
Curso de Treinadores de Grau I**Data(s): 30/09/2025 a 22/11/2025****Carga horária: 88 horas****Local: Coimbra**

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
09h00 – 13h00	Saltos	Prática	Tomé Agostinho	Estádio Municipal José Bento Pessoa – Figueira da Foz
13h00 – 14h00	Almoço			
14h00 – 19h00	Saltos	Prática	Tomé Agostinho	Estádio Municipal José Bento Pessoa – Figueira da Foz

05/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
08h30 – 10h30	Marcha	Prática	Carlos Carmino	Estádio Municipal José Bento Pessoa – Figueira da Foz
11h00 – 13h00	Resistência	Prática	António Graça	Estádio Municipal José Bento Pessoa – Figueira da Foz

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



11/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Prática	Daniela Ferreira	Estádio Municipal de Tábua – Tábua
13h00 – 14h00	Almoço			
14h00 – 18h00	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Prática	Daniela Ferreira	Estádio Municipal de Tábua – Tábua

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	Carlos Tribuna	Centro de Formação de Lançadores do CPT Sobral de Ceira – Abelheira
13h00 – 14h00	Almoço			
14h00 – 19h00	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Prática	Carlos Tribuna	Centro de Formação de Lançadores do CPT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Sobral de Ceira –
Abelheira

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	Desenvolvimento da Condição Física	Prática	Daniela Ferreira	Pista Municipal de Montemor-O-Velho – Montemor-O-Velho
13h00 – 14h00	Almoço			
14h00 – 18h00	Desenvolvimento da Condição Física	Prática	Daniela Ferreira	Pista Municipal de Montemor-O-Velho – Montemor-O-Velho

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



26/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Formação de Jovens Atletas	Prática	Daniela Ferreira	Pista Municipal de Montemor-O-Velho – Montemor-O-Velho
13h00 – 14h00	Almoço			
14h00 – 18h00	Formação de Jovens Atletas	Prática	Daniela Ferreira	Pista Municipal de Montemor-O-Velho – Montemor-O-Velho

01/11/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	António Rosado	Complexo Desportivo de Febres – Febres, Cantanhede
13h00 – 14h00	Almoço			
14h00 – 18h00	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	António Rosado	Complexo Desportivo de Febres – Febres, Cantanhede

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



02/11/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
08h30 – 12h30	Barreiras	Prática	José Barros	Complexo Desportivo de Febres – Febres, Cantanhede
12h30 – 13h30	Almoço			
13h30 – 19h30	Velocidade	Prática	José Barros	Complexo Desportivo de Febres – Febres, Cantanhede

15/11/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
08h30 – 12h30	Avaliação Geral		A definir	Estádio Cidade de Coimbra – Coimbra

16/11/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
08h30 – 12h30	Avaliação Prática		A definir	Estádio Cidade de Coimbra – Coimbra

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES


22/11/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
08h30 – 12h30	Avaliação Específica		A definir	Estádio Cidade de Coimbra – Coimbra

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

