

(formação certificada para renovação do Título Profissional de Treinador de Atletismo)
(formação em processo de certificação para efeitos de progressão na carreira docente – grupos 110, 160, 260 e 620)

PROGRAMA

Sexta, 11 de outubro – Câmara de Lobos (Estádio)

Hora	Tema	Formador
18h00	Fundamentos técnicos da marcha atlética (sessão teórica)	Carlos Carmino
20h00	Fundamentos técnicos do lançamento do dardo (sessão teórica)	Carlos Tribuna
22h00	Final dos trabalhos	

Sábado, 12 de outubro – Câmara de Lobos (Estádio)

Hora	Tema	Formador
9h00	Princípios do treino aplicados a jovens marchadores (sessão teórica)	Carlos Carmino
11h00	Técnica de dardo – proposta de sequência de sequência metodológica – trabalho condicional (sessão prática com atletas)	Carlos Tribuna
13h00	Intervalo para almoço	

Sábado, 12 de outubro – Câmara de Lobos (Estádio)

Hora	Tema	Formador
15h00	A nutrição e suplementação em disciplinas de resistência (sessão teórica)	Diana Sousa
16h30	A nutrição e suplementação em disciplinas de força rápida (sessão teórica)	Diana Sousa
18h00	Aspectos fundamentais do ensino da marcha atlética (sessão prática com atletas)	Carlos Carmino
20h00	final dos trabalhos	

Domingo, 13 de outubro – Ribeira Brava (CDM)

Hora	Tema	Formador
9h00	Percurso e planificação do atleta - Leandro Ramos (sessão teórica)	Carlos Tribuna
10h00	Aspectos fundamentais no treino de marcha atlética (sessão teórica)	Carlos Carmino
11h00	Aspectos práticos do treino com lançadores evoluídos (sessão prática com atletas)	Carlos Tribuna
13h00	Intervalo para almoço	

FORMAÇÃO

Domingo, 13 de outubro – Ribeira Brava (CDM)

Hora	Tema	Formador
15h00	Planificação do treino de atletas marchadores (workshop)	Carlos Carmino
19h00	final dos trabalhos	

Segunda, 14 de outubro – Câmara de Lobos (Estádio)

Hora	Tema	Formador
18h00	Planificação do treino de lançadores de dardo (workshop)	Carlos Tribuna
22h00	final dos trabalhos	

INSCRIÇÕES:

- O link para o **formulário de inscrição** está disponível no portal da AARAM (www.atletismomadeira.pt)

Taxa de inscrição: 20 € ou 15 € *

Notas: - * treinadores c/ TPTD, treinadores estagiários, professores c/ grupo de atletismo no DE

- efetuar transferência para AARAM – IBAN: **PT50 0007 0322 0002 9000 0099 5**

Prazo limite para inscrição: 8 de outubro de 2019

Os formadores:

Carlos Carmino

- Mestre em Desporto e Educação Física
- Técnico Nacional para a Marcha Atlética da FPA

Carlos Tribuna

- Mestre em Desporto e Educação Física
- Professor de Atletismo na FCDEF-UC
- Treinador de Atletismo de nível 3 (lançamentos)

Diana Pestana

- Licenciatura em diatética e nutrição – U. de Coimbra
- Técnica especialista em exercício físico