



Conferência Desporto para Todos – 20 Anos

Programa

Tema Geral : Desporto para Todos – Move Now

Sub-temas:

Desporto e atividade física

Saúde e atividade física

Desporto e turismo

Nutrição

29 de Abril – Sexta

14h00 - Cerimónia de Abertura:

Intervenção do Exmo. Sr. Presidente da AMDpT – Duarte Oliveira

Intervenção do Exmo. Sr. Presidente da C.M. de São Vicente – José António Garcês

Intervenção do Excelentíssimo Senhor Secretário Regional de Educação – Dr. Jorge Carvalho

15h00 – Apresentação/promoção dos Workshops

- Running Training Camp - *Marisa Vieira e Paulo Colaço* (Run4Excellence)
- Restrição vs Nutrição – *Nádia Brazão* (Plano D)
- Treino Funcional - *Pedro Correia* (Functional Performance Training)

15h45 – Balanço e prospetivas - David Gomes – Exmo. Sr. Diretor Regional de Juventude e Desporto

16h30 – Coffee-break – workshop plano D

16h45 – Saúde Pública e Atividade Física – Rui Trindade Ornelas - Exmo. Sr. Diretor de Departamento de E.F. da UMA.

17h15 – Abordagem funcional na prevenção e melhoria da saúde - Pedro Correia
- Functional Performance Training

17h45 – Desporto para todos: tendências e perspetivas – Francisco Santos

18h15 – Coffee-break – workshop plano D

18h30 - Atividade Física ou Medicamento? A Opção é Sua! A Opção é Nossa! – Victor Matsudo

19h15 – 20h00 Debate

Dia 30 de Abril – Sábado

9h30/12h30 – Workshop treino funcional
Workshop Run4Excelence

Programa **WORKSHOP TREINO FUNCIONAL**

Treinador/Formador: Pedro Correia

Descrição:

Este workshop de três horas terá como objetivo ensinar as técnicas de execução dos movimentos principais para o desenvolvimento de força e de capacidade funcional. Os participantes irão trabalhar em grupos de três a quatro pessoas, divididos por cinco estações. O enfoque principal do workshop será na correta execução dos exercícios e respetivas componentes críticas. Serão também abordadas noções básicas de programação, bem como as técnicas mais adequadas para as ajudas nos levantamentos com barra.

Serão abordados os seguintes exercícios:

- . Agachamento com Barra
- . Overhead Press com Barra
- . Peso Morto com Barra
- . Bench Press com Barra
- . Turkish Get Up
- . Kettlebell Swing

Estrutura Workshop:

- . Introdução, 5 min.
- . Ativação / Mobilidade, 15 min.
- . Demonstração e Prática Agachamento, 25 min.
- . Demonstração e Prática Overhead Press com Barra, 25 min.
- . Demonstração e Prática Peso Morto, 25 min.
- . Demonstração e Prática Bench Press, 25 min.
- . Demonstração e Prática Turkish Get Up, 25 min.
- . Demonstração e Prática Kettlebell Swing, 25 min.
- . Considerações Finais, 10 min.

Programa **ESTRATÉGIAS PARA A MELHORIA DE RENDIMENTO NA CORRIDA**

by run4excellence

Esta formação sobre corrida, pretende abordar de uma forma muito prática e objetiva, algumas das variáveis que mais podem interferir com a melhoria de rendimento na corrida. Destinada a técnicos ou praticantes de qualquer nível de rendimento, pretende-se explicar de que forma se pode melhorar o desempenho na corrida utilizando ferramentas simples no processo de treino. Como tal, serão abordados temas como: (i) cuidados a ter na iniciação à prática da corrida; (ii) a prevenção de lesões na corrida; (iii) melhoria do desempenho muscular do corredor; (iv) estratégias para a melhoria da técnica de corrida; (v) meios e métodos de treino na corrida. Esta formação pretende abranger praticantes de diferentes eventos de corrida, procurando respostas para a melhoria de desempenho de qualquer tipo de corredor. Pretende-se que cada participante encontre algumas possíveis soluções para a resolução de problemas mais comuns no treino da corrida e para a melhoria da prescrição de treino na corrida.