

**Curso de Treinadores de Atletismo de Grau I – Aveiro**

**Data(s): 25/09/2023 a 08/11/2023**

**Programa-Horário**

25 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 – 23:00	Teoria e Metodologia do Treino	Teórica	Daniel Leandro	Online

26 DE SETEMBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:30 – 23:30	Desporto Adaptado	Teórica	José Silva	Online

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

**28 DE SETEMBRO**

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

**02 DE OUTUBRO**

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

**03 DE OUTUBRO**

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

**04 DE OUTUBRO**

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

05 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
9:00 – 11:00	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Daniel Leandro	Pavilhão Multiusos de Estarreja
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Daniel Leandro	Pavilhão Multiusos de Estarreja
<b>Almoço</b>				
14:00 – 16:00	A unidade de treino	Prática	Daniel Leandro	Pavilhão Multiusos de Estarreja
<b>Intervalo</b>				
16:15 – 17:15	A unidade de treino	Prática	Daniel Leandro	Pavilhão Multiusos de Estarreja

06 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:30 – 23:30	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	António Rosado	Online

07 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)
<b>Almoço</b>				
14:15 – 16:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	Nuno Januário	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)
<b>Intervalo</b>				
16:30 – 18:30	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	Nuno Januário	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)

08 DE OUTUBRO				
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

14 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Ricardo Esteves	Pavilhão Multiusos de Estarreja
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Ricardo Esteves	Pavilhão Multiusos de Estarreja
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Ricardo Esteves	Pavilhão Multiusos de Estarreja
<b>Intervalo</b>				
16:45 – 18:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Ricardo Esteves	Pavilhão Multiusos de Estarreja

15 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Ricardo Esteves	Pavilhão Multiusos de Estarreja
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Ricardo Esteves	Pavilhão Multiusos de Estarreja
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Ricardo Esteves	Pavilhão Multiusos de Estarreja
<b>Intervalo</b>				
16:45 – 18:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Ricardo Esteves	Pavilhão Multiusos de Estarreja

**18 DE OUTUBRO**

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

**21 DE OUTUBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
10:30 – 12:30	Treino da Marcha Atlética nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Carlos Carmino	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)
<b>Almoço</b>				
14:00 – 18:00	Treino das Barreiras nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)

**22 DE OUTUBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
9:00 – 11:00	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 12:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)
12:15 – 13:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)
<b>Almoço</b>				
15:00 – 17:00	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)

28 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)
<b>Intervalo</b>				
16:45 – 18:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)

29 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	António Beça	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	António Beça	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	António Beça	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)
<b>Intervalo</b>				
16:45 – 18:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	António Beça	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)

**01 e 03 DE NOVEMBRO**

09:00 – 18:30	Avaliações Práticas	Pavilhão Multiusos de Estarreja (Pista)
---------------	---------------------	---

**08 DE NOVEMBRO**

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