

**C. de Treinadores de Atletismo de Grau I – Évora e Portalegre**

**Data(s): 20/09/2023 a 31/10/2023**

**Programa-Horário**

20 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

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

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

**24 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

**25 DE SETEMBRO**

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

**26 DE SETEMBRO**

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

**27 DE SETEMBRO**

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

**28 DE SETEMBRO**

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

**29 DE SETEMBRO**

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

**30 DE SETEMBRO**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	António Rosado	A definir
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	António Rosado	A definir
<b>Almoço</b>				
14:15 – 16:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	António Rosado	A definir
<b>Intervalo</b>				
16:30 – 18:30	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	António Rosado	A definir

01 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
9:00 – 11:00	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Alexandre Costa	A definir
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Alexandre Costa	A definir
<b>Almoço</b>				
14:00 – 16:00	A unidade de treino	Prática	Alexandre Costa	A definir
<b>Intervalo</b>				
16:15 – 17:15	A unidade de treino	Prática	Alexandre Costa	A definir

05 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	José Dias	A definir
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	José Dias	A definir
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	José Dias	A definir
<b>Intervalo</b>				
16:45 – 18:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	José Dias	A definir

07 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniel Leandro	A definir
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniel Leandro	A definir
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniel Leandro	A definir
<b>Intervalo</b>				
16:45 – 18:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniel Leandro	A definir

08 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	A definir
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	A definir
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	A definir
<b>Intervalo</b>				
16:45 – 18:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	A definir

12 DE OUTUBRO		
21:00 – 22:30	Avaliação Teórica – Componente Geral	Online

14 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
10:30 – 12:30	Treino da Marcha Atlética nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Carlos Carmino	A definir
Almoço				
14:00 – 18:00	Treino das Barreiras nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	A definir

15 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
9:00 – 11:00	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	A definir
Intervalo				
11:15 – 12:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	A definir
12:15 – 13:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	A definir
Almoço				
15:00 – 17:00	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	A definir

21 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	A definir
<b>Intervalo</b>				
11:15 – 13:15	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	A definir
<b>Almoço</b>				
14:30 - 16:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	A definir
<b>Intervalo</b>				
16:45 – 18:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	A definir

28 e 29 DE OUTUBRO		
09:00 – 18:30	Avaliações Práticas	A definir

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