

Cursos de Treinadores de Atletismo de Grau I – Braga 2026

*As tabelas a **cinzento** correspondem às aulas online;

*As tabelas a **vermelho** correspondem às aulas práticas;

*As tabelas **azuis** correspondem às avaliações

25/05/2026	Unidade de Formação			Hora s	2,5
segunda-feira	Abertura do Curso	Intervenientes	Local		Sessã o
20:30 - 23:00	Intervenção da Direção da FPA	Pedro Oliveira e Rui Ferreira	On-line	0,5	T
	Intervenção do responsável da ATAP	Artur Domingos	On-line	0,5	T
	Modelo Organização do Curso	António Graça	On-line	0,5	T
	Modelo da Avaliação	António Graça	On-line	0,5	T
	Modelo do Estágio	António Graça	On-line	0,5	T

26/05/2026	Unidade de Formação			Hora s	2
terça-feira	Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem	Formador	Local		Sessã o
21:30 - 22:30	Princípios Gerais e Controlos de Dopagem	Carlos Santos	On-line	1	T
22:30 - 23:30	Sensibilização e Educação em Antidopagem	Carlos Santos	On-line	1	T

27/05/2026	Unidade de Formação			Hora s	3
quarta-feira	Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem		Local		Sessã o
20:30 - 21:30	Funcionamento Do Corpo Humano	Marta Onofre	On-line	1	T
21:30 - 23:30	Prevenção de Lesões /Primeiros Socorros	Marta Onofre	On-line	2	T

28/05/2026	Unidade de Formação			Hora s	1,5
quinta-feira	Teoria e Metodologia do Treino	Formador	Local		Sessã o
21:30 - 23:00	Fundamentos do Processo de Treino I	Grupo 1 Daniela Ferreira; Grupo 2 Alexandre Costa	On-line	1,5	T

29/05/2026	Unidade de Formação			Hora s	1,5
sexta-feira	Teoria e Metodologia do Treino	Formador	Local		Sessã o
21:30 - 23:00	Fundamentos do Processo de Treino II	Grupo 1 Daniela Ferreira; Grupo 2 Alexandre Costa	On-line	1,5	T

01/06/2026	Unidade de Formação			Hora s	2
segunda-feira	Ética no Desporto	Formador	Local		Sessã o
21:00 - 22:00	Ética e valores no Desporto	António Rosado	On-line	1	T
22:00 - 23:00	Promoção da Ética no Desporto	António Rosado	On-line	1	T

02/06/2026	Unidade de Formação			Horas	2
terça-feira	Pedagogia e Didática do Desporto	Formador	Local		Sessão
21:00 - 22:00	Treinador Como Formador de Pessoas	António Rosado	On-line	1	T
22:00 - 23:00	A Igualdade Como Um Princípio Estruturante da Prática Pedagógica	António Rosado	On-line	1	T

03/06/2026	Unidade de Formação			Horas	2
quarta-feira	Pedagogia e Didática do Desporto	Formador	Local		Sessão
21:00 - 23:00	O Treino Desportivo Centrado no Praticante	Nuno Januário	On-line	2	T

04/06/2026	Unidade de Formação			Horas	2
quinta-feira	Pedagogia e Didática do Desporto	Formador	Local		Sessão
21:00 - 23:00	O Compromisso Entre Competição e Inclusão no Treino de Jovens	Nuno Januário	On-line	2	T

06/06/2026	Unidade de Formação			Horas	9
sábado	Teoria e Metodologia do Treino	Formador	Local		Sessão
09:00 - 11:00	Princípios de Treino	Serafim Gadelho		2	T
11:15 - 13:15	Introdução às Capacidades ou Qualidades Motoras I	Serafim Gadelho		2	T
	Almoço				
14:30 - 16:30	Introdução às Capacidades ou Qualidades Motoras II	Serafim Gadelho		2	P
16:45 - 17:45	A Unidade de Treino I	Serafim Gadelho		1	T
17:45 - 19:45	A Unidade de Treino II	Serafim Gadelho		2	P

07/06/2026	Unidade de Formação			Horas	9
domingo	Pedagogia e Didática do Desporto	Formador	Local		Sessão
09:00 - 10:00	O Treino Desportivo Como Processo de Ensino-Aprendizagem I	Nuno Januário		1	T
10:00 - 11:00	O Treino Desportivo Como Processo de Ensino-Aprendizagem II	Nuno Januário		1	P
11:15 - 13:15	A Cultura de "Boas Práticas" Pedagógicas na Promoção da Adesão E Afiliação Ao Desporto	Nuno Januário		2	T
	Almoço				
14:30 - 15:30	Aprender a Ser Treinador: Missão e Projeto	Nuno Januário		1	T
15:30 - 17:30	Estratégias Para Autonomização Gradual dos Praticantes na Aprendizagem	Nuno Januário		2	P
17:45 - 19:45	Estratégias Para Responsabilização Efetiva dos Participantes no Processo de Treino	Nuno Januário		2	P

13/06/2026	Unidade de Formação			Horas	8
sábado	Treino da Velocidade, Estafetas e Barreiras com Jovens Atletas	Formador	Local		Sessão
09:00 - 10:00	A Iniciação ao Treino de Barreiras com Jovens Atletas I	Gonçalo Gomes		1	T
10:00 - 13:00	A Iniciação ao Treino de Barreiras com Jovens Atletas II	Gonçalo Gomes		3	P
Almoço					
14:30-15:30	Aprendizagem da Técnica de Corrida	Gonçalo Gomes		1	TP
15:30-16:30	O Treino da Velocidade com Jovens Atletas	Gonçalo Gomes		1	TP
16:45-17:45	O Treino da Partida de Blocos e da Aceleração com Jovens Atletas	Gonçalo Gomes		1	TP
17:45-18:45	O Treino da Estafetas com Jovens Atletas	Gonçalo Gomes		1	TP

14/06/2026	Unidade de Formação			Horas	2
domingo	Desporto Adaptado	Formador	Local		Sessão
10:00 - 12:00	O Direito ao Desporto das Pessoas com Deficiência / Incapacidades	Rui Pinto		20'	T
	Competências Motoras Fundamentais II	Rui Pinto		20'	T
	Competências Motoras Fundamentais II	Rui Pinto		20'	P
	Adaptação	Rui Pinto		20'	T
	Jogos Adaptados e Inclusivos	Rui Pinto		40'	T
Almoço					

14/06/2026	Unidade de Formação			Horas	3
domingo	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação (Treino da Resistência)	Formador	Local		Sessão
14:00-16:00	O desenvolvimento da Resistência com Jovens I	Serafim Gadelho		2	T
16:15-17:15	O desenvolvimento da Resistência com Jovens II	Serafim Gadelho		1	TP

	Unidade de Formação			Horas	3
	Avaliação Geral (teórica)		Local	Sessão	
20:00 - 23:00	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Teste 1	On-line	10'	
	Pedagogia e Didática do Desporto	Teste 2	On-line	10'	
	Func. do Corpo Humano, Nutrição e 1ºs Socorros	Teste 3	On-line	10'	
	Desporto Adaptado	Teste 4	On-line	10'	
	Ética do Desporto	Teste 5	On-line	10'	

20/06/2026	Unidade de Formação			Horas	6
sábado	Treino dos Saltos com Jovens	Formador	Local		Sessão
09:00 - 10:00	Os Princípios dos Saltos e o Treino dos Multissaltos com Jovens	José Barros		1	TP
10:00 - 10:30	Iniciação ao Salto em Comprimento I	José Barros		0,5	T
10:45 - 11:15	Iniciação ao Salto em Altura I	José Barros		0,5	T
11:30 - 12:30	Iniciação ao Salto com Vara II	José Barros		1	TP
Almoço					
14:00 - 14:00	Iniciação ao Salto em Altura II	José Barros		1	P
15:00 - 16:00	Iniciação ao Salto em Comprimento II	José Barros		1	P
16:15 - 17:15	Iniciação ao Salto com Vara II	José Barros		1	P

21/06/2026	Unidade de Formação			Horas	6
domingo	Treino dos Lançamentos com Jovens	Formador			Sessão
09:30 - 10:30	Os Princípios dos Lançamentos e o Treino dos Multilançamentos com Jovens	Rui Carvalho		1	TP
10:30 - 11:00	Iniciação ao Lançamento do Peso I	Rui Carvalho		0,5	T
11:00 - 11:30	Iniciação ao Lançamento do Dardo I	Rui Carvalho		0,5	T
11:45 - 12:45	Iniciação ao Lançamento do Peso I	Rui Carvalho		1	P
Almoço					
14:00 - 15:00	Iniciação ao Lançamento do Dardo I	Rui Carvalho		1	P
16:00 - 18:00	Iniciação aos Lançamentos em Rotação: Disco e Martelo I	Rui Carvalho		1	TP
16:00 - 18:00	Iniciação aos Lançamentos em Rotação: Disco e Martelo II	Rui Carvalho		1	P

27/06/2026	Unidade de Formação			Horas	8
sábado	Formação de Jovens Atletas	Formador	Local		Sessão
09:00 - 10:00	Introdução ao Kids Athletics I	Filipe Silva		1	T
10:00 - 11:00	Introdução ao Kids Athletics II	Filipe Silva		1	TP
11:15-12:15	Organização de um evento do Kids Athletic's	Filipe Silva		1	TP
Almoço					
14:00-16:00	Organização de um evento do Kids Athletic's	Filipe Silva		2	P
16:15-17:15	Programa anual do treino infanto-juvenil I	Filipe Silva		1	T
17:15-18:15	Programa anual do treino infanto-juvenil II	Filipe Silva		1	TP
18:15 - 19:15	Programa anual do treino infanto-juvenil III	Filipe Silva		1	P

28/06/2026	Unidade de Formação			Horas	5
domingo	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação (Projeto Kids Fit)	Formador	Local		Sessão
10:00 - 11:00	O Desenvolvimento da Força com Jovens I	Serafim Gadelho		1	TP
11:00 - 12:00	O Desenvolvimento da Força com Jovens II	Serafim Gadelho		1	P
Almoço					
14:00-15:00	O Desenvolvimento das Capacidades Coordenativas com Jovens	Serafim Gadelho		1	TP
15:15-16:15	O Desenvolvimento da Velocidade com Jovens I	Serafim Gadelho		1	TP
16:15-17:15	O Desenvolvimento da Velocidade com Jovens II	Serafim Gadelho		1	P

04/07/2026	Unidade de Formação			Horas	3
sábado	Disciplinas de Resistência (O treino da Resistência, da Marcha, do Trail e da Montanha)	Formador	Local		Sessão
9:30 - 10:30	A Iniciação ao Trail Running e Corrida de Montanha I	Mário Élson		1	T
10:45 - 11:45	A Iniciação ao Trail Running e Corrida de Montanha I	Mário Élson		1	TP
11:45 - 12:45	A Iniciação ao Trail Running e Corrida de Montanha II	Mário Élson		1	P

05/07/2026	Unidade de Formação			Horas	3
domingo	O treino da Marcha Atlética	Formador	Local		Sessão
09:00 - 10:00	Treino da Marcha Atlética com Jovens I	Serafim Gadelho		1	T
10:00 - 11:00	Treino da Marcha Atlética com Jovens II	Serafim Gadelho		1	TP
11:15 - 12:15	Treino da Marcha Atlética com Jovens III	Serafim Gadelho		1	P

	Unidade de Formação			Horas	3
	Avaliação Específica (teórica)		Local		Sessão
20:00 - 23:00	Formação de Jovens Atletas	Teste 1	On-line	10'	
	Desenv. Condição Física nos EF	Teste 2	On-line	10'	
	Treino da Velocidade e Estafetas nos EF	Teste 3	On-line	10'	
	O Treino da Marcha nos EF	Teste 4	On-line	10'	
	O Treino de Barreiras nos EF	Teste 5	On-line	10'	
	O Treino dos Saltos nos EF	Teste 6	On-line	10'	
	O Treino dos Lançamentos nos EF	Teste 7	On-line	10'	

	Unidade de Formação			Horas	8
	Avaliação Específica (prática)	Formador			Sessão
09:00-13:00	Avaliação prática			4	
Almoço					
14:30 - 18:30	Avaliação prática			4	

Estas datas poderão sofrer alterações caso não se tenha disponibilidades com os equipamentos desportivos, acabando por prolongar a duração do curso.