

**Curso de Treinadores de Atletismo de Grau I – São Miguel**

**Data: 01/09/2022 a 25/09/2022**

**Programa-Horário**

**1 DE SETEMBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
19:30 – 20:30	Abertura do Curso Novo modelo de Formação de Treinadores Perfil do Treinador de Grau I	Teórica	Fernando Tavares	Online
20:30 – 22:30	Desporto Adaptado	Teórica	José Silva	Online

**4 DE SETEMBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
8:00 – 09:30	Fundamentos do Processo de Treino	Teórica	Daniel Leandro	Online
<b>Intervalo</b>				
09:45 – 11:15	Fundamentos do Processo de Treino	Teórica	Daniel Leandro	Online
<b>Almoço</b>				
12:45 – 14:45	Princípios do Treino	Teórica	Daniel Leandro	Online
<b>Intervalo</b>				
15:00 – 17:00	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Daniel Leandro	Online

**06 DE SETEMBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Sede AASM
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Sede AASM
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Pista de Atletismo das Laranjeiras
<b>Intervalo</b>				
16:45 – 18:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Pista de Atletismo das Laranjeiras

**07 DE SETEMBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
9:00 – 11:00	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	José Neves	Sede AASM
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 12:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	José Neves	Pista de Atletismo das Laranjeiras
12:15 – 13:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	José Neves	Pista de Atletismo das Laranjeiras
<b>Almoço</b>				
14:30 – 16:30	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	José Neves	Pista de Atletismo das Laranjeiras
<b>Jantar</b>				
19:30 – 20:30	Ética e Valores no Desporto	Teórica	António Rosado	Online
20:30 – 21:30	Promoção da Ética no Desporto	Teórica	António Rosado	Online

08 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 13:00	Treino das Barreiras nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	José Neves	Pista de Atletismo das Laranjeiras
<b>Almoço</b>				
14:00 – 16:00	Treino da Marcha Atlética nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Rui Durão	Pista de Atletismo das Laranjeiras

09 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Rui Durão	Sede AASM
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Rui Durão	Sede AASM
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Rui Durão	Pista de Atletismo das Laranjeiras
<b>Intervalo</b>				
16:45 – 18:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Rui Durão	Pista de Atletismo das Laranjeiras

**10 DE SETEMBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
13:00 – 14:00	Funcionamento do Corpo Humano	Teórica	Marta Onofre	Online
14:00 – 15:00	Prevenção de Lesões/Primeiros Socorros	Teórica	Marta Onofre	Online
Intervalo				
15:15 – 16:15	Prevenção de Lesões/Primeiros Socorros	Teórica	Marta Onofre	Online
16:15 – 17:15	Princípios Gerais e Controlos de Dopagem	Teórica	Marta Onofre	Online
Almoço				
17:30 – 18:30	Sensibilização e Educação em Antidopagem	Teórica	Marta Onofre	Online

**11 DE SETEMBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Daniel Leandro	Sede AASM
Intervalo				
11:15 – 13:15	A unidade de treino	Teórica	Daniel Leandro	Pista de Atletismo das Laranjeiras
Almoço				
14:30 – 15:30	A unidade de treino	Teórica	Daniel Leandro	Pista de Atletismo das Laranjeiras

**12 DE SETEMBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Sede AASM
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Sede AASM
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Pista de Atletismo das Laranjeiras
<b>Intervalo</b>				
16:45 – 18:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Pista de Atletismo das Laranjeiras

**13 DE SETEMBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Sede AASM
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Sede AASM
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Pista de Atletismo das Laranjeiras
<b>Intervalo</b>				
16:45 – 18:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Pista de Atletismo das Laranjeiras
<b>Jantar</b>				
19:30 – 21:30	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online

**14 DE SETEMBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
19:30 – 21:30	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online

**16 DE SETEMBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
19:30 – 22:00	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online

**17 DE SETEMBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
08:00 – 10:00	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online
<b>Intervalo</b>				
10:15 – 12:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online
<b>Almoço</b>				
13:15 – 15:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online
<b>Intervalo</b>				
15:30 – 17:30	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online

**21 DE SETEMBRO**

20:00 – 21:30	Avaliação Teórica – Componente Geral	Online
---------------	--------------------------------------	--------

**23 DE SETEMBRO**

20:00 – 21:30	Avaliação Teórica – Componente Específica	Online
---------------	---	--------

**24 e 25 DE SETEMBRO**

09:00 – 18:00	Avaliação Prática	Pista de Atletismo das Laranjeiras
---------------	-------------------	------------------------------------

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

