



Apartado 416 »2416-904 Leiria  
Mail: [aaleiria@mail.telepac.pt](mailto:aaleiria@mail.telepac.pt)



*Época 2007 / 2008*

**COMUNICADO OFICIAL N.º 18**

Distribuição: Clubes Filiados, FAP, Associações Regionais, Quadros de Arbitragem e Comunicação Social.

**1. DIRECÇÃO**

**1.1 SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS - PRÁTICA DESPORTIVA, ÉPOCA 2007/2008**

**AXA - APÓLICE 001023004823**

**VALOR FRANQUIA» 175.00 €**

**1.2 EXAMES MÉDICOS DESPORTIVOS**

A Direcção da Associação de Andebol de Leiria informa a todos os interessados que estabeleceu um protocolo com a **BODYWORKCLINIC**, Clínica especializada em Medicina Desportiva que conta com a colaboração de Fisioterapeutas, Nutricionistas, Prof. De Educação Física, Enfermeiros, Psicólogos, Ortopedistas, Fisiatrás e Médicos Graduados em Medicina Desportiva.

Para mais informações, contactar a Associação de Andebol de Leiria.

Apoio:



**CLÁSSICO  
DESPORTIVO**  
MARINHA GRANDE



Apartado 416 ➤ 2416-904 Leiria  
Mail: aaleiria@mail.telepac.pt



## 2. DESPORTIVO

### 2.1 AGENDA

DATA	ACTIVIDADE	LOCAL
30.01.08	Data limite inscrição 2ª fase PA 90 - Camp.Reg.Inic.Fem	Sede AAL
03.02.08	Data limite inscrição 2ª fase PA 100 - Camp.Reg.Inf.Fem.	Sede AAL
04/02/2008	"IV Torneio 12 horas" inicio 12.00 H	Juve Lis
15/17.02.08	PO.13 - Campeonato Nac. Iniciados Fem. - 1ª Div. - 2º Fase Z1	Juve Lis
17.02.08	Festand - Organização - CC ANSIÃO	Ansião
22/24.02.08	PO.13 - Campeonato Nac. Iniciados Fem. - 1ª Div. - 2º Fase Z2	Juve Lis
16/20.03.08	Nazaré Cup 2008	Nazaré
17/21.03.08	Torneio Internacional JUVE 2008	Leiria

### 2.2 JOGOS NACIONAIS EM LEIRIA

Consultar [www.fpa.pt](http://www.fpa.pt) - Aqui Perto - seleccionar o Distrito de Leiria e depois o concelho que pretender.

### 2.3 ALTERAÇÕES DE JOGOS

PROVA	JOGO	DIA	HORA	LOCAL	MOTIVO
PA.90	Juve Lis / Ansião	17.02.08	16.30	Juve Lis	Marcação jogos Nacionais

Apoio:





Apartado 416 »2416-904 Leiria  
Mail: aaleiria@mail.telepac.pt



( Desportivo / Continuação )

#### 2.4 IV TORNEIO 12 HORAS ANDEBOL

**inscreve-te**

**DATA:** 04 FEVEREIRO 2008

**LOCAL:** Pavilhão da Juventude Desportiva do Lis - São Romão

**ORGANIZAÇÃO:** Juventude Desportiva do Lis

Em anexo, prospecto / ficha de inscrição

#### 3. TÉCNICO

##### 3.1 SELEÇÃO REGIONAL INICIADOS MASCULINOS

Convocam-se os atletas abaixo indicado, para o treino a realizar no próximo dia 31 de Janeiro de 2008,  
5ª Feira no Pavilhão da Gândara, das 18.30/20.00 Horas.

##### CONVOCATÓRIA:

NOME	CLUBE
Francisco Rolo	Atlético Clube da Sismaria
João Seiça	Atlético Clube da Sismaria
Pedro Rosa	Atlético Clube da Sismaria
Rui Gomes	Atlético Clube da Sismaria
Duarte Carregueiro	Atlético Clube da Sismaria
David Alecrim	Atlético Clube da Sismaria
João Marques	Atlético Clube da Sismaria
Tomás Alcobia	Atlético Clube da Sismaria
Bruno Gabriel	Atlético Clube da Sismaria
Carlos Simão	Atlético Clube da Sismaria
Ivo	Atlético Clube da Sismaria
Eduardo Andrade	Juventude Desportiva do Lis

Apoio:



**CLÁSSICO  
DESPORTIVO**  
MARINHA GRANDE



Apartado 416 »2416-904 Leiria  
Mail: aaleiria@mail.telepac.pt



( Técnico / Continuação )

Francisco Grosso	Juventude Desportiva do Lis
Manuel Quitéria	Juventude Desportiva do Lis
Filipe João	Sir 1º de Maio
Nuno Neto	Sir 1º de Maio
Marco Santos	Cister Sport de Alcobaça
Tomé Figueiredo	Cister Sport de Alcobaça

Nota: Os atletas devem ser portadores de equipamento de treino.

### 3.2 TORNEIO NACIONAL SELECÇÕES REGIONAIS

## JOGO

**DATA: 02 FEVEREIRO 2008**

**JOGO: SELECÇÃO REGIONAL LEIRIA / SELECÇÃO REGIONAL ALENTEJO**

**HORA JOGO: 15.00 HORAS**

**LOCAL: PAVILHÃO GÂNDARA**

**CONVOCATÓRIA: Divulgada após treino de 31.01.08**

**CONCENTRAÇÃO: 14.00 HORAS - PAV. GÂNDARA**

**Vem apoiar a nossa SELECCÃO**

Nota: Os atletas devem ser portadores de cartão CIPA e BI.

### 4. ARBITRAGEM

#### 4.1 ESCOLA DE ARBITRAGEM, ÉPOCA 2007/2008

Foram realizadas conforme planeado 2 acções integradas no plano de Formação da Escola de Arbitragem (Mira de Aire e Alcobaça)

Apoio:





Apartado 416 » 2416-904 Leiria  
Mail: [aaleiria@mail.telepac.pt](mailto:aaleiria@mail.telepac.pt)



(Arbitragem / Continuação)

ACÇÃO 4 » MIRA DE AIRE

**DATA:** 25/01/2008

**HORARIO:** 21.00/23.30 H

**Nº CANDIDATOS:** 12

**CLUBES REPRESENTADOS:** Mirense AC

**TEMAS DA ACÇÃO:** "Regras"

**LOCAL:** Escola Sec. Mira de Aire

**PRELECTOR:** Fernando Humberto

**PRÓXIMA ACÇÃO:** 08/02/2008

**HORARIO:** 21.30/23.30 H

**LOCAL:** Escola Sec. Mira de Aire

ACÇÃO 5 » ALCOBAÇA

**DATA:** 26/01/2008

**HORARIO:** 10.00/12.00 H

**Nº CANDIDATOS:** 4

**CLUBES REPRESENTADOS:** Cister SA

**TEMAS DA ACÇÃO:** "Regras"

**LOCAL:** Pav. Escola D. Pedro I

**PRELECTOR:** Fernando Humberto

**PRÓXIMA ACÇÃO:** 09/02/2008

**HORARIO:** 10.00/12.00 H

**LOCAL:** Pav. Escola D. Pedro I

Leiria, 29 de Janeiro de 2008

A Direcção

Apoio:



**CLÁSSICO  
DESPORTIVO**  
MARINHA GRANDE

# 12 horas Andebol

Equipas Mistas

4 Fevereiro

Juve-2008

Infantis

Iniciados

Juvenis

## Regulamento

- Preencha correctamente a Ficha de Inscrição com letra maiúscula e legível;
- As inscrições serão aceites por ordem de chegada e só serão consideradas válidas acompanhadas do respectivo pagamento;
- Estas deverão dar entrada nos nossos serviços 3 dias antes da realização do workshop. Após esta data só aceitaremos inscrições no dia do workshop caso ainda existam vagas;
- Haverá um limite máximo de 30 inscrições por workshop e um limite mínimo de 10 inscrições por workshop;
- Caso não exista um número de inscrições superior ou igual a 10 o workshop não se realiza sendo devolvida a taxa de inscrição às pessoas já inscritas;
- Não se aceitam inscrições por telefone ou fax;
- Deve confirmar a sua inscrição após uma semana de envio;
- A inscrição em 3 workshops dá um desconto de 10%, para quem se inscrever em todos os workshops terá um desconto de 20%;
- Técnicos da ASAL têm um desconto de 15% em 3 workshops e 25% de desconto caso se inscrevam em todos os workshops;
- A inscrição inclui:
  - Participação no workshop indicado na ficha de inscrição;
  - Documentação e certificado de participação (este apenas será entregue no fim da formação, após contra entrega da ficha de avaliação);
- Para as componentes práticas deverá vir equipado com fato de banho, chinelos, touca e toalha, caso contrário não terá acesso ao cais da piscina;
- A organização reserva-se no direito de alterar alguma actividade, caso aconteça algum imprevisto, com o devido aviso às pessoas inscritas;
- Em caso de desistência não será devolvido o valor da inscrição;
- Caso necessite de recibo deve solicitar na ficha de inscrição;
- É expressamente proibido a gravação áudio e visual dos workshops;
- Não são permitidos acompanhantes;
- A organização não se responsabiliza por qualquer lesão que ocorra durante o evento;

## Credenciamento

- Obrigatório apresentar BI.

## Caros Amigos!

Nos últimos 5 anos vários estudos demonstraram que a esperança média de vida aumentou. Com este aumento surgem também novas doenças e com elas a necessidade de prevenção e retardamento da evolução destas enfermidades.

O Académico de Leiria tem como mote para o ano de 2008 "Melhor Qualidade de Vida".

É fundamental sensibilizar a população para a aquisição de hábitos de vida saudáveis, investindo numa melhor qualidade de vida através da actividade física.

As actividades aquáticas têm sido das actividades físicas mais recomendadas pela comunidade médica, como meio terapêutico de prevenção e tratamento de várias doenças.

Este 2º Ciclo de Workshops tem como objectivo enriquecer os conhecimentos teóricos e práticos de todos os profissionais que intervêm ou pretendam intervir na área das actividades aquáticas.

Invitamos na produção de conhecimento, para mais e melhor Qualidade de Vida da nossa população...

A todos saudações aquáticas!

Nuno Santos  
Janeiro 2008



Enviar inscrições para:



Associação de Solidariedade  
Académico de Leiria  
Rua Machado dos Santos, N° 8 A  
2410-128 Leiria  
Portugal  
Telf: 244 816 690  
Tim: 919 185 365  
Nuno Santos: 917 733 881  
[workshopsasal@sapo.pt](mailto:workshopsasal@sapo.pt)  
[www.workshopsasal.com.sapo.pt](http://www.workshopsasal.com.sapo.pt)



# "Melhor Qualidade de Vida"

## Fevereiro / Março

Centro Desportivo  
Belo Horizonte

Auditório do Instituto  
Português da  
Juventude



# Fiche de Inscrição:

## Ciclo de Workshops

- Nome: \_\_\_\_\_
- Data de Nascimento: \_\_\_\_\_
- Telefone: \_\_\_\_\_
- Morada: \_\_\_\_\_
- Código Postal: \_\_\_\_\_
- E-mail: \_\_\_\_\_
- Profissão: \_\_\_\_\_
- Nº Contribuinte: \_\_\_\_\_
- Workshops:
- Coordenação Técnica e Pedagógica de uma Escola de Natação [20€]
  - Hidro Sénior [25€]
  - Como Rentabilizar uma Piscina [20€]
  - Hidro em Circuito [25€]
  - Organização e Gestão de Eventos Desportivos [20€]
  - Core abdominal [25€]

No valor de \_\_\_\_\_ €  
 Pretendo Recibo do valor da inscrição.  
 Não autorizo a utilização dos meus dados para fins de divulgação de futuros eventos organizados pela ASAL.

## Programa

### Dia 24 de Fevereiro - Domingo

**Hidro Sénior** – A realidade das nossas turmas, principais necessidades, aspectos mais relevantes a trabalhar. Em busca da socialização, como tornar as aulas mais divertidas e funcionais - Dr. Ricardo Maia

T\_9:30 às 10:45 - P\_11:15 às 12:30

Preço: 25 €



**Coordenação Técnica e Pedagógica de uma Escola de Natação – Modelo da ASAL** – Organizar para melhor servir; estratégias de organização de uma escola de natação. - Prof. João Paulo Fróis

T\_14:30 às 16:30

Preço: 20 €

### Dia 16 de Março - Domingo

**Como Rentabilizar uma Piscina** – Dr. Miguel Pacheco

T\_10:30 às 12:30

Preço: 20 €



**Hidro em Circuito** – Trabalho diferenciado em circuito. Uso de Materiais, trabalho localizado, uso da aceleração, treino cardiovascular. Variar as aulas, usar a imaginação para ser diferente. – Dr. Ricardo Maia

T\_14:30 às 16:00 - P\_16:30 às 18:00

Preço: 25 €

### Dia 30 de Março - Domingo

**Organização e Gestão de Eventos Desportivos** – Dr. Miguel Pacheco

T\_10:30 às 12:30

Preço: 20 €



**Core abdominal** – Trabalho dirigido para a correção postural, visando um reforço de todo core abdominal – Dr. Ricardo Maia

T\_14:30 às 16:00 - P\_16:30 às 18:00

Preço: 25 €

## Locais

Teóricas: Auditório do Instituto Português da Juventude

Práticas: Centro Desportivo Belo Horizonte

## Formadores

### Dr. Miguel Pacheco



Licenciado em Ciências do Desporto – Mencão Gestão do Desporto – FMH/UTL

Docente dos Cursos de Instrutor e Instrutor Avançado e de Especialização CEFAD

Auditor da Qualidade Certificado

Coordenador Pedagógico do CEFAD Formação Profissional



### Dr. Ricardo Maia

Licenciado em Educação Física e Desporto pelo Ismai (opção Fitness)

Instrutor Credenciado pela Aquatic Exercise Association

Responsável Técnico Matosinhos Sport

Formador de Actividades Aquáticas

Instrutor de Fitness Aquático nos Ginásios: Bfree; Shape II e Exercicius.

Presenter Nacional e Internacional



### Prof. João Paulo Fróis

Coordenador geral da secção de Natação e Actividades Aquáticas da ASAL;

Coordenador da Competição da ASAL;

Treinador Principal da Equipa Absoluta de Natação da ASAL;

Formador no curso de Técnicos 1º Nível da FPN organizado pela Associação de Natação do Distrito de Leiria.

# Vem Jogar Andebol



## NA JUVE



Apoios:



**IV TORNEIO  
"12 HORAS"  
ANDEBOL JOVEM**



Mais Informações

Contactar:

**JUVE**

**Telef:** 244 822 593

**Telm:** 912 260 318

**Fax:** 244 834 879

**Telm:**

919 119 732

917 836 387

**Data:** 04/02/2008

**Hora:** 12:00

**Pavilhão Desportivo da**

**JUVE**

A Juventude Desportiva do Lis, realiza no próximo dia 4 de Fevereiro (Carnaval), o Torneio "12 Horas" de Andebol Jovem 2008.

**Início:** 12h00

**Fim: 24h00**

# **Desfile de Mascarados**

## Equipas

## Iniciados Mas. / Fem.

## Juvenis Mas. / Fem.

## **Constituição da Equipa**

## Mínimo: 8 Jogadores

## Máximo: 10 Jogadores

## **Data limite de inscrição**

1 de Fevereiro

## **Preço de Inscrição por equipa**

**35,00€**

## **Ficha de Inscrição:**



Nome da equipa

## Escalão

## Clube

## Responsável da equipa

## Contactos

Telf.:

Telm.:

Fax:

E-mail:

Name	Dat. Nas.
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	