

Curso de Treinadores de Atletismo de Grau I - Terceira

Data(s): 19/08/2024 a 29/09/2024

Local: Complexo Desportivo João Paulo II

Programa Horário (Hora local)

19 DE AGOSTO				
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 – 22:30	Teoria e Metodologia do Treino	Teórica	Daniel Leandro	Online

20 DE AGOSTO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:00 – 22:30	Teoria e Metodologia do Treino	Teórica	Daniel Leandro	Online

21 DE AGOSTO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:00 – 22:30	Teoria e Metodologia do Treino	Teórica	Daniel Leandro	Online

23 DE AGOSTO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
9:00 – 11:00	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Daniel Leandro	Complexo Desportivo João Paulo II
Intervalo				
11:15 – 13:15	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Daniel Leandro	Complexo Desportivo João Paulo II
Almoço				
14:00 – 16:00	A unidade de treino	Prática	Daniel Leandro	Complexo Desportivo João Paulo II
Intervalo				
16:15 – 17:15	A unidade de treino	Prática	Daniel Leandro	Complexo Desportivo João Paulo II

24 DE AGOSTO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Complexo Desportivo João Paulo II
Intervalo				
11:15 – 13:15	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Complexo Desportivo João Paulo II
Almoço				
14:30 - 16:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Complexo Desportivo João Paulo II
Intervalo				
16:45 – 18:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Complexo Desportivo João Paulo II

25 DE AGOSTO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Complexo Desportivo João Paulo II
Intervalo				
11:15 – 13:15	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Complexo Desportivo João Paulo II
Almoço				
14:30 - 16:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Complexo Desportivo João Paulo II
Intervalo				
16:45 – 18:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniel Leandro	Complexo Desportivo João Paulo II

31 DE AGOSTO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Ricardo Matias	Complexo Desportivo João Paulo II
Intervalo				
11:15 – 13:15	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Ricardo Matias	Complexo Desportivo João Paulo II
Almoço				
14:30 - 16:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Ricardo Matias	Complexo Desportivo João Paulo II
Intervalo				
16:45 – 18:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Ricardo Matias	Complexo Desportivo João Paulo II

04 DE SETEMBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
20:30 – 22:30	Ética no Desporto	Teórica	António Rosado	Online

06 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:00 – 23:00	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	António Rosado	Complexo Desportivo João Paulo II

07 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	António Rosado	Complexo Desportivo João Paulo II
Intervalo				
11:15 – 13:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	António Rosado	Complexo Desportivo João Paulo II
Almoço				
14:15 – 16:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórico-Prática	António Rosado	Complexo Desportivo João Paulo II
Intervalo				
16:30 – 18:30	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórico-Prática	António Rosado	Complexo Desportivo João Paulo II

08 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórico-Prática	António Rosado	Complexo Desportivo João Paulo II
Intervalo				
11:15 – 13:15	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórico-Prática	António Rosado	Complexo Desportivo João Paulo II

10 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
20:00 – 21:00	Funcionamento do Corpo Humano	Teórica	Marta Onofre	Online
21:00 – 22:30	Prevenção de Lesões/Primeiros Socorros	Teórica	Marta Onofre	Online

11 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
20:00 – 20:30	Funcionamento do Corpo Humano	Teórica	Marta Onofre	Online
20:30 – 21:30	Prevenção de Lesões/Primeiros Socorros	Teórica	Marta Onofre	Online
21:30 – 22:30	Sensibilização e Educação em Antidopagem	Teórica	Marta Onofre	Online

12 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
20:30 – 22:30	Desporto Adaptado	Teórica	José Silva	Online

14 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Complexo Desportivo João Paulo II
Intervalo				
11:15 – 13:15	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Complexo Desportivo João Paulo II
Almoço				
14:30 - 16:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Complexo Desportivo João Paulo II
Intervalo				
16:45 – 18:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Pedro Pinto	Complexo Desportivo João Paulo II

18 DE SETEMBRO

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

20 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
9:00 – 11:00	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Complexo Desportivo João Paulo II
Intervalo				
11:15 – 12:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Complexo Desportivo João Paulo II
12:15 – 13:15	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Complexo Desportivo João Paulo II
Almoço				
15:00 – 17:00	Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Complexo Desportivo João Paulo II

21 DE SETEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 13:00	Treino das Barreiras nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Alexandre Costa	Complexo Desportivo João Paulo II
Almoço				
14:30 – 16:30	Treino da Marcha Atlética nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Ricardo Matias	Complexo Desportivo João Paulo II

25 DE SETEMBRO

21:30 – 23:30	Avaliação Teórica – Componente Específica	Online
---------------	---	--------

28 DE SETEMBRO

09:00 – 18:30	Avaliações Práticas	Complexo Desportivo João Paulo II
---------------	---------------------	-----------------------------------

29 DE SETEMBRO

09:00 – 18:30	Avaliações Práticas	Complexo Desportivo João Paulo II
---------------	---------------------	-----------------------------------