

Curso de Treinadores de Atletismo de Grau I – Viana do Castelo

Data: 05/09/2022 a 16/10/2022

Programa-Horário

5 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
20:30 – 21:30	Abertura do Curso Novo modelo de Formação de Treinadores Perfil do Treinador de Grau I	Teórica	Fernando Tavares	Online
21:30 – 23:30	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online

6 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
20:30 – 22:30	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online

8 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
20:30 – 23:00	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online

10 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	A definir
Intervalo				
11:15 – 13:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	A definir
Almoço				
14:15 – 16:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	Nuno Januário	A definir
Intervalo				
16:30 – 18:30	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	Nuno Januário	A definir

15 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:00 – 23:00	Desporto Adaptado	Teórica	José Silva	Online

17 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 10:00	Funcionamento do Corpo Humano	Teórica	Marta Onofre	Online
10:00 – 11:00	Prevenção de Lesões/Primeiros Socorros	Teórica	Marta Onofre	Online
Intervalo				
11:15 – 12:15	Prevenção de Lesões/Primeiros Socorros	Teórica	Marta Onofre	Online
12:15 – 13:15	Princípios Gerais e Controlos de Dopagem	Teórica	Marta Onofre	Online
Almoço				
14:30 – 15:30	Sensibilização e Educação em Antidopagem	Teórica	Marta Onofre	Online

18 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
9:00 – 10:30	Fundamentos do Processo de Treino	Teórica	Alexandre Costa	Online
Intervalo				
10:45 – 12:15	Fundamentos do Processo de Treino	Teórica	Alexandre Costa	Online
Almoço				
13:45 – 15:45	Princípios do Treino	Teórica	Alexandre Costa	Online

20 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
20:30 – 21:30	Ética e Valores no Desporto	Teórica	António Rosado	Online
21:30 – 22:30	Promoção da Ética no Desporto	Teórica	António Rosado	Online

24 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
9:00 – 11:00	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Alexandre Costa	A definir
Intervalo				
11:15 – 13:15	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Alexandre Costa	A definir
Almoço				
14:00 – 16:00	A unidade de treino	Prática	Alexandre Costa	A definir
Intervalo				
16:15 – 17:15	A unidade de treino	Prática	Alexandre Costa	A definir



25 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
11:00 – 13:00	Treino da Marcha Atlética nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Carlos Carmino	A definir
Almoço				
14:30 – 18:30	Treino das Barreiras nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Gonçalo Gomes	A definir

30 DE SETEMBRO

20:30 – 22:30	Avaliação Teórica – Componente Geral			Online
---------------	--------------------------------------	--	--	--------

01 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
9:00 – 11:00	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Gonçalo Gomes	A definir
Intervalo				
11:15 – 12:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Gonçalo Gomes	A definir
12:15 – 13:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Gonçalo Gomes	A definir
Almoço				
15:00 – 17:00	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Gonçalo Gomes	A definir

02 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Mário Aníbal	A definir
Intervalo				
11:15 – 13:15	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Mário Aníbal	A definir
Almoço				
14:30 - 16:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Mário Aníbal	A definir
Intervalo				
16:45 – 18:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Mário Aníbal	A definir

05 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Paulo Reis	A definir
Intervalo				
11:15 – 13:15	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Paulo Reis	A definir
Almoço				
14:30 - 16:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Paulo Reis	A definir
Intervalo				
16:45 – 18:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Paulo Reis	A definir

08 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Filipe Silva	A definir
Intervalo				
11:15 – 13:15	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Filipe Silva	A definir
Almoço				
14:30 - 16:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Filipe Silva	A definir
Intervalo				
16:45 – 18:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Filipe Silva	A definir

09 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Filipe Silva	A definir
Intervalo				
11:15 – 13:15	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Filipe Silva	A definir
Almoço				
14:30 - 16:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Filipe Silva	A definir
Intervalo				
16:45 – 18:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Filipe Silva	A definir

14 DE OUTUBRO

20:30 – 22:30	Avaliação Teórica – Componente Específica	Online
---------------	---	--------

15 e 16 DE OUTUBRO

09:00 – 18:30	Avaliações Práticas	A definir
---------------	---------------------	-----------