

Curso de Treinadores de Atletismo de Grau I - Porto

Data(s): 30/09/2024 a 20/11/2024

Local: Maia

Proposta de Programa Horário

30 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

02 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:00 – 23:00	Ética no Desporto	Teórica	António Rosado	Online

04 DE OUTUBRO				
Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:00 – 22:30	Teoria e Metodologia do Treino	Teórica	Alexandre Costa	Online

07 DE OUTUBRO

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

08 DE OUTUBRO

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

10 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:00 – 23:00	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online

15 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:00 – 22:30	Teoria e Metodologia do Treino	Teórica	Alexandre Costa	Online

17 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:00 – 23:00	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online

19 DE OUTUBRO

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

20 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
9:00 – 11:00	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Daniel Leandro	A definir
Intervalo				
11:15 – 13:15	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	Teórica	Daniel Leandro	A definir
Almoço				
14:00 – 16:00	A unidade de treino	Prática	Daniel Leandro	A definir
Intervalo				
16:15 – 18:15	A unidade de treino	Prática	Daniel Leandro	A definir

23 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:00 – 22:00	Funcionamento do Corpo Humano	Teórica	Marta Onofre	Online
22:00 – 23:30	Prevenção de Lesões/Primeiros Socorros	Teórica	Marta Onofre	Online

24 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21:00 – 21:30	Funcionamento do Corpo Humano	Teórica	Marta Onofre	Online
21:30 – 22:30	Prevenção de Lesões/Primeiros Socorros	Teórica	Marta Onofre	Online
22:30 – 23:30	Sensibilização e Educação em Antidopagem	Teórica	Marta Onofre	Online

26 DE OUTUBRO

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

27 DE OUTUBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 13:00	Treino das Barreiras nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Gonçalo Gomes	A definir
Almoço				
14:30 – 16:30	Treino da Marcha Atlética nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Carlos Carmino	A definir

01 DE NOVEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	José Barros	A definir
Intervalo				
11:15 – 13:15	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	José Barros	A definir
Almoço				
14:30 - 16:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	José Barros	A definir
Intervalo				
16:45 – 18:30	Treino dos Saltos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	José Barros	A definir

02 DE NOVEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	A definir
Intervalo				
11:15 – 13:15	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	A definir
Almoço				
14:30 - 16:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	A definir
Intervalo				
16:45 – 18:30	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	A definir

03 DE NOVEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	A definir
Intervalo				
11:15 – 13:15	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	A definir
Almoço				
14:30 - 16:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	A definir
Intervalo				
16:45 – 18:30	Formação dos Jovens Atletas	Teórico-Prática	Daniela Ferreira	A definir

06 DE NOVEMBRO

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

09 DE NOVEMBRO

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09:00 – 11:00	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Rui Carvalho	A definir
Intervalo				
11:15 – 13:15	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Rui Carvalho	A definir
Almoço				
14:30 - 16:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Rui Carvalho	A definir
Intervalo				
16:45 – 18:30	Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação	Teórico-Prática	Rui Carvalho	A definir

16 DE NOVEMBRO

09:00 – 18:30	Avaliações Práticas	A definir
---------------	---------------------	-----------

17 DE NOVEMBRO

09:00 – 18:30	Avaliações Práticas	A definir
---------------	---------------------	-----------

20 DE NOVEMBRO

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