2 alunos

- José Viegas (93) – EB Soares Basto (Sp)
- Filipa Silva (94) – Colégio de Lamas (Sa)

Professor:

Anexo 2 – Lista de Convocados

CENTRO – (Luso)

Aveiro e Estarreja: 9 alunos

- Aurélio Bruta (97) – EB Aguada de Cima (Sp)
- Tiago Ramos (95) – EBI Pardilhó (Sp)
- Fábio Cassama (93) – ES Júlio Dinis (grupo/equipa) (Sp)
- Rafaela Almeida (97) – EBI Pardilhó
- Nuno Borges (97) – ES José Manuel Fragateiro
- Rafael Martins (96) – IPS Bustos (grupo/equipa)
- Sandra Almeida (95) – EBI Pardilhó
- Paulo Ferreira (94) – ES José Manuel Fragateiro
- Jéssica Silva (94) – ES Homem Cristo

Professor:

Viseu: 2 alunos

- Tatiana Silva (99) – EB Vouzela
- Rodrigo Almeida (98) – EB S. Cruz da Trapa

Professor:

Guarda: 1 aluna

- Ana Jorge (94) – ES Afonso de Albuquerque (ERD)

Professor:

Castelo Branco: 6 alunos

- João Trindade (99) – AE Cidade de Castelo Branco (Sp)
- Carlos Costa (97) – AE Pêro da Covilhã (Sp)
- Beatriz Rebelo (99) – AE Castelo Branco
- Alexandre Veríssimo (99) – AE Teixoso
- Pedro Belo (97) – AE Vila Velha de Ródão
- Samuel Barata (93) – ES Frei Heitor Pinto

Professor:

Coimbra: 3 alunos

- Sara Ferrão (97) – AE S. Silvestre (Sp)
- Rafael Neves (95) – AE Ceira (grupo/equipa) (Sp)
- Pedro Domingues (97) – AE Alhadas (grupo/equipa)

Professor:

Leiria: 9 alunos

- Fábio Dias (97) – Externato Albergaria dos Doze (Sp)
- Vitória Té (94) – ES Pinhal do Rei (Sp)
- Carolina Lopes (99) – Colégio João de Barros (grupo/equipa)
- João Carlos (99) – AE Ansião
- Joana Ferreira (97) – AE Colmeias
- André Eleutério (97) – AE Ansião
- Maria Pagaimo (97) – EB Correia Mateus
- João Pinto (97) – AE Guilherme Stephens (grupo/equipa)
- Ana Patrícia Silva (93) – ES Calazans Duarte

Professor:

LISBOA E VALE DO TEJO (CAR Jamor)

Oeste: 4 alunos

- Ana Semedo (99) – AE D. João II (Sp)
- Ricardo Jorge (96) – EB Pêro de Alenquer (Sp)
- Afonso Henriques (99) – EBI Abrigada (grupo/equipa) (km)
- Mariana Brás (93) – ES Henriques Nogueira (km)

Professor:

Lezíria do Tejo: 9 alunos

- Sara Rocha (99) – EB Aveiras de Cima (Sp)
- Sofia Duarte (96) – EB Tagarro (Sp)
- Diogo Marques (93) – E Dr Augusto César da Silva Ferreira (grupo/equipa) (Sp)
- Manuel Cordeiro (98) – EB D. João II (Km)
- Joana Costa (95) – EBI Fernando Casimiro (km)
- Cristian Rosa (96) – EBI Marinhas do Sal (Km)
- Tatiana Ribeiro (97) – EB Mem Ramires (Sa)
- Francisco Videira (95) – EB Duarte Lopes (Sa)
- João Oliveira (94) – (Sa)

Professor:

Lisboa Cidade: 3 alunos

- Inês Gonçalves (99) – Externato S. Vicente Paulo (Sp)
- Joana Vieira (97) – AE Delfim Santos (Sp)
- Hugo Gil (97) – AE Delfim Santos (Km)

Professor:

Amadora e Oeiras: 5 alunos

- Liliana Neto (97) – EB D. Francisco Manuel de Melo (Sp)
- Rita Schaller (94) – ES Prof. José Augusto Lucas (Sp)
- Miguel Salvadina (93) – ES Prof. José Augusto Lucas (Sp)
- Cintia Cunha (99) – AE Aquilino Ribeiro (Km)
- Liliana Cabral (95) – EB Cardoso Lopes (Km)

Professor:

Setúbal Norte: 4 alunos

- João Gomes (99) – EB José Afonso
- Rafael Matos (95) – EB Pinhal Frades (grupo/equipa) (Sp)
- Miguel Marques (95) – EB Fragata do Tejo (km)
- Tânia Antunes (93) – EB Vale de Milhaços (grupo/equipa) (km)

Professor:

Sintra, Cascais e Mafra: 9 alunos

- Euridice Graça (97) – EB Padre Alberto Neto (Sp)
- Teresa Carvalho (95) – Colégio Salesianos de Manique (ERD) (Sp)
- Rúben Parreira (95) – EB Mestre Domingos Saraiva (ERD) (km)
- Carla Mendes (94) – EB Mestre Domingos Saraiva (ERD) (km)
- José João Santos (93) – ES Ibn Mucana (grupo/equipa) (km)
- Valéria Semininska (99) – EB Mestre Domingos Saraiva (ERD) (Sa)
- Miguel Barrigana (96) – EB Mestre Domingos Saraiva (ERD) (Sa)
- Jussara Silva (93) – EB Mestre Domingos Saraiva (ERD) (Sa)
- André Luz (93) – AE Miguel Torga (grupo/equipa) (Sa)

Professor:

Médio Tejo: 4 alunos

- Fábio Martins (97) – EB Dr Ruy de Andrade (Sp) (Sa)
- David Sénica (97) – EB Manuel Figueiredo (Sp) (Sa)
- Mariana Gil (97) – EB D. Maria II (Sa)
- Ana Oliveira (95) – Colégio S. Miguel (grupo/equipa) (Sa)

Professor:**Lisboa Oriental: 2 alunos**

- Joana Costa (95) – EB Int Vialonga (Sp)
- Yuben Gonçalves (99) – (Sa)

Professor:**Setúbal Sul: 3 alunos**

- Hugo Coutinho (93) – ES Pinhal Novo (km)
- Rodrigo Torres (99) – EB P. Varela (Sa)
- Raquel Marques (95) – EB Pegões (Sa)

Professor:

ALENTEJO E ALGARVE (Vendas Novas)

Algarve: 6 alunos

- Tiago Correia (99) – EB Padre J Coelho Cabanita (Sp)
- João Taylor (95) – EB D. Afonso III (Sp)
- José Pereira (95) – EB José Carlos Maia (km)
- Carla Covelo (94) – ES João de Deus (km)
- Mafalda Afonso (99) – Colégio N^a S^a Alto (Sa)
- Yara Dorsh (97) – EB S. Brás de Alportel (Sa)

Professor:

Alentejo Central:

- André Marques (99) – EB D. João IV (Sp)
- Joana Medinas (96) – EBI Reguengos de Monsaraz (Sp)
- João Caeiro (93) – EB Dr Isidoro de Sousa (km)
- Gonçalo Manteigas (94) – EBI Vendas Novas (grupo/equipa) (Sa)

Professor:

Alentejo Litoral e Sul:

- Patrícia Vaz (94) – ES Castro Verde (Sp)
- Inês Valadão (99) – EB S. André (Sa)
- Isabel Brás (97) – ES D. Manuel I (Sa)

Professor:

Organização:

4 horas de sessões práticas

3 horas de sessões teóricas

1 hora para relatório individual (ver modelo)

Total: 8 horas (1/3 de crédito)

Currículo:

Bloco 1: 1 hora (teórica)

1. Análise do Enquadramento dos jovens talentos (teórica)
2. Plano de Acompanhamento dos jovens talentos (teórica)

Bloco 2: 6 horas (teórico-prática)

3. Desenvolvimento da corrida de velocidade
 - 3.1. Partida
 - 3.2. Aceleração
 - 3.3. Velocidade Máxima
4. Desenvolvimento da corrida de resistência
 - 4.1. Técnica de corrida: velocidade vs resistência
 - 4.2. Caracterização fisiológica do esforço
 - 4.3. Meios de treino
5. Desenvolvimento da capacidade de saltar
 - 5.1. Fundamentos dos saltos
 - 5.2. Multisaltos
 - 5.3. Técnica de salto:
 - 5.3.1. Salto em Comprimento
 - 5.4. A construção do salto
6. Desenvolvimento da Condição Física de Base para o futuro atleta
 - 6.1. Importância do desenvolvimento da condição física de base
 - 6.2. Meios de Desenvolvimento

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES PRÁTICAS

Velocidade

Sessão 1.

- Exercícios de técnica (técnica de corrida e exercícios com barreiras) **30 min**
(objectivo: reactividade dos apoios e alinhamento dos segmentos)
- Velocidade de Reacção **45 min**
(da reacção à partida de blocos)
- Capacidade de Aceleração e Velocidade Máxima **30 min**
(avaliação: marca e técnica)

Sessão 2.

- Exercícios de transmissão do testemunho **45 min**
- Desenvolvimento da Força Especial (multisaltos) **30 min**
- Desenvolvimento da Força de Base **30 min**
- Actividades de Recuperação (flexibilidade e outras) **15 min**

Saltos

Sessão 1.

- Exercícios de técnica (técnica de corrida e exercícios com barreiras) **30 min**
(objectivo: reactividade dos apoios e alinhamento dos segmentos)
- Saltos (exercícios de ligação corrida-impulsão) **1 hora**
- Velocidade Máxima (avaliação: marca e técnica) **15 min**
(avaliação: marca e técnica)

Sessão 2.

- Exercícios de transmissão do testemunho **45 min**
- Desenvolvimento da Força Especial (multisaltos) **30 min**
- Desenvolvimento da Força de Base **30 min**
- Actividades de Recuperação (flexibilidade e outras) **15 min**

Km

Sessão 1.

- Exercícios de técnica (técnica de corrida e exercícios com barreiras) **30 min**
(objectivo: reactividade dos apoios e alinhamento dos segmentos)
- Velocidade Máxima **30 min**
(avaliação: marca e técnica)
- Corrida **30 min**

Sessão 2.

- Aquecimento Dinâmico **30 min**
- Potência Aeróbia **30 min**
- Actividades de Recuperação (flexibilidade e outras) **1 hora**

Anexo 7 - Formadores

FORMADORES

Zona Norte (Guimarães) Pista Gémeos Castro	<i>Professor / Formador</i>	
	<i>Organizador</i>	<i>Emanuel Brandão (ERD EB Gonçalo Sampaio)</i> <i>Tel:966 453 454</i>
	<i>Velocidade</i>	<i>Miguel Caldas</i>
	<i>Km</i>	<i>Emanuel Brandão</i>
	<i>Saltos</i>	<i>José Barros</i>

Zona Centro (Viseu) Estádio do Fontelo	<i>Professor / Formador</i>	
	<i>Organizador</i>	<i>António Beça (ES Júlio Dinis)</i> <i>Tel:968 970 001</i>
	<i>Velocidade</i>	<i>Rui Norte</i>
	<i>Km</i>	<i>António Graça</i>
	<i>Saltos</i>	<i>António Beça</i>

Zona Lisboa e Vale do Tejo (CAR Jamor) Estádio Nacional	<i>Professor / Formador</i>	
	<i>Organizador</i>	<i>João Abrantes</i> <i>Tel:917 929 732</i>
	<i>Velocidade</i>	<i>Anabela Leite</i>
	<i>Km</i>	<i>Pedro Rocha</i>
	<i>Saltos</i>	<i>José Uva</i>

Zona Sul Pista Municipal Vendas Novas	<i>Professor / Formador</i>	
	<i>Organizador</i>	<i>Nuno Santinha (EAE Alentejo Central – Évora)</i> <i>Tel:961 620 529</i>
	<i>Velocidade</i>	<i>Carlos Silva</i>
	<i>Km</i>	<i>Joaquim Neves</i>
	<i>Saltos</i>	<i>João Ribeiro</i>