

Curso de Treinadores de Atletismo de Grau I – Ilha Terceira

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
08:00 – 09:30	Fundamentos do Processo de Treino	Teórica	Daniel Leandro	Online
Intervalo				
09:45 – 11:15	Fundamentos do Processo de Treino	Teórica	Daniel Leandro	Online
Almoço				
12:45 – 14:45	Princípios do Treino	Teórica	Daniel Leandro	Online
Intervalo				
15:00 – 17:00	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Daniel Leandro	Online

05 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
13:30 – 15:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Estádio João Paulo II
Intervalo				
15:45 – 17:45	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Estádio João Paulo II
Intervalo				
18:00 - 20:00	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Estádio João Paulo II
Intervalo				
20:15 – 22:00	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Estádio João Paulo II

07 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Daniel Leandro	Estádio João Paulo II
Intervalo				
11:15 – 13:15	A unidade de treino	Teórica	Daniel Leandro	Estádio João Paulo II
Almoço				
14:30 – 15:30	A unidade de treino	Teórica	Daniel Leandro	Estádio João Paulo II
Jantar				
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
13:30 – 15:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Estádio João Paulo II
Intervalo				
15:45 – 17:45	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Estádio João Paulo II
Intervalo				
18:00 - 20:00	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Estádio João Paulo II
Intervalo				
20:15 – 22:00	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Estádio João Paulo II

09 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
13:30 – 15:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Estádio João Paulo II
Intervalo				
15:45 – 17:45	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Estádio João Paulo II
Intervalo				
18:00 - 20:00	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Estádio João Paulo II
Intervalo				
20:15 – 22:00	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Estádio João Paulo II

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
15:30 – 17:30	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Estádio João Paulo II
Intervalo				
17:45 – 19:45	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Estádio João Paulo II
Intervalo				
20:00 – 22:00	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Estádio João Paulo II

12 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
15:45 – 19:45	Treino das Barreiras nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Estádio João Paulo II
Intervalo				
20:00 – 22:00	Treino da Marcha Atlética nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Ricardo Matias	Estádio João Paulo II

13 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
15:00 – 17:00	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Ricardo Matias	Estádio João Paulo II
Intervalo				
17:15 – 19:15	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Ricardo Matias	Estádio João Paulo II
Jantar				
19:30 – 21:30	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online

14 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
15:00 – 17:00	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Ricardo Matias	Estádio João Paulo II
Intervalo				
17:15 – 19:00	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Ricardo Matias	Estádio João Paulo II
Jantar				
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
Intervalo				
10:15 – 12:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online
Almoço				
13:15 – 15:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online
Intervalo				
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	A definir
---------------	-------------------	-----------