

Curso de Treinadores de Atletismo de Grau I - Lisboa

Data(s): 15/01/2024 a 06/04/2024

Programa-Horário

Turma: Lumiar

| 15 DE JANEIRO | | | | |
|---------------|--|---------|------------------|--------|
| 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 | Teoria e Metodologia do Treino | Teórica | Daniel Leandro | Online |

| 17 DE JANEIRO | | | | |
|---------------|-------------------|---------|----------------|--------|
| Horas | Tema | Sessão | Formador | Local |
| 21:30 – 23:30 | Ética no Desporto | Teórica | António Rosado | Online |

| 19 DE JANEIRO | | | | |
|---------------|--------------------------------|---------|----------------|--------|
| Horas | Tema | Sessão | Formador | Local |
| 21:30 – 23:00 | Teoria e Metodologia do Treino | Teórica | Daniel Leandro | Online |

| 20 DE JANEIRO | | | | |
|------------------|--|---------|--------------|--------|
| 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 |

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

| 24 DE JANEIRO | | | | |
|---------------|----------------------------------|---------|---------------|--------|
| Horas | Tema | Sessão | Formador | Local |
| 21:00 – 23:30 | Pedagogia e Didática do Desporto | Teórica | Nuno Januário | Online |

| 26 DE JANEIRO | | | | |
|---------------|-------------------|---------|------------|--------|
| Horas | Tema | Sessão | Formador | Local |
| 21:30 – 23:00 | Desporto Adaptado | Teórica | José Silva | Online |

| 28 DE JANEIRO | | | | |
|------------------|---|---------|----------------|--|
| Horas | Tema | Sessão | Formador | Local |
| 09:00 – 11:00 | Introdução às capacidades ou qualidades motoras | Teórica | Daniel Leandro | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Intervalo | | | | |
| 11:15 – 13:15 | Introdução às capacidades ou qualidades motoras | Teórica | Daniel Leandro | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Almoço | | | | |
| 14:15 – 16:15 | A unidade de treino | Prática | Daniel Leandro | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Intervalo | | | | |
| 16:30 – 18:30 | A unidade de treino | Prática | Daniel Leandro | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |

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

| 01 DE FEVEREIRO | | | | |
|-----------------|----------------------------------|---------|---------------|--------|
| Horas | Tema | Sessão | Formador | Local |
| 21:00 – 23:00 | Pedagogia e Didática do Desporto | Teórica | Nuno Januário | Online |

| 03 DE FEVEREIRO | | | | |
|------------------|----------------------------------|---------|----------------|--|
| Horas | Tema | Sessão | Formador | Local |
| 09:00 – 11:00 | Pedagogia e Didática do Desporto | Teórica | António Rosado | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Intervalo | | | | |
| 11:15 – 13:15 | Pedagogia e Didática do Desporto | Teórica | António Rosado | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Almoço | | | | |
| 14:15 – 16:15 | Pedagogia e Didática do Desporto | Prática | António Rosado | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Intervalo | | | | |
| 16:30 – 18:30 | Pedagogia e Didática do Desporto | Prática | António Rosado | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |

| 15 DE FEVEREIRO | | |
|-----------------|--------------------------------------|--------|
| 21:00 – 22:30 | Avaliação Teórica – Componente Geral | Online |

| 09 DE MARÇO | | | | |
|--------------------|---|-----------------|-----------------|--|
| Horas | Tema | Sessão | Formador | Local |
| 09:00 – 11:00 | Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação | Teórico-Prática | Victor Zabumba | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Intervalo | | | | |
| 11:15 – 12:15 | Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação | Teórico-Prática | Victor Zabumba | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| 12:15 – 13:15 | Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação | Teórico-Prática | Victor Zabumba | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Almoço | | | | |
| 15:00 – 17:00 | Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação | Teórico-Prática | Victor Zabumba | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| 17:00 – 19:00 | Treino da Marcha Atlética nos Escalões de Formação | Teórico-Prática | Nuno Santos | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |

| 10 DE MARÇO | | | | |
|--------------------|---|-----------------|-----------------|--|
| Horas | Tema | Sessão | Formador | Local |
| 09:00 – 13:00 | Treino das Barreiras nos Escalões de Formação | Teórico-Prática | Victor Zabumba | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |

| 16 DE MARÇO | | | | |
|------------------|-----------------------------|-----------------|----------------|--|
| Horas | Tema | Sessão | Formador | Local |
| 09:00 – 11:00 | Formação dos Jovens Atletas | Teórico-Prática | Daniel Leandro | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Intervalo | | | | |
| 11:15 – 13:15 | Formação dos Jovens Atletas | Teórico-Prática | Daniel Leandro | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Almoço | | | | |
| 14:30 - 16:30 | Formação dos Jovens Atletas | Teórico-Prática | Daniel Leandro | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Intervalo | | | | |
| 16:45 – 18:30 | Formação dos Jovens Atletas | Teórico-Prática | Daniel Leandro | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |

| 17 DE MARÇO | | | | |
|------------------|---|-----------------|----------------|--|
| Horas | Tema | Sessão | Formador | Local |
| 09:00 – 11:00 | Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação | Teórico-Prática | Daniel Leandro | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Intervalo | | | | |
| 11:15 – 13:15 | Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação | Teórico-Prática | Daniel Leandro | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Almoço | | | | |
| 14:30 - 16:30 | Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação | Teórico-Prática | Daniel Leandro | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Intervalo | | | | |
| 16:45 – 18:30 | Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação | Teórico-Prática | Daniel Leandro | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |

| 23 DE MARÇO | | | | |
|------------------|---|-----------------|----------------|--|
| Horas | Tema | Sessão | Formador | Local |
| 09:00 – 11:00 | Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação | Teórico-Prática | Daniel Leandro | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Intervalo | | | | |
| 11:15 – 13:15 | Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação | Teórico-Prática | Daniel Leandro | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Almoço | | | | |
| 14:30 - 16:30 | Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação | Teórico-Prática | Daniel Leandro | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Intervalo | | | | |
| 16:45 – 18:30 | Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação | Teórico-Prática | Daniel Leandro | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |

| 24 DE MARÇO | | | | |
|------------------|--|-----------------|--------------|--|
| Horas | Tema | Sessão | Formador | Local |
| 09:00 – 11:00 | Treino dos Saltos nos Escalões de Formação | Teórico-Prática | Mário Aníbal | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Intervalo | | | | |
| 11:15 – 13:15 | Treino dos Saltos nos Escalões de Formação | Teórico-Prática | Mário Aníbal | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Almoço | | | | |
| 14:30 - 16:30 | Treino dos Saltos nos Escalões de Formação | Teórico-Prática | Mário Aníbal | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
| Intervalo | | | | |
| 16:45 – 18:30 | Treino dos Saltos nos Escalões de Formação | Teórico-Prática | Mário Aníbal | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |

03 DE ABRIL

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

06 DE ABRIL

| | | |
|---------------|---------------------|--|
| 09:00 – 18:30 | Avaliações Práticas | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
|---------------|---------------------|--|

07 DE ABRIL

| | | |
|---------------|---------------------|--|
| 09:00 – 18:30 | Avaliações Práticas | Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira |
|---------------|---------------------|--|