

Curso de Treinadores de Atletismo de Grau II

Aulas on-line

Aulas realizadas durante a semana, em horário pós laboral, entre as 20:30 e as 23:30

2026	Unidade de Formação			
	Abertura do Curso	Local	Horas	3 Sessão
20:30 - 23:30	Intervenção da Direção da FPA	On-line	0,5	T
	Intervenção do responsável da ATAP	On-line	0,5	T
	Intervenção dos Responsáveis locais dos Cursos (Zona Norte, Zona Centro, Lisboa e Centro Sul)	On-line	1	T
	Modelo Organização do Curso	On-line	0,5	T
	Modelo da Avaliação e Modelo do Estágio	On-line	0,5	T

	Unidade de Formação	
terça-feira	Traumatologia do Desporto	
20:30 - 23:30	FUNDAMENTOS DA LESÃO DESPORTIVA	On-line
	ABORDAGEM E GESTÃO DA LESÃO DESPORTIVA	On-line
	CONCEITOS GERAIS DE PREVENÇÃO DE LESÕES	On-line

	Unidade de Formação	
quarta-feira	Desporto Adaptado	
21:00 - 23:00	INCLUSÃO NO DESPORTO	On-line
	DESENVOLVIMENTO MOTOR ATÍPICO	On-line
	ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO DE AVALIAÇÃO E REGISTO	On-line
	JOGOS INCLUSIVOS	On-line

	Unidade de Formação	
quinta-feira	Atletismo Adaptado - para pessoas com deficiência	
21:00 - 23:00	CARATERIZAÇÃO DO ATLETISMO ADAPTADO	On-line
	REGRAS E REGULAMENTOS	On-line
	TREINO E SEGURANÇA	On-line

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



	Unidade de Formação	
sábado	Fisiologia do Exercício	Local
	NOÇÃO DE ADAPTAÇÃO FISIOLÓGICA	On-line
	BIOENERGÉTICA MUSCULAR	On-line

	Unidade de Formação	
domingo	Fisiologia do Exercício	Local
09:00 – 13:00	FISIOLOGIA CARDIORESPIRATÓRIA	On-line

	Unidade de Formação	
segunda-feira	Psicologia do Desporto	Local
21:00 - 23:00	DA PSICOLOGIA DO DESPORTO AO PAPEL DOS PSICÓLOGOS DO DESPORTO	On-line

	Unidade de Formação	
terça-feira	Psicologia do Desporto	Local
21:00 - 23:00	A IMPORTÂNCIA DO TREINADOR SE CONHECER A SI PRÓPRIO: “QUE TREINADOR SOU/QUERO SER?”	On-line

	Unidade de Formação	
quarta-feira	Psicologia do Desporto	Local
21:00 - 23:00	A RELAÇÃO DO TREINADOR COM OS RESTANTES AGENTES DESPORTIVOS	On-line

	Unidade de Formação	
quinta-feira	Psicologia do Desporto	Local
21:00 - 23:00	MOTIVAÇÃO	On-line

	Unidade de Formação	
sexta-feira	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Local
20:30 - 23:30	FUNDAMENTOS DA CARGA DE TREINO	On-line

	Unidade de Formação	
sábado	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Local
09:00 – 19:00	FATOR TÁTICOTÉCNICO DE TREINO	Presencial
	FATOR FÍSICO DO TREINO I	Presencial

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES


	Unidade de Formação	
domingo	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Local
09:00 – 19:00	FATOR FÍSICO DO TREINO II	Presencial
	“AQUECIMENTO” E RETORNO À CALMA: ASPETOS AVANÇADOS	Presencial
	PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO	Presencial

	Unidade de Formação	
segunda-feira	Nutrição no Desporto	Local
20:30 - 23:00	REQUISITOS ENERGÉTICOS DO ATLETA	On-line
	A DIETA DE TREINO E DE COMPETIÇÃO	On-line

	Unidade de Formação	
terça-feira	Nutrição no Desporto	Local
21:00 - 22:30	HIDRATAÇÃO E BEBIDAS NO ATLETA	On-line
	SUPLEMENTOS DIETÉTICOS E POTENCIALMENTE ERGOGÉNICOS	On-line

	Unidade de Formação	
quarta-feira	Ética no Desporto	Local
21:00 - 23:00	PEDAGOGIA DA ÉTICA DESPORTIVA	On-line
	DIDÁTICA DOS VALORES	On-line

	Unidade de Formação	
quinta-feira	Pedagogia e Didática do Desporto	Local
21:00 - 23:00	TREINADOR COMO MEDIDADOR EDUCATIVO	On-line
	A IGUALDADE COMO UM PRINCÍPIO ESTRUTURANTE DA PRÁTICA PEDAGÓGICA	On-line

	Unidade de Formação	
sexta-feira	Pedagogia e Didática do Desporto	Local
21:00 - 23:00	DO TREINADOR PROMISSOR AO TREINADOR CONFIRMADO	On-line
	DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE A LONGO PRAZO	On-line

	Unidade de Formação	
--	---------------------	--

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

**EUROPEAN
ATHLETICS**
YOUR SPORT FOR LIFE

IPD
INSTITUTO
PORTUGUÊS
DESPORTO
JUVENTUDE

**Plano Nacional de Ética
no Desporto**

**COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL**

**DESPORTO
PORTUGAL**

**A VOZ DO
DESPORTO**

CONFEDERAÇÃO DO DESPORTO DE PORTUGAL
PATROCINADORES

PUMA

CA
Crédito Agrícola

Vitalis

bp

RADIANT
Desde 1948

sábado	Pedagogia e Didática do Desporto	Local
09:00 – 19:00	A AUTONOMIZAÇÃO PROGRESSIVA DO PRATICANTE EM TREINO E COMPETIÇÃO	Presencial
	O TRATAMENTO DIDÁTICO DO CONTEÚDO TDC	Presencial
	EXPANSÃO DA ATUAÇÃO DIDÁTICA DO TREINADOR: ESTRATÉGIAS CENTRADAS NO PRATICANTE	Presencial
	OBSERVAÇÃO COMO INSTRUMENTO MEDIADOR DA EFICÁCIA DO PROCESSO DE TREINO	Presencial

	Unidade de Formação	
domingo	O treino de condição física em Atletismo	Local
	O TREINO DA FORÇA	Presencial
	O TREINO DA RESISTÊNCIA	Presencial

	Unidade de Formação	
quarta-feira	Antidopagem	Local
21:00 - 23:00	DEVERES E DIREITOS NA ANTIDOPAGEM	On-line
	MALEFÍCIOS ORGÂNICOS DAS SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS	On-line

	Unidade de Formação	
quinta-feira	O treino de condição física em Atletismo	Local
20:30 - 23:30	CONDIÇÃO FÍSICA GERAL NO ATLETISMO	On-line
	REFORÇO MUSCULAR	On-line
	O AQUECIMENTO	On-line

	Unidade de Formação	
sexta-feira	Planeamento de treino	Local
21:00 - 23:00	PLANEAMENTO DE TREINO NO ATLETISMO	On-line

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES
