

**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	Estádio Municipal Manuela Machado
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Estádio Municipal Manuela Machado
<b>Almoço</b>				
14:15 – 16:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	Nuno Januário	Estádio Municipal Manuela Machado
<b>Intervalo</b>				
16:30 – 18:30	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	Nuno Januário	Estádio Municipal Manuela Machado

**17 DE SETEMBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
14:00 – 15:00	Funcionamento do Corpo Humano	Teórica	Marta Onofre	Online
15:00 – 16:00	Prevenção de Lesões/Primeiros Socorros	Teórica	Marta Onofre	Online
<b>Intervalo</b>				
16:15 – 17:15	Prevenção de Lesões/Primeiros Socorros	Teórica	Marta Onofre	Online
17:15 – 18:15	Princípios Gerais e Controlos de Dopagem	Teórica	Marta Onofre	Online
<b>Intervalo</b>				
18:30 – 19:30	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
<b>Intervalo</b>				
10:45 – 12:15	Fundamentos do Processo de Treino	Teórica	Alexandre Costa	Online
<b>Almoço</b>				
13:45 – 15:45	Princípios do Treino	Teórica	Alexandre Costa	Online

**19 DE SETEMBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:00 – 23:00	Desporto Adaptado	Teórica	José Silva	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	Estádio Municipal Manuela Machado
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Alexandre Costa	Estádio Municipal Manuela Machado
<b>Almoço</b>				
14:00 – 16:00	A unidade de treino	Prática	Alexandre Costa	Estádio Municipal Manuela Machado
<b>Intervalo</b>				
16:15 – 17:15	A unidade de treino	Prática	Alexandre Costa	Estádio Municipal Manuela Machado

**25 DE SETEMBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
11:00 – 13:00	Treino da Marcha Atlética nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Carlos Carmino	Estádio Municipal Manuela Machado
<b>Almoço</b>				
14:30 – 18:30	Treino das Barreiras nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Gonçalo Gomes	Pista de Atletismo de Mazarefes

**30 DE SETEMBRO**

21:00 – 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	Estádio Municipal Manuela Machado
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 12:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Gonçalo Gomes	Estádio Municipal Manuela Machado
12:15 – 13:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Gonçalo Gomes	Estádio Municipal Manuela Machado
<b>Almoço</b>				
15:00 – 17:00	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Gonçalo Gomes	Estádio Municipal Manuela Machado

**02 DE OUTUBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Mário Aníbal	Estádio Municipal Manuela Machado
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Mário Aníbal	Estádio Municipal Manuela Machado
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Mário Aníbal	Estádio Municipal Manuela Machado
<b>Intervalo</b>				
16:45 – 18:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Mário Aníbal	Estádio Municipal Manuela Machado

**05 DE OUTUBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Paulo Reis	Estádio Municipal Manuela Machado
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Paulo Reis	Estádio Municipal Manuela Machado
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Paulo Reis	Estádio Municipal Manuela Machado
<b>Intervalo</b>				
16:45 – 18:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Paulo Reis	Estádio Municipal Manuela Machado

**08 DE OUTUBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Filipe Silva	A definir
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Filipe Silva	A definir
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Filipe Silva	A definir
<b>Intervalo</b>				
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
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Filipe Silva	A definir
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Filipe Silva	A definir
<b>Intervalo</b>				
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
---------------	---------------------	--	--	-----------