

# CURSO DE TREINADORES DE GRAU I

## COMPONENTE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

### PLANO CURRICULAR

Unidades de Formação	Horas
Formação dos Jovens Atletas	13
Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	7
Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	6
Treino da Marcha Atlética nos Escalões de Formação	2
Treino das Barreiras nos Escalões de Formação	4
Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	9
Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	9
Total	50

### Formação dos Jovens Atletas

Subunidades	Horas	Teóricas/Práticas (h)
Introdução ao Kids Athletics	3	2/1
Organização de um evento do Kids Athletics	6	2/4
Programa anual do treino infanto-juvenil	4	2/2
Total	13	6/7

### Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação

Subunidades	Horas	Teóricas/Práticas (h)
O desenvolvimento da força com jovens	4	1/3
O desenvolvimento da resistência com jovens	1	1/0
O desenvolvimento das capacidades coordenativas	2	0/2
Total	7	2/5

### Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação

Subunidades	Horas	Teóricas/Práticas (h)
Os fundamentos da corrida	3	1/2
O treino de velocidade com barreiras com jovens	1	0/1
O treino de velocidade e estafetas com jovens	2	0/2
Total	6	1/5

### Treino da Marcha Atlética nos Escalões de Formação

Subunidades	Horas	Teóricas/Práticas (h)
A iniciação à marcha atlética	2	1/1
Total	2	1/1

### Treino de Barreiras nos Escalões de Formação

Subunidades	Horas	Teóricas/Práticas (h)
A iniciação às barreiras	4	1/3
Total	4	1/3

### Treino dos Saltos nos Escalões de Formação

Subunidades	Horas	Teóricas/Práticas (h)
Fundamentos dos saltos	2	1/1
Iniciação ao salto em altura	3	1/2
Iniciação ao salto em comprimento	3	1/2
Iniciação ao salto em salto com vara	1	0/1
Total	9	3/6

### Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação

Subunidades	Horas	Teóricas/Práticas (h)
Fundamentos dos lançamentos	2	1/1
Iniciação ao lançamento do peso	3	1/2
Iniciação ao lançamento do dardo	3	1/2
Iniciação aos lançamentos em rotação	1	0/1
Total	9	3/6

Para mais informações consulte:

<https://ipdj.gov.pt/programa-nacional-de-formacao-de-treinadores>