

PROGRAMA DO CURSO DE TREINADORES DE GRAU II 2016 - BRAGA



DIA	HORA	AULAS	TEMA	SESSÃO	FORMADORES
05-out	9:00	1	Abertura	T	M. Caldas / F. Tavares
	10:00	2	Apresentação do PNFT	T	M. Caldas / F. Tavares
	11:00	3	Pedagogia do Desporto	T	Fernando Tavares
	12:00	4	Pedagogia do Desporto	T	Fernando Tavares
	14:00	5	Pedagogia do Desporto	T	Fernando Tavares
	15:00	6	Pedagogia do Desporto	T	Fernando Tavares
	16:00	7	Pedagogia do Desporto	T	Fernando Tavares
	17:00	8	Ética e Deontologia Profissional	T	Fernando Tavares
DIA HORA AULAS TEMA SESSÃO FORMADORES					
07-out	9:00	9	Os Fundamentos dos Saltos	T	José Dias
	10:00	10	O Treino do Salto em Comprimento	T	José Dias
	11:00	11	O Treino do Salto em Comprimento	P	José Dias
	12:00	12	O Treino do Salto em Comprimento	P	José Dias
	14:00	13	Técnica de Corrida nas Provas de Velocidade	T	Miguel Caldas
	15:00	14	Meios e Métodos de Treino na Velocidade	T	Miguel Caldas
	16:00	15	O Planeamento do Treino da Velocidade	TP	Miguel Caldas
	17:00	16	O Planeamento do Treino da Velocidade	TP	Miguel Caldas
	18:00	17	O Aquecimento Dinâmico	P	Miguel Caldas
	08-out	9:00	18	O Treino do Salto em Altura	T
10:00		19	O Treino do Salto em Altura	P	José Dias
11:00		20	O Treino do Salto em Altura	P	José Dias
12:00		21	O Treino da Força Rápida: Multisaltos	P	José Dias
14:00		22	O Treino das Estafetas	T	Miguel Caldas
15:00		23	A Técnica de Corrida	TP	Miguel Caldas
16:00		24	O Treino das Estafetas	P	Miguel Caldas
17:00		25	Técnica de Transposição da Barreira	T	Miguel Caldas
18:00		26	Meios e Métodos de Treino das Barreiras Curtas	T	Miguel Caldas
DIA HORA AULAS TEMA SESSÃO FORMADORES					
14-out	9:00	27	O Treino da Condição Física no Atletismo	T	João Abrantes
	10:00	28	O Treino da Força no Atletismo	T	João Abrantes
	11:00	29	O Treino da Partida de Blocos e Capacidade de Aceleração	P	João Abrantes
	12:00	30	O Treino da Velocidade Máxima	P	João Abrantes
	14:00	31	O Planeamento do Treino de Barreiras	TP	João Abrantes
	15:00	32	O Planeamento do Treino de Barreiras	TP	João Abrantes
	16:00	33	O Treino Técnico para os 100 e 110m Barreiras	P	João Abrantes
	17:00	34	O Treino do Ritmo para os 100 e 110m Barreiras	P	João Abrantes
15-out	9:00	35	Meios e Métodos de Treino das Barreiras Longas	T	João Abrantes
	10:00	36	O Treino para os 400 mtrs Barreiras	P	João Abrantes
	11:00	37	Biomecânica do Desporto	T	Paulo Oliveira
	12:00	38	Biomecânica do Desporto	T	Paulo Oliveira
	13:00	39	Biomecânica do Desporto	T	Paulo Oliveira

PROGRAMA DO CURSO DE TREINADORES DE GRAU II 2016 - BRAGA



DIA	HORA	AULAS	TEMA	SESSÃO	FORMADORES	
21-out	9:00	40	Desporto para pessoas com Deficiência	T	José Costa	
	10:00	41	Luta Anti-Dopagem	T	Dep. Medico FPA	
	11:00	42	Luta Anti-Dopagem	T	Dep. Medico FPA	
	12:00	43	Luta Anti-Dopagem	T	Dep. Medico FPA	
	14:00	40	O Treino da Marcha Atlética	T	Carlos Carmino	
	15:00	41	O Treino da Marcha Atlética	P	Carlos Carmino	
	16:00	42	O Treino da Marcha Atlética	P	Carlos Carmino	
22-out	9:00	43	Traumatologia	T	Dep. Medico FPA	
	10:00	44	Traumatologia	T	Dep. Medico FPA	
	11:00	45	Nutrição	T	Dep. Medico FPA	
	12:00	46	Nutrição	T	Dep. Medico FPA	
28-out	9:00	47	O Treino do Triplo Salto	T	José Barros	
	10:00	48	O Treino do Triplo Salto	P	José Barros	
	11:00	49	O Treino do Triplo Salto	P	José Barros	
	12:00	50	Organização do Dossier do Treino	T	José Barros	
	14:00	51	O Planeamento do Treino no Atletismo	T	José Barros	
	15:00	52	O Planeamento do Treino no Atletismo	T	José Barros	
	16:00	53	O Treino do Salto com Vara	T	José Barros	
	17:00	54	O Treino do Salto com Vara	P	José Barros	
	18:00	55	O Treino do Salto com Vara	P	José Barros	
	29-out	9:00	56	Os Fundamentos dos Lançamentos	T	Rui Carvalho
		10:00	57	O Treino do Lançamento do Dardo	T	Rui Carvalho
11:00		58	O Treino do Lançamento do Dardo	P	Rui Carvalho	
12:00		59	O Treino do Lançamento do Dardo	P	Rui Carvalho	
04-nov	9:00	62	O Treino do Lançamento do Peso	T	Rui Carvalho	
	10:00	63	O Treino do Lançamento do Peso	P	Rui Carvalho	
	11:00	64	O Treino do Lançamento do Peso	P	Rui Carvalho	
	12:00	65	Iniciação ao Treino da Força com Cargas: Musculação	P	Rui Carvalho	
	14:00	66	O Treino do Lançamento do Disco	T	Paulo Reis	
	15:00	67	O Treino do Lançamento do Disco	P	Paulo Reis	
	16:00	68	O Treino do Lançamento do Disco	P	Paulo Reis	
	17:00	69	Reforço Muscular e Circuitos de PFG	P	Paulo Reis	
	05-nov	9:00	70	O Treino do Lançamento do Martelo	T	Paulo Reis
10:00		71	O Treino do Lançamento do Martelo	P	Paulo Reis	
11:00		72	O Treino do Lançamento do Martelo	P	Paulo Reis	
12:00		73	O Treino da Força Rápida: Multilançamentos	P	Paulo Reis	

PROGRAMA DO CURSO DE TREINADORES DE GRAU II 2016 - BRAGA



DIA	HORA	AULAS	TEMA	SESSÃO	FORMADORES
11-nov	9:00	74	O Treino para as Provas de Meio Fundo e Fundo	T	António Graça
	10:00	75	O Treino para as Provas de Meio Fundo e Fundo	T	António Graça
	11:00	76	O Planeamento do Treino nas Provas de Meio Fundo e Fundo	TP	António Graça
	12:00	77	O Planeamento do Treino nas Provas de Meio Fundo e Fundo	TP	António Graça
	14:00	78	Fisiologia do Exercício	T	António Graça
	15:00	79	Fisiologia do Exercício	T	António Graça
	16:00	80	Fisiologia do Exercício	T	António Graça
	17:00	81	Fisiologia do Exercício	T	António Graça
12-nov	9:00	82	Teoria e Metodologia do Treino	T	José Costa/Miguel Caldas
	10:00	83	Teoria e Metodologia do Treino	T	José Costa/Miguel Caldas
	11:00	84	Teoria e Metodologia do Treino	TP	José Costa/Miguel Caldas
	12:00	85	Teoria e Metodologia do Treino	TP	José Costa/Miguel Caldas
DIA	HORA	AULAS	TEMA	SESSÃO	FORMADORES
18-nov	9:00	86	Teoria e Metodologia do Treino	T	José Costa/Miguel Caldas
	10:00	87	Teoria e Metodologia do Treino	T	José Costa/Miguel Caldas
	11:00	88	Teoria e Metodologia do Treino	T	José Costa/Miguel Caldas
	12:00	89	Desenvolvimento da Flexibilidade	TP	José Costa/Miguel Caldas
	14:00	90	Psicologia do Desporto	T	João Lameiras
	15:00	91	Psicologia do Desporto	T	João Lameiras
	16:00	92	Psicologia do Desporto	T	João Lameiras
	17:00	93	Psicologia do Desporto	T	João Lameiras

E-learning via plataforma Moodle

50% das horas da Formação Geral por UF

Avaliação Teórica da Formação Geral

Durante o curso por UF

DIA	HORA	AULAS	TEMA	SESSÃO	FORMADORES	
19-nov	9:00	94	Avaliação Teórica (Formação específica)	T	Miguel Caldas + José Costa	
	10:00	95	Avaliação Teórica (Formação específica)	T	Miguel Caldas + José Costa	
	11:00	96	Avaliação Teórica (Formação específica)	T	Miguel Caldas + José Costa	
	12:00	97	Avaliação Teórica (Formação específica)	T	Miguel Caldas + José Costa	
	14:00	98	Avaliação Prática	P	Miguel Caldas + José Costa	
	15:00	99	Avaliação Prática	P	Miguel Caldas + José Costa	
	16:00	100	Avaliação Prática	P	Miguel Caldas + José Costa	
	17:00	101	Avaliação Prática	P	Miguel Caldas + José Costa	
	DIA	HORA	AULAS	TEMA	SESSÃO	FORMADORES
	19-nov	9:00	102	Avaliação Prática	P	Miguel Caldas + José Costa
10:00		103	Avaliação Prática	P	Miguel Caldas + José Costa	
11:00		104	Avaliação Prática	P	Miguel Caldas + José Costa	
12:00		105	Avaliação Prática	P	Miguel Caldas + José Costa	
14:00		106	Avaliação Prática	P	Miguel Caldas + José Costa	
15:00		107	Avaliação Prática	P	Miguel Caldas + José Costa	
16:00		108	Avaliação Prática	P	Miguel Caldas + José Costa	
17:00		109	Avaliação Prática	P	Miguel Caldas + José Costa	

Carga horária (em horas)

Unidades Formação (UF) - Geral	Horas Presenciais	Horas E-Learning	Total de Horas
Psicologia do Desporto	4	4	8
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	8	8	16
Ética e Deontologia Profissional	1	1	2
Pedagogia do Desporto	5	5	10
Fisiologia do Exercício	4	4	8
Luta contra a Dopagem	1,5	1,5	3
Biomecânica do Desporto	3	3	6
Nutrição	2	2	4
Desporto para pessoas com Deficiência	1	1	2
Traumatologia do Desporto	2	2	4
Apresentação do PNFT	1	0	1
	32,5		64

Unidades Formação (UF) - Específica	Horas Teoria	Hs Prática ou TP	Total de Horas
Os Fundamentos dos Saltos	1	0	1
O Treino do Salto em Comprimento	1	2	3
O Treino do Salto em Altura	1	2	3
O Treino do Triplo Salto	1	2	3
O Treino do Salto com Vara	1	2	3
Os Fundamentos dos Lançamentos	1	0	1
O Treino do Lançamento do Dardo	1	2	3
O Treino do Lançamento do Peso	1	2	3
O Treino do Lançamento do Martelo	1	2	3
O Treino do Lançamento do Disco	1	2	3
Técnica de Corrida nas Provas de Velocidade	1	0	1
Meios e Métodos de Treino na Velocidade	1	0	1
O Planeamento do Treino da Velocidade	0	2	2
O Treino das Estafetas	1	1	2
Técnica de Transposição da Barreira	1	0	1
Meios e Métodos de Treino das Barreiras Curtas	1	0	1
O Planeamento do Treino de Barreiras	0	2	2
O Treino Técnico para os 100 e 110m Barreiras	0	1	1
O Treino do Ritmo para os 100 e 110m Barreiras	0	1	1
Meios e Métodos de Treino das Barreiras Longa:	1	0	1
O Treino para os 400 mtrs Barreiras	0	1	1
O Treino da Marcha Atlética	1	2	3
O Treino para as Provas de Meio Fundo e Fundo	2	0	2
O Planeamento do Treino nas Provas de Meio F	0	2	2
O Aquecimento Dinâmico	0	1	1
O Treino da Condição Física no Atletismo	0	1	1
O Treino da Força no Atletismo	0	1	1
O Treino da Força Rápida: Multisaltos	0	1	1
O Treino da Condição Física no Atletismo	1	0	1
O Treino da Força no Atletismo	1	0	1
O Treino da Velocidade Máxima	0	1	1
Organização do Dossier do Treino	1	0	1
O Planeamento do Treino no Atletismo	2	0	2
Iniciação ao Treino da Força com Cargas: Muscul	0	1	1
Reforço Muscular e Circuitos de PFG	0	1	1
O Treino da Força Rápida: Multilançamentos	0	1	1
Desenvolvimento da Flexibilidade	0	1	1
			60
Avaliação teórica	4	0	4
Avaliação prática	0	12	12
			16
Carga Horária total (em horas)			140