
Curso de Treinadores de Grau I

Data(s): 30/09/2025 a 29/11/2025

Carga horária: 88 horas

Local: Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal

Programa Horário

30/09/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
20h00 - 20h30	Abertura do curso	Teórica	Pedro Oliveira	Online
20h30 - 22h00	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Teórica	Daniela Ferreira	Online

01/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
20h30 - 22h00	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Teórica	Daniela Ferreira	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	Lançamentos	Prática	Daniel Leandro	Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal
13h00 – 14h00	Almoço			
14h00 – 19h00	Lançamentos	Prática	Daniel Leandro	Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal

05/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Saltos	Prática	Francisco Barreto	Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal
13h00 – 14h00	Almoço			
14h00 – 19h00	Saltos	Prática	Francisco Barreto	Complexo Municipal de

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Atletismo Carla
Sacramento -
Amora/Seixal

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	Daniela Ferreira	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	Alexandre Costa	Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal
13h00 – 14h00	Almoço			
14h00 – 18h00	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Prática	Alexandre Costa	Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal

14/10/2025

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

21/10/2025

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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



21/10/2025

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

25/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
08h30 – 10h30	Marcha	Prática	Nuno Santos	Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal
11h00 – 13h00	Resistência	Prática	António Graça	Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal

26/10/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	Nuno Januário	Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal
13h00 – 14h00	Almoço			
14h00 – 18h00	Pedagogia e Didática do Desporto	Prática	Nuno Januário	Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



02/11/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
08h30 – 12h30	Barreiras	Prática	Alexandre Costa	Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal
12h30 – 13h30	Almoço			
13h30 – 19h30	Velocidade	Prática	Alexandre Costa	Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal

09/11/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Desenvolvimento da Condição Física	Prática	Daniel Leandro	Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal
13h00 – 14h00	Almoço			
14h00 – 18h00	Desenvolvimento da Condição Física	Prática	Daniel Leandro	Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



16/11/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
09h00 – 13h00	Formação de Jovens Atletas	Prática	Daniel Leandro	Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal
13h00 – 14h00	Almoço			
14h00 – 18h00	Formação de Jovens Atletas	Prática	Daniel Leandro	Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal

22/11/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
9h00 – 12h00	Avaliação Geral			Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal

23/11/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
9h00 – 17h00	Avaliação Prática			Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



29/11/2025

Horas	Tema	Sessão	Formador	Local
9h00 – 17h00	Avaliação Específica			Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Amora/Seixal

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

