



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

PRAÇA DOS ARSENALISTAS, 99 R/C – 4705-081 BRAGA

DEPARTAMENTO TÉCNICO

## FORMAÇÃO PARA KITS DE INICIAÇÃO AO ATLETISMO

A Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração das Associações de Atletismo, irá realizar entre 31 de Outubro e 12 de Dezembro um conjunto de 6 ações de formação de curta duração (5h00) com os seguintes objetivos:

1. Desenvolver o Atletismo – Iniciação ao atletismo através do desenvolvimento das capacidades motoras aliadas a aprendizagens técnicas.
2. Fazer o enquadramento teórico da filosofia de trabalho com os atletas mais jovens e realizar a apresentação dos fundamentos que suportam o desenvolvimento atlético infantil.
3. Apresentar um conjunto de exercícios de habilidades básicas, progredindo através de formas jogadas e outras para níveis de aprendizagem mais evoluídos.
4. Realizar a abordagem de 4 diferentes áreas, aglutinando diferentes temas de forma integrada
  - a. Desenvolver a Habilidade de Correr Rápido
  - b. Desenvolver a Habilidade de Saltar
  - c. Desenvolver a Habilidade de Lançar
  - d. Desenvolver a Resistência.

A realização destas ações não cobrirá diretamente todo o território nacional, tendo a FPA optado pela seleção de locais de realização em zonas geográficas de maior concentração de Clubes, podendo, no entanto, os interessados participar na que entenderem.

De acordo com o Calendário e locais a seguir indicados caberá a cada Associação de Atletismo divulgar a iniciativa junto dos clubes-alvo que considerem dever participar nas ações, com prioridade para os que tiverem atletas de Benjamins a iniciados, para os que tiverem treinadores qualificados e para os que reconhecidamente realizam trabalho consequente com crianças e jovens.

A ação destina-se a treinadores com Cédula de Treinador e a clubes com atletas jovens filiados, tendo a participação na ação um valor de 50,00 euros de inscrição, recebendo cada um, como retorno 1 crédito para renovação do Título de Grau I ou Grau II e ainda



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

PRAÇA DOS ARSENALISTAS, 99 R/C – 4705-081 BRAGA

DEPARTAMENTO TÉCNICO

um Kit de material. Será necessária a realização antecipada da inscrição e do pagamento.

As ações, para os Clubes da Associação de Atletismo de Braga, terão lugar nas seguintes datas e locais, com início às 14h00.

- 21 Novembro – Vila Real (P. Universidade)

Limite - 50 Inscrições (máximo 2 por clube)

- 5 Dezembro – Porto

Limite - 50 Inscrições (máximo 2 por clube)

29/10/2015

**Diretor Técnico Distrital**

**A.A. Braga**



*Prof. Miguel Caldas*