

Curso de Treinadores de Atletismo de Grau I - Lisboa

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

Programa-Horário

Turma: Torres Vedras

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

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	Nuno Januário	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
Intervalo				
11:15 – 13:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
Almoço				
14:15 – 16:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	Nuno Januário	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
Intervalo				
16:30 – 18:30	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	Nuno Januário	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes

04 DE FEVEREIRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Daniel Leandro	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
Intervalo				
11:15 – 13:15	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Daniel Leandro	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
Almoço				
14:15 – 16:15	A unidade de treino	Prática	Daniel Leandro	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
Intervalo				
16:30 – 18:30	A unidade de treino	Prática	Daniel Leandro	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes

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 Marcha Atlética nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Nuno Santos	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
Intervalo				
11:15 – 12:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	João Abrantes	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
12:15 – 13:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	João Abrantes	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
Almoço				
15:00 – 17:00	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	João Abrantes	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
17:00 – 19:00	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	João Abrantes	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes

10 DE MARÇO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 13:00	Treino das Barreiras nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	João Abrantes	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes

16 DE MARÇO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
Intervalo				
11:15 – 13:15	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
Almoço				
14:30 - 16:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
Intervalo				
16:45 – 18:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes

17 DE MARÇO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
Intervalo				
11:15 – 13:15	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
Almoço				
14:30 - 16:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
Intervalo				
16:45 – 18:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes

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

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

03 DE ABRIL

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

06 DE ABRIL

09:00 – 18:30	Avaliações Práticas	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
---------------	---------------------	---

07 DE ABRIL

09:00 – 18:30	Avaliações Práticas	Pista Municipal de Atletismo Carlos Lopes
---------------	---------------------	---