

Curso de Treinadores de Atletismo de Grau I

Data(s): 16/03/2018 a 13/05/2018

Local: Estádio Prof. Eduardo Sousa Lima - Portalegre

Data: 16/03/2018

Horas	Tema	Formador
19:00 – 19:30	Abertura do Curso Novo modelo de formação de treinadores Perfil do Treinador de Grau I	Fernando Tavares
19:30 – 23:30	Aprendizagem e Desenvolvimento Motor	Fernando Tavares

Data: 17/03/2018

Horas	Tema	Formador
09:00 – 11:00	A Didática do Desporto – Parte 1	Fernando Tavares
11:00 – 11:15	Intervalo	
11:15 – 13:15	A Didática do Desporto – Parte 1	Fernando Tavares
13:15 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 17:00	Psicologia do Desporto	Ricardo Pires
17:00 – 17:15	Intervalo	
17:15 – 19:15	Psicologia do Desporto	Ricardo Pires

Data: 24/03/2018

Horas	Tema	Formador
09:00 – 12:00	Iniciação ao Lançamento do Peso	Paulo Reis
12:00 – 12:15	Intervalo	
12:15 – 13:15	Iniciação aos Lançamentos em rotação	Paulo Reis
13:15 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 17:00	Iniciação ao Lançamento do Dardo	Paulo Reis
17:00 – 17:15	Intervalo	
17:15 – 18:15	Iniciação ao Lançamento do Dardo	Paulo Reis

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



RICOH

PARCEIROS TÉCNICOS

MONDO

Data: 25/03/2018

Horas	Tema	Formador
09:00 – 10:00	Carga de Treino e Processos Adaptativos	Rui Norte
10:00 – 11:00	O Treino Desportivo como um Sistema Integrado	Rui Norte
11:00 – 11:15	Intervalo	
11:15 – 13:15	O Treino das Qualidades Físicas	Rui Norte
13:15 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 17:00	A Sessão de Treino	Rui Norte
17:00 – 17:15	Intervalo	
17:15 – 19:15	O Desenvolvimento da Força com Jovens	Rui Norte

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



RICOH

PARCEIROS TÉCNICOS

MONDO

Data: 07/04/2018

Horas	Tema	Formador
09:00 – 11:00	Introdução ao “Kids Athletics”	Daniel Leandro
11:00 – 11:15	Intervalo	
11:15 – 13:15	Organização de um evento	Daniel Leandro
13:15 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 18:00	Organização de um evento	Daniel Leandro
18:00 – 18:15	Intervalo	
18:15 – 19:15	Programação anual do Treino Infanto-juvenil	Daniel Leandro

Data: 08/04/2018

Horas	Tema	Formador
10:00 – 12:00	Programação anual do Treino Infanto-juvenil	Daniel Leandro
12:00 – 12:15	Intervalo	
12:15 – 13:15	Programação anual do Treino Infanto-juvenil	Daniel Leandro
13:15 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 17:00	Controlo e Avaliação do Treino	Daniel Leandro

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



RICOH

PARCEIROS TÉCNICOS

MONDO

Data: 15/04/2018

Horas	Tema	Formador
09:00 – 10:00	Nutrição	Marta Onofre
10:00 – 10:15	Intervalo	
10:15 – 13:15	Introdução ao Suporte Básico de Vida	Marta Onofre
13:15 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 16:00	Funcionamento do Corpo Humano	Marta Onofre
16:00 – 17:00	Estilos de vida saudáveis, lesões desportivas e aplicação dos primeiros socorros	Marta Onofre
17:00 – 17:15	Intervalo	
17:15 – 19:15	Luta contra a Dopagem	Marta Onofre

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



RICOH

PARCEIROS TÉCNICOS

MONDO

Data: 16/04/2018

Horas	Tema	Formador
09:00 – 11:00	Iniciação ao Salto em Altura	Pedro Pinto
11:00 – 11:15	Intervalo	
11:15 – 13:15	Iniciação ao Salto em Altura	Pedro Pinto
13:15 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 17:00	Iniciação ao Salto em Comprimento	Pedro Pinto
17:00 – 17:15	Intervalo	
17:15 – 19:15	Iniciação ao Salto em Comprimento	Pedro Pinto

Data: 20/04/2018

Horas	Tema	Formador
19:00 – 23:00	A Didática do Desporto – Parte 2	Fernando Tavares

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



RICOH

PARCEIROS TÉCNICOS

MONDO

Data: 21/04/2018

Horas	Tema	Formador
09:00 – 11:00	Pedagogia do Desporto	Fernando Tavares
11:00 – 11:15	Intervalo	
11:15 – 13:15	Pedagogia do Desporto	Fernando Tavares
13:15 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 17:00	Pedagogia do Desporto	Fernando Tavares
17:00 – 17:15	Intervalo	
17:15 – 18:15	Desporto para Pessoas com Deficiência	Fernando Tavares

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



RICOH

PARCEIROS TÉCNICOS

MONDO

Data: 22/04/2018

Horas	Tema	Formador
09:00 – 10:00	O Modelo Técnico da Corrida de Velocidade	Vitor Zabumba
10:00 – 11:00	O Treino Técnico de Base com Jovens Atletas	Vitor Zabumba
11:00 – 11:15	Intervalo	
11:15 – 13:15	O Treino de Velocidade e Estafetas com Jovens	Vitor Zabumba
13:15 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 17:00	A Iniciação às Barreiras	Vitor Zabumba
17:00 – 17:15	Intervalo	
17:15 – 19:15	A Iniciação às Barreiras	Vitor Zabumba

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



RICOH

PARCEIROS TÉCNICOS

MONDO

Data: 28/04/2018

Horas	Tema	Formador
09:00 – 10:00	Observação como Ferramenta do Processo do Treino	Paulo Oliveira
10:00 – 10:15	Intervalo	
10:15 – 12:15	Observação e Avaliação Técnica	Paulo Oliveira
12:15 – 13:15	Observação e Avaliação Tática	Paulo Oliveira
13:15 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 17:00	Iniciação à Marcha Atlética	Amaro Teixeira
17:00 – 17:15	Intervalo	
17:15 – 18:15	O Desenvolvimento da Resistência com Jovens	Amaro Teixeira

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



RICOH

PARCEIROS TÉCNICOS

MONDO

Data: 12/05/2018

Horas	Tema	Formador
09:00 – 11:00	Teste Escrito	A designar
11:00 – 11:15	Intervalo	
11:15 – 13:15	Avaliação Prática	A designar
13:15 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 19:00	Avaliação Prática	A designar

Data: 13/05/2018

Horas	Tema	Formador
09:00 – 13:15	Avaliação	A designar
13:15 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 18:00	Avaliação	A designar

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



RICOH

PARCEIROS TÉCNICOS

MONDO