
Curso de Treinadores de Grau I

Data(s): 30/09/2025 a 22/11/2025

Carga horária: 88 horas

Local: Complexo Desportivo Fernando Mamede

Programa Horário

Nota: As sessões sublinhadas a amarelo encontram-se pendentes de confirmação e poderão estar sujeitas a alterações.

30/09/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21h00 - 21h30	Abertura do curso	Teórica	Pedro Oliveira	Online
21h30 - 23h00	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Teórica	Daniel Leandro	Online

01/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21h00 - 22h30	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Teórica	Daniel Leandro	Online

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



02/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21h00 - 23h00	Ética	Teórica	António Rosado	Online

04/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
08h30 – 10h30	Marcha	Prática	Paulo Murta	Complexo Desportivo Fernando Mamede
11h00 – 13h00	Resistência	Prática	Paulo Murta	Complexo Desportivo Fernando Mamede

05/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Lançamentos	Prática	Carlos Tribuna	Complexo Desportivo Fernando Mamede
13h00 – 14h00	Almoço			
14h00 – 19h00	Lançamentos	Prática	Carlos Tribuna	Complexo Desportivo Fernando Mamede

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



06/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
20h30 - 23h00	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online

07/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21h00 - 22h00	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Teórica	Daniel Leandro	Online

08/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
20h30 - 23h00	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online

09/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
20h30 - 22h30	Pedagogia e Didática do Desporto	Teórica	Nuno Januário	Online

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



14/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
20h30 - 23h00	Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem	Teórica	Marta Onofre	Online

18/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Prática	Daniel Leandro	Complexo Desportivo Fernando Mamede
13h00 – 14h00	Almoço			
14h00 – 18h00	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Prática	Daniel Leandro	Complexo Desportivo Fernando Mamede

19/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	Nuno Januário	Complexo Desportivo Fernando Mamede
13h00 – 14h00	Almoço			
14h00 – 18h00	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	Nuno Januário	Complexo Desportivo Fernando Mamede

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



21/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
20h30 - 23h00	Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem	Teórica	Marta Onofre	Online

23/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
21h00 - 23h00	Desporto Adaptado	Teórica	José Silva	Online

25/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Formação de Jovens Atletas	Prática	Filipe Silva	Complexo Desportivo Fernando Mamede
13h00 – 14h00	Almoço			
14h00 – 18h00	Formação de Jovens Atletas	Prática	Filipe Silva	Complexo Desportivo Fernando Mamede

26/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Prática	Filipe Silva	Complexo Desportivo Fernando Mamede

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



13h00 – 14h00	Almoço			
14h00 – 18h00	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Prática	Filipe Silva	Complexo Desportivo Fernando Mamede

02/11/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Saltos	Prática	Pedro Pinto	Complexo Desportivo Fernando Mamede
13h00 – 14h00	Almoço			
14h00 – 19h00	Saltos	Prática	Pedro Pinto	Complexo Desportivo Fernando Mamede

09/11/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
08h30 – 12h30	Barreiras	Prática	Alexandre Costa	Complexo Desportivo Fernando Mamede
12h30 – 13h30	Almoço			
13h30 – 19h30	Velocidade	Prática	Alexandre Costa	Complexo Desportivo Fernando Mamede

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



15/11/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
08h30 – 12h30	Avaliação Geral		A definir	Complexo Desportivo Fernando Mamede

16/11/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
08h30 – 12h30	Avaliação Prática		A definir	Complexo Desportivo Fernando Mamede

22/11/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
08h30 – 12h30	Avaliação Específica		A definir	Complexo Desportivo Fernando Mamede

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

