

Curso de Treinadores de Atletismo de Grau I

Componente de Formação Geral

Plano Curricular

Unidade de Formação	Horas
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	12h
Pedagogia e Didática do Desporto	15h
Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem	5h
Desporto Adaptado	2h
Ética no Desporto	2h
Total	36h

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Teoria e Metodologia do Treino Desportivo

Subunidades	Teórica / Práticas (Horas)
Fundamentos do Processo de Treino	3h / 0h
Princípio do Treino	2h / 0h
Introdução às Capacidades ou Qualidades Motoras	2h / 2h
A Unidade de Treino	1h / 2h
Total	8h / 4h

Pedagogia e Didática do Desporto

Subunidades	Teórica / Práticas (Horas)
Treinador como Formador de Pessoas	1h / 0h
A Igualdade como um Princípio Estruturante da Prática Pedagógica	1h / 0h
Aprender a ser Treinador: Missão e Projeto	1h / 0h
A Cultura de “Boas Prática” Pedagógicas na Promoção da Adesão e Afiliação ao Desporto	2h / 0h
O Treino Desportivo Centrado no Praticante	2h / 0h
O Compromisso entre Competição e Inclusão no Treino de Jovens	2h / 0h
O Treino Desportivo como Processo de Ensino-Aprendizagem	1h / 1h
Estratégias para a Autonomização Gradual dos Praticantes na Aprendizagem	0h / 2h
Estratégias para a Responsabilização Efetiva dos Participantes do Processo de Treino	0h / 2h
Total	10h / 5h

Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem

Subunidades	Teórica / Práticas (Horas)
Funcionamento do Corpo Humano	1h / 0h
Prevenção de Lesões / Primeiros Socorros	2h / 0h
Princípios Gerais e Controlos de Dopagem	1h / 0h
Sensibilização e Educação em Antidopagem	1h / 0h
Total	5h / 0h

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Desporto Adaptado

Subunidades	Teórica / Práticas (Minutos)
O Direito ao Desporto das Pessoas com Deficiência / Incapacidades	20' / 0'
Competências Motoras e Fundamentais	20' / 20'
Adaptação	20' / 0'
Jogos Adaptados e Inclusivos	40' / 0'
Total	1h40' / 20'

Ética no Desporto

Subunidades	Teórica / Práticas (Horas)
Ética e Valores no Desporto	1h / 0h
Promoção da Ética no Desporto	1h / 0h
Total	2h / 0h

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Componente de Formação Específica

Plano Curricular

Unidade de Formação	Horas
Formação dos Jovens Atletas	8h
Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação (Projeto Kids Fit)	8h
Treino da Velocidade, Estafetas e Barreiras com Jovens Atletas	8h
Treino dos Saltos com Jovens	6h
Treino dos Lançamentos com Jovens	6h
Treino da Marcha Atlética com Jovens	3h
Treino do Trail e da Montanha com Jovens	3h
Total	42h

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Formação dos Jovens Atletas

Subunidades	Teórica / Práticas / Teórico-Prática (Horas)
Introdução ao Kids Athletics	1h / 0h / 1h
Organização de um Evento do Kids Athletics	0h / 2h / 1h
Programa Anual do Treino Infanto-Juvenil	1h / 1h / 1h
Total	2h / 3h / 3h

Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação (Projeto Kids Fit)

Subunidades	Teórica / Práticas / Teórico-Prática (Horas)
O Desenvolvimento da Força com Jovens	0h / 1h / 1h
O Desenvolvimento da Resistência com Jovens	2h / 0h / 1h
O Desenvolvimento das Capacidades Coordenativas com Jovens	0h / 0h / 1h
O Desenvolvimento da Velocidade com Jovens	0h / 1h / 1h
Total	2h / 2h / 4h

Treino da Velocidade, Estafetas e Barreiras com Jovens Atletas

Subunidades	Teórica / Práticas / Teórico-Prática (Horas)
Aprendizagem da Técnica de Corrida	0h / 0h / 1h
O Treino da Partida de Blocos e da Aceleração com Jovens Atletas	0h / 0h / 1h
O Treino da Velocidade com Jovens Atletas	0h / 0h / 1h
O Treino da Estafetas com Jovens Atletas	0h / 0h / 1h
A Iniciação ao Treino de Barreiras com Jovens Atletas	1h / 3h / 0h
Total	1h / 3h / 4h

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Treino dos Saltos com Jovens

Subunidades	Teórica / Práticas / Teórico-Prática (Horas)
Os Princípios dos Saltos e o Treino dos Multissaltos com Jovens	0h / 0h / 1h
Iniciação ao Salto em Altura	0,5h / 1h / 0h
Iniciação ao Salto em Comprimento	0,5h / 1h / 0h
Iniciação ao Salto com Vara	0h / 1h / 1h
Total	1h / 3h / 2h

Treino dos Lançamentos com Jovens

Subunidades	Teórica / Práticas / Teórico-Prática (Horas)
Os Princípios dos Lançamentos e o Treino dos Multilançamentos com Jovens	0h / 0h / 1h
Iniciação ao Lançamento do Peso	0,5h / 1h / 0h
Iniciação ao Lançamento do Dardo	0,5h / 1h / 0h
Iniciação aos Lançamentos em Rotação: Disco e Martelo	0h / 1h / 1h
Total	1h / 3h / 2h

Treino da Marcha Atlética com Jovens

Subunidades	Teórica / Práticas / Teórico-Prática (Horas)
A Iniciação à Marcha Atlética	1h / 1h / 1h
Total	1h / 1h / 1h

Treino do Trail e da Montanha com Jovens

Subunidades	Teórica / Práticas / Teórico-Prática (Horas)
A Iniciação ao Trail Running e Corrida de Montanha	1h / 1h / 1h
Total	1h / 1h / 1h

Para mais informações <https://ipdj.gov.pt/programa-nacional-de-formacao-de-treinadores>

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

