

Formação Livre • Lisboa

# QUAL A BASE MOTORA PARA UMA INICIAÇÃO DESPORTIVA?



## Direção

Paulo V. Anacleto Barata  
paulo.barata@ulusofona.pt

## Secretariado

secretariado.ilutd@ulusofona.pt

## Duração

0 Anos

## Créditos

1 ect

## Apresentação

Promover a literacia desportiva dos jovens desportistas, através da formação dos treinadores de jovens nas etapas de iniciação da formação desportiva. Para este efeito servirão de referência alguns modelos de formação desportiva baseada no desenvolvimento do jovem desportista a longo termo, com exemplos das sistematizações da formação desportiva realizada na Noruega e no Canadá ou outros países Anglo-Saxónicos. A abordagem ao desenvolvimento dos principais padrões fundamentais do movimento, bem como exemplos de metodologias e boas práticas pedagógicas neste sentido, serão as principais finalidades da formação. Com uma filosofia do treino baseada nos princípios dos três F's: Fun, Fitness e Fundamentals, o trabalho será multidimensional.

# PLANO DE ESTUDOS

## 1º Ano / Tronco comum

---

Anual

ects

Qual a base motora para uma Iniciação Desportiva?

1

Linha direta  
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT