

---

**Curso de Treinadores de Grau I**

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

**Carga horária: 88 horas**

**Local: Leiria**

---

**Programa Horário**

**Nota 1:** As sessões sublinhadas a **amarelo** encontram-se pendentes de confirmação e poderão estar sujeitas a alterações.

**Nota 2:** Das sessões assinaladas a **azul**, apenas **uma** terá lugar, encontrando-se ainda pendente a confirmação da data definitiva.

**30/09/2025**

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

**01/10/2025**

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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



**02/10/2025**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
<b>21h00 - 23h00</b>	Ética	Teórica	António Rosado	Online

**04/10/2025**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
<b>08h30 – 10h30</b>	Marcha	Prática	Nuno Santos	A definir
<b>11h00 – 13h00</b>	Resistência	Prática	António Graça	A definir

**05/10/2025**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
<b>09h00 – 13h00</b>	Saltos	Prática	Tomé Agostinho	A definir
<b>13h00 – 14h00</b>	<b>Almoço</b>			
<b>14h00 – 19h00</b>	Saltos	Prática	Tomé Agostinho	A definir

## PARCEIROS INSTITUCIONAIS



## PATROCINADORES



**06/10/2025**

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

**07/10/2025**

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

**08/10/2025**

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

**09/10/2025**

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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



**11/10/2025**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Lançamentos	Prática	Daniel Leandro	A definir
13h00 – 14h00	<b>Almoço</b>			
14h00 – 19h00	Lançamentos	Prática	Daniel Leandro	A definir

**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	Daniela Ferreira	A definir
13h00 – 14h00	<b>Almoço</b>			
14h00 – 18h00	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Prática	Daniela Ferreira	A definir

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



**19/10/2025**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	António Rosado	A definir
13h00 – 14h00	<b>Almoço</b>			
14h00 – 18h00	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	António Rosado	A definir

**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
08h30 – 12h30	Barreiras	Prática	Vitor Zabumba	A definir

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



12h30 – 13h30

**Almoço**

13h30 – 19h30

Velocidade

Prática

Vitor Zabumba

A definir

**26/10/2025**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	António Rosado	A definir
13h00 – 14h00		<b>Almoço</b>		
14h00 – 18h00	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	António Rosado	A definir

**01/11/2025**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Desenvolvimento da Condição Física	Prática	Daniela Ferreira	A definir
13h00 – 14h00		<b>Almoço</b>		
14h00 – 19h00	Desenvolvimento da Condição Física	Prática	Daniela Ferreira	A definir

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



**02/11/2025**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Formação de Jovens Atletas	Prática	Daniela Ferreira	A definir
13h00 – 14h00	<b>Almoço</b>			
14h00 – 18h00	Formação de Jovens Atletas	Prática	Daniela Ferreira	A definir

**08/11/2025**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	António Rosado	A definir
13h00 – 14h00	<b>Almoço</b>			
14h00 – 18h00	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	António Rosado	A definir

**15/11/2025**

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
08h30 – 12h30	Avaliação Geral		A definir	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



16/11/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
08h30 – 12h30	Avaliação Prática		A definir	A definir

22/11/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
08h30 – 12h30	Avaliação Específica		A definir	A definir

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

