



LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DO DESPORTO
PORTIMÃO // ALGARVE
SEMANA DO DESPORTO 2021 / 2022

Destinatários: Professores do 1º Ciclo, Professores de Educação Física, Treinadores, Profissionais de Exercício Físico, Professores do ISMAT, Estudantes do Ensino Secundário e do IEF, Estudantes do ISMAT, Ex-Estudantes do ISMAT e Comunidade em Geral.

LINK PARA INSCRIÇÃO EM TODAS AS ATIVIDADES:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfg6gs79SyehMebz4o3cJ3vgKJHlgaxhi5DU7KsJgblfXt2ew/viewform?fbclid=IwAR1eobQVhcZDq4a9mZIVFgU4uMW_JO17kzi00KhJSfjLcRP3Kd2zHX_Kx0k

Dia 30/05 - 2ª FEIRA (Dia da Educação Física Escolar)

ISMAT - Sala 1.1

9:30 às 10:00 - Abertura da Semana do Desporto do ISMAT 2021/2022

- Prof. Doutor Rui Loureiro

10:00 às 11:00 - Conferência FITESCOLA

- Prof. Doutora Carla Pires

- Mestre António Lourenço

11:00 às 12:00 - Educação Física no 1º Ciclo - Características e Resistências

- Prof. Doutor Leonardo Rocha

12:00 às 13:00 - Educação Física no 1º Ciclo - Fatores de Desenvolvimento

- Prof. Doutor Leonardo Rocha

Almoço

Pavilhão da Boavista

15:30 às 16:30 - Coordenação motora em crianças (workshop prático)

- Prof. Doutora Ana Reys

16:30 às 18:00 - Do gatinhar ao 1º golo...variáveis do processo de alfabetização motora (workshop prático)

- Prof. Doutor José Guilherme

Dia 31/05 - 3ª FEIRA (Dia do Treino Desportivo)

Auditório do Museu de Portimão

10:00 às 12:30 - Conferência sobre Futebol - da Formação à Alta Competição

10h00: Abertura da Conferência (Veríssimo Silva, aluno do 1.º Ano da Licenciatura em Ciências do Desporto)

10h00-10h30: "O golo no futebol: Do jogo à ciência, da ciência à prática" (Mestre Carlos Almeida)

10h30-10h50: "O Projeto de Formação do Portimonense Sporting Clube" (Prof. José Augusto - Diretor Técnico do Portimonense Sporting Clube)

10h50-11h20: "O Projeto de Formação do Sporting Clube de Portugal" (Prof. Nuno Figueiredo / Prof. Paulo Noga)

11h20-11h30: Intervalo

11h30-12h30: Paineil "As exigências do futebol moderno: Da base ao alto rendimento"

Moderação: Mestre Carlos Almeida (ISMAT)

Prof. José Augusto - Diretor Técnico do Portimonense Sporting Clube

Prof. José Borges - Coordenador Técnico da Associação de Futebol do Algarve

Prof. Nuno Figueiredo / Prof. Paulo Noga - Sporting Clube de Portugal

Vasco Faísca, Treinador principal do Sporting Clube Farense Algarve Futebol SAD)

Almoço

Auditório do Museu de Portimão

Abertura das Conferências (Rafaela Araújo, aluno do 3.º Ano da Licenciatura em Ciências do Desporto)

15:00 às 16:15 - Nutrição no alto rendimento

- Mestre Joana Cruz (Nutricionista do Portimonense Futebol SAD)

16:30 às 17:30 - Psicologia e Performance Desportiva - Métodos e benefícios da intervenção psicológica na performance desportiva

- Dr. Gonçalo Castanho (Psicólogo)

Dia 1/06 - 4ª FEIRA (O que é Estudar Ciências do Desporto no ISMAT)

Dia 1 de Junho é o dia dedicado aos Estudantes do Ensino Secundário e do IEFP. Vão ser dinamizadas várias sessões abertas em que os estudantes poderão experimentar o que são aulas universitárias da Licenciatura em Ciências do Desporto do ISMAT. Esta desejável imersão no contexto universitário, enquadrada pelos Docentes do ISMAT, terá as seguintes sessões abertas:

9:00 às 11:00 - O que é uma aula universitária no ISMAT - O exemplo do Voleibol

(Pavilhão dos Montes de Alvor)

10:00 às 11:45 - O que é uma aula universitária no ISMAT - O exemplo da Canoagem (Clube Naval de Portimão)

10:00 às 11:45 - O que é uma aula universitária no ISMAT - O exemplo da Orientação (Clube Naval de Portimão)

12:00 às 13:30 - O que é uma aula universitária no ISMAT - O exemplo da Anatomia Humana (ISMAT - SALA 1.1)

Almoço

Na parte da tarde, os estudantes poderão ficar a conhecer diversos ginásios da cidade de Portimão através do seguinte evento: A ESCOLA VAI AOS GINÁSIOS.

15:00 às 18:00 - A Escola vai ao Ginásios

Ginásio Village

Ginásio Epic

Ginásio Beto

Gimnasium Portimão

Dia 2/06 - 5ª FEIRA (MANHÃ DO FITNESS)

Auditório do Museu de Portimão

9:30 às 12:00 - Conferência: Fitness em Portugal / no Algarve

9:30: Abertura da Conferência - André Jorge (Aluno do 2º Ano da Licenciatura em Ciências do Desporto)

9:30 às 10:00: Oportunidades de Formação no Fitness - Telma Gonçalves (Fitness Academy)

10:00 às 10:45: Ginásios e Modelos de Negócio

- Carlos Jaques (Beto) - Ginásio Beto
- Aureo Costa (Grupo Gimnasium)
- Teresa Candeias (Ginásio Village)
- Miguel Lagartinho (Ginásio Amarílis / Epic)
- Ricardo Santos, André Santos e Joana Santos (Elite Wellness by Santos)

10:45 às 11:00: Intervalo

11:00 às 11:45: Debate: Como fazer crescer o Fitness no Algarve (Moderador Rui Batalau)

11:45 às 12:15: Coaching para o Fitness - Carlos Jaques (Beto)

12:30 às 13:30 - Desporto como activação e aquecimento para dinâmicas colaborativas e criativas em processos de Design Thinking (Sessão no ISMAT)

- Prof. Doutora Susana Leonor
- Prof. Doutor Américo Mateus

Almoço

TARDE DE INVESTIGAÇÃO - Auditório do Museu de Portimão

14:30 às 15:30 - Exercício Físico e Qualidade de Vida em Idosos na Região do Algarve

- Prof. Doutora Carla Pires

15:30 às 16:30 - Apresentação do Projeto: Saúde e Rendimento Escolar no 1º Ciclo

- Prof. Doutora Ana Reyes

16:30 às 17:30 - Apresentação do Projeto. Laboratório de Desenvolvimento Motor

- Prof. Doutor José Guilherme

Dia 3/06 - 6ª FEIRA (MANHÃ DO EXERCÍCIO E SAÚDE)

ISMAT - Sala 2.1

10:00 às 11:30 - A intervenção pedagógica no Exercício e Saúde

- Mestre Nuno Rodrigues

11:30 às 13:00 - O que é ser Técnico Superior na área do Exercício Físico numa Autarquia

- Dr. Pedro Batalau

Almoço

TARDE DA CARREIRA PROFISSIONAL

Local: ISMAT

Grupo A

14:30 às 16:00 - Workshop 1: A minha carreira é o meu negócio: estratégia de personal branding

- Dra. Suzana Pereira (Sala 0.1)

Grupo B

14:30 às 16:00 - Workshop 2: Fazer acontecer...com resiliência, otimismo e bem-estar

- Dra. Sara Midões (Sala 0.3)

Grupo B

16:15 às 17:45 - Workshop 1: A minha carreira é o meu negócio: estratégia de personal branding

- Dra. Suzana Pereira (Sala 0.1)

Grupo A

16:15 às 17:45 - Workshop 2: Fazer acontecer...com resiliência, otimismo e bem-estar

- Dra. Sara Midões (Sala 0.3)

Dia 4/06 - SÁBADO (LAST DAY)

Local: Pavilhão da Boavista

9:00 às 10:30 - Workshop: Treino Integrado 1 - Treino de Força Muscular baseado nas Linhas Miofasciais - Um Conceito Inovador

- Prof. Doutor Paulo Caldeira

Neste workshop sobre treino de força muscular, não se falará em músculos isolados. Tensão e Integridade (Tensigridade) são conceitos inovadores no treino de força! Com base nestes conceitos, serão construídos os exercícios!

09:00 às 10:30 - Workshop: Exercício Físico na Doença Oncológica

- Mestre Carla Malveiro

As doenças oncológicas são cada vez mais prevalentes na nossa sociedade. A prática de exercício físico é atualmente considerada fundamental para a superação física e psicológica durante e após os tratamentos. Neste workshop, abordar-se-á a evidência científica mais atual sobre o tema e a sua aplicação do ponto de vista prático, considerando sempre a segurança e a eficácia para o paciente.

10:30 às 11:30 - Workshop: Treino Integrado 2 - A Preparação para o Movimento baseada nas Linhas Miofasciais

- Mestre Frederico Raposo

Os aquecimentos tradicionais não contemplam a especificidade da tarefa e a individualização do praticante, partindo muitas vezes de uma abordagem analítica do corpo. Neste workshop, vamos construir, com base nas linhas miofasciais, uma proposta para a parte inicial do treino, que respeite o seu objetivo, o contexto em que se vai desenrolar e as características do praticante.

10:30 às 11:30 - Não faças alongamentos...mobiliza-te!

- Prof. Doutor Rui Batalau)

Neste workshop explicar-se-á porque não devemos fazer os tradicionais alongamentos estáticos no final das sessões de treino. Entre outras razões, não ajudam na recuperação no pós-esforço! Apresentar-se-á uma nova visão totalmente prática sobre o desenvolvimento da mobilidade. Flexibilidade é um conceito do século passado! Que métodos de desenvolvimento da mobilidade podemos aplicar? Porquê aplicar? Quando aplicar? Como aplicar?

11:30 às 19:00 - Torneio de Futsal com equipas das escolas secundárias / do IEFP/ e do ISMAT

LINK PARA A INSCRIÇÃO NO TORNEIO DE FUTSAL

[https://docs.google.com/forms/d/e/](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeJWG6zJlhjbAwRMvgMZu80YVqPShgVvSMBZtRyHkEq5dBnA/viewform?fbclid=IwAR0HMgoAcACikcoiVhpeUX9BGGocnhuBhIXoA2RrrbzjIRVeWFlgrBzBm5Q)

[1FAIpQLSeJWG6zJlhjbAwRMvgMZu80YVqPShgVvSMBZtRyHkEq5dBnA/viewform?fbclid=IwAR0HMgoAcACikcoiVhpeUX9BGGocnhuBhIXoA2RrrbzjIRVeWFlgrBzBm5Q](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeJWG6zJlhjbAwRMvgMZu80YVqPShgVvSMBZtRyHkEq5dBnA/viewform?fbclid=IwAR0HMgoAcACikcoiVhpeUX9BGGocnhuBhIXoA2RrrbzjIRVeWFlgrBzBm5Q)

20:00 em diante - Festa das CIÊNCIAS DO DESPORTO DO ISMAT

LINK PARA A INSCRIÇÃO na Festa das CIÊNCIAS DO DESPORTO DO ISMAT

[https://docs.google.com/forms/d/e/
1FAIpQLSd2F3ZY8ryMeFYvTuvS454OzkaF9wMydkwUEZS3MnS8vK6BNw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd2F3ZY8ryMeFYvTuvS454OzkaF9wMydkwUEZS3MnS8vK6BNw/viewform)

A Comissão Organizadora:

Rui Batalau

914002293

ruibatalau@gmail.com