

Curso de Treinadores de Atletismo de Grau I - Leiria

Data(s): 19/09/2023 a 31/10/2023

Programa-Horário

19 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	Desporto Adaptado	Teórica	José Silva	Online

20 DE SETEMBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:30 – 23:30	Ética no Desporto	Teórica	António Rosado	Online

21 DE SETEMBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:00 – 23:30	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online

22 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:30 – 23:00	Teoria e Metodologia do Treino	Teórica	Daniel Leandro	Online

23 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
Intervalo				
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
Intervalo				
18:30 – 19:30	Sensibilização e Educação em Antidopagem	Teórica	Marta Onofre	Online

25 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:00 – 23:30	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online

26 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:30 – 22:30	Teoria e Metodologia do Treino	Teórica	Daniel Leandro	Online

28 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:30 – 23:30	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online

29 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:30 – 23:00	Teoria e Metodologia do Treino	Teórica	Daniel Leandro	Online

30 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Biblioteca de Alvaiázere
Intervalo				
11:15 – 13:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Biblioteca de Alvaiázere
Almoço				
14:15 – 16:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	Nuno Januário	Pista de atletismo de Alvaiázere
Intervalo				
16:30 – 18:30	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	Nuno Januário	Pista de atletismo de Alvaiázere

01 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
9:00 – 11:00	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Daniel Leandro	Biblioteca de Alvaiázere
Intervalo				
11:15 – 13:15	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Daniel Leandro	Biblioteca de Alvaiázere
Almoço				
14:00 – 16:00	A unidade de treino	Prática	Daniel Leandro	Pav. Municipal Alvaiázere
Intervalo				
16:15 – 17:15	A unidade de treino	Prática	Daniel Leandro	Pav. Municipal Alvaiázere

05 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Estádio Municipal de Pombal
Intervalo				
11:15 – 13:15	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Estádio Municipal de Pombal
Almoço				
14:30 - 16:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Estádio Municipal de Pombal
Intervalo				
16:45 – 18:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Estádio Municipal de Pombal

07 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	Estádio Municipal de Bombarral
Intervalo				
11:15 – 13:15	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	Estádio Municipal de Bombarral
Almoço				
14:30 - 16:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	Estádio Municipal de Bombarral
Intervalo				
16:45 – 18:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	Estádio Municipal de Bombarral

08 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	Pavilhão Escola Santa Isabel (Monte Redondo)
Intervalo				
11:15 – 13:15	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	Pavilhão Escola Santa Isabel (Monte Redondo)
Almoço				
14:30 - 16:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	Pavilhão Escola Santa Isabel (Monte Redondo)
Intervalo				
16:45 – 18:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	Pavilhão Escola Santa Isabel (Monte Redondo)

12 DE OUTUBRO

21:00 – 22:30	Avaliação Teórica – Componente Geral	Online
---------------	--------------------------------------	--------

14 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
9:00 – 11:00	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Victor Zabumba	Estádio Municipal de Pombal
Intervalo				
11:15 – 12:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Victor Zabumba	Estádio Municipal de Pombal
12:15 – 13:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Victor Zabumba	Estádio Municipal de Pombal
Almoço				
15:00 – 17:00	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Victor Zabumba	Estádio Municipal de Pombal

15 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 13:00	Treino das Barreiras nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Victor Zabumba	Estádio Municipal de Pombal
Almoço				
14:30 – 16:30	Treino da Marcha Atlética nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Carlos Carmino	Estádio Municipal de Pombal

21 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Carlos Tribuna	Centro Nacional de Lançamentos (Leiria)
Intervalo				
11:15 – 13:15	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Carlos Tribuna	Centro Nacional de Lançamentos (Leiria)
Almoço				
14:30 - 16:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Carlos Tribuna	Centro Nacional de Lançamentos (Leiria)
Intervalo				
16:45 – 18:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Carlos Tribuna	Centro Nacional de Lançamentos (Leiria)

28 DE OUTUBRO		
09:00 – 18:30	Avaliações Práticas	Estádio Municipal de Pombal

29 DE OUTUBRO		
09:00 – 18:30	Avaliações Práticas	Centro Nacional de Lançamentos (Leiria)

31 DE OUTUBRO		
20:30 – 22:30	Avaliação Teórica – Componente Específica	Online