

**Cursos de Treinadores de Atletismo de Grau I - Madeira - 2026**
**Total Componente Geral** 36

25/mai	Unidade de Formação		Horas	2,5
seg	Abertura do Curso	Local		Sessão
<b>20:30-23h</b>	Intervenção do responsável da Formação da FPA	On-line	0,5	T
	Intervenção do responsável da ATAP	On-line	0,5	T
	Modelo Organização do Curso	On-line	0,5	T
	Modelo da Avaliação	On-line	0,5	T
	Modelo do Estágio	On-line	0,5	T

26/mai	Unidade de Formação - Componente Geral		Horas	3
ter	Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem	Local		Sessão
<b>20:30-21:30</b>	Funcionamento Do Corpo Humano	On-line	1	T
<b>21:30-23:30</b>	Prevenção de Lesões /Primeiros Socorros	On-line	2	T

27/mai	Unidade de Formação - Componente Geral		Horas	2
qua	Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem	Local		Sessão
<b>21:30-22:30</b>	Princípios Gerais e Controlos de Dopagem	On-line	1	T
<b>22:30-23:30</b>	Sensibilização e Educação em Antidopagem	On-line	1	T

28/mai	Unidade de Formação - Componente Geral		Horas	1,5
qui	Teoria e Metodologia do Treino	Local		Sessão
<b>21:30-23h</b>	Fundamentos do Processo de Treino I	On-line	1,5	T

01/jun	Unidade de Formação - Componente Geral		Horas	1,5
seg	Teoria e Metodologia do Treino	Local		Sessão
<b>21:30-23h</b>	Fundamentos do Processo de Treino II	On-line	1,5	T

02/jun	Unidade de Formação - Componente Geral		Horas	2
ter	Teoria e Metodologia do Treino	Local		Sessão
<b>19-21h</b>	Princípios de Treino	CL	2	T

03/jun	Unidade de Formação - Componente Geral		Horas	2
qua	Teoria e Metodologia do Treino	Local		Sessão
<b>19-21h</b>	Introdução às Capacidades ou Qualidades Motoras I	CL	2	T

05/jun	Unidade de Formação - Componente Geral		Horas	2
sex	Teoria e Metodologia do Treino	Local		Sessão
<b>19-21h</b>	Introdução às Capacidades ou Qualidades Motoras II	CL	2	P

08/jun		Unidade de Formação - Componente Geral	Local	Horas	3
seg	Teoria e Metodologia do Treino		Local		Sessão
<b>18-19h</b>	A Unidade de Treino I		CL	1	T
<b>19-21h</b>	A Unidade de Treino II		CL	2	P

12/jun		Unidade de Formação - Componente Geral	Local	Horas	2
sex	Pedagogia e Didática do Desporto		Local		Sessão
<b>18-19h</b>	O Treino Desportivo Como Processo de Ensino-Aprendizagem I		CL	1	T
<b>19-21h</b>	O Treino Desportivo Como Processo de Ensino-Aprendizagem II		CL	1	P

15/jun		Unidade de Formação - Componente Geral	Local	Horas	2
seg	Pedagogia e Didática do Desporto		Local		Sessão
<b>19-21h</b>	A Cultura de “Boas Práticas” Pedagógicas na Promoção da Adesão E Afiliação Ao Desporto		CL	2	T

17/jun		Unidade de Formação - Componente Geral	Local	Horas	3
qua	Pedagogia e Didática do Desporto		Local		Sessão
<b>18-19h</b>	Aprender a Ser Treinador: Missão e Projeto		CL	1	T
<b>19-21h</b>	Estratégias Para Autonomização Gradual dos Praticantes na Aprendizagem		CL	2	P

19/jun		Unidade de Formação - Componente Geral	Local	Horas	2
sex	Pedagogia e Didática do Desporto		Local		Sessão
<b>19-21h</b>	Estratégias Para Responsabilização Efetiva dos Participantes no Processo de Treino		CL	2	P

20/jun		Unidade de Formação - Componente Geral	Local	Horas	2
sáb	Desporto Adaptado		Local		Sessão
<b>19-21h</b>	O Direito ao Desporto das Pessoas com Deficiência / Incapacidades		CL	0,3	T
	Competências Motoras Fundamentais II		CL	0,3	T
	Competências Motoras Fundamentais II		CL	0,3	P
	Adaptação		CL	0,3	T
	Jogos Adaptados e Inclusivos		CL	0,7	T

22/jun		Unidade de Formação - Componente Geral	Local	Horas	2
seg	Ética no Desporto		Local		Sessão
<b>21-22h</b>	Ética e valores no Desporto		On-line	1	T
<b>22-23h</b>	Promoção da Ética no Desporto		On-line	1	T

23/jun		Unidade de Formação - Componente Geral	Local	Horas	2
ter	Pedagogia e Didática do Desporto		Local		Sessão
<b>21-22h</b>	Treinador Como Formador de Pessoas		On-line	1	T
<b>22-23h</b>	A Igualdade Como Um Princípio Estruturante da Prática Pedagógica		On-line	1	T

24/jun	Unidade de Formação - Componente Geral			Horas	2
qua	Pedagogia e Didática do Desporto		Local		Sessão
<b>21-23h</b>	O Treino Desportivo Centrado no Praticante		On-line	2	T

25/jun	Unidade de Formação - Componente Geral			Horas	2
qui	Pedagogia e Didática do Desporto		Local		Sessão
<b>21-23h</b>	O Compromisso Entre Competição e Inclusão no Treino de Jovens		On-line	2	T

**Cursos de Treinadores de Atletismo de Grau I - Madeira - 2026**
**Total Compon. Específica**
**50**

27/jun	Unidade de Formação - Componente Específica			Horas	3
sáb	Formação de Jovens Atletas		Local		Sessão
<b>9-10h</b>	Introdução ao Kids Athletics I		CL	1	T
<b>10-11h</b>	Introdução ao Kids Athletics II		CL	1	TP
<b>11-12h</b>	Organização de um evento do Kids Athletic's		CL	1	TP

29/jun	Unidade de Formação - Componente Geral			Horas	3
seg	Avaliação Geral (teórica)		Local		Sessão
<b>20-23h</b>	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo		On-line	10'	
	Pedagogia e Didática do Desporto		On-line	10'	
	Func. do Corpo Humano, Nutrição e 1 <sup>os</sup> Socorros		On-line	10'	
	Desporto Adaptado		On-line	10'	
	Ética do Desporto		On-line	10'	

01/jul	Unidade de Formação - Componente Específica			Horas	2
qua	Formação de Jovens Atletas		Local		Sessão
<b>10-12h</b>	Organização de um evento do Kids Athletic's			2	P

03/jul	Unidade de Formação - Componente Específica			Horas	3
sex	Disciplinas de Resistência (O treino da Resistência, da Marcha, do Trial e da Montanha)		Local		Sessão
<b>18-19h</b>	A Iniciação ao Trail Running e Corrida de Montanha I		CL	1	T
<b>19-20h</b>	A Iniciação ao Trail Running e Corrida de Montanha I		CL	1	TP
<b>20-21h</b>	A Iniciação ao Trail Running e Corrida de Montanha II		CL	1	P

06/jul	Unidade de Formação - Componente Específica			Horas	2
seg	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação (Projeto Kids Fit)		Local		Sessão
<b>19-20h</b>	O Desenvolvimento da Força com Jovens I		CL	1	TP
<b>20-21h</b>	O Desenvolvimento da Força com Jovens II		CL	1	P

08/jul	Unidade de Formação - Componente Específica		Horas	3
qua	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação (Treino da Resistência)			
<b>18-20h</b>	O desenvolvimento da Resistência com Jovens I	CL	2	T
<b>20-21h</b>	O desenvolvimento da Resistência com Jovens II	CL	1	TP

10/jul	Unidade de Formação - Componente Específica		Horas	2
sex	O treino da Marcha Atlética	Local		Sessão
<b>19-20h</b>	Treino da Marcha Atlética com Jovens I	CL	1	T
<b>20-21h</b>	Treino da Marcha Atlética com Jovens II	CL	1	TP

13/jul	Unidade de Formação - Componente Específica		Horas	3
seg	Formação de Jovens Atletas	Local		Sessão
<b>18-19h</b>	Programa anual do treino infanto-juvenil I	CL	1	T
<b>19-20h</b>	Programa anual do treino infanto-juvenil II	CL	1	TP
<b>20-21h</b>	Programa anual do treino infanto-juvenil III	CL	1	P

15/jul	Unidade de Formação - Componente Específica		Horas	3
qua	O treino da Marcha Atlética	Local		Sessão
<b>18-19h</b>	Treino da Marcha Atlética com Jovens III	CL	1	P
	Treino dos Saltos com Jovens	Local		Sessão
<b>19-20h</b>	Os Princípios dos Saltos e o Treino dos Multissaltos com Jovens	CL	1	TP
<b>20-20:30h</b>	Iniciação ao Salto em Comprimento I	CL	0,5	T
<b>20:30-21h</b>	Iniciação ao Salto em Altura I	CL	0,5	T

17/jul	Unidade de Formação - Componente Específica		Horas	2,5
sex	Treino dos Lançamentos com Jovens			Sessão
<b>18:30-19:30</b>	Princípios dos Lançamentos e o Treino dos Multilançamentos com Jovens	CL	1	TP
<b>19:30-20h</b>	Iniciação ao Lançamento do Peso I	CL	0,5	T
<b>20-21h</b>	Iniciação ao Lançamento do Peso I	CL	1	P

18/jul	Unidade de Formação - Componente Específica		Horas	6,5
sáb	Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação (Projeto Kids Fit)	Local		Sessão
<b>9-10h</b>	O Desenvolvimento das Capacidades Coordenativas com Jovens	RB	1	TP
<b>11-12h</b>	O Desenvolvimento da Velocidade com Jovens I	RB	1	TP
<b>12-13h</b>	O Desenvolvimento da Velocidade com Jovens II	RB	1	P
	Almoço			
	Treino dos Lançamentos com Jovens			Sessão
<b>14:30-15h</b>	Iniciação ao Lançamento do Dardo I	RB	0,5	T
<b>15-16h</b>	Iniciação ao Lançamento do Dardo I	RB	1	P
	Treino dos Saltos com Jovens	Local		Sessão

<b>16-17h</b>	Iniciação ao Salto com Vara I	RB	1	TP
<b>17-18h</b>	Iniciação ao Salto em Altura II	RB	1	P

<b>19/jul</b>	<b>Unidade de Formação - Componente Específica</b>		<b>Horas</b>	<b>4</b>
dom	Treino da Velocidade, Estafetas e Barreiras com Jovens Atletas	Local		Sessão
<b>9-10h</b>	Aprendizagem da Técnica de Corrida	RB	1	TP
<b>10-11h</b>	O Treino da Velocidade com Jovens Atletas	RB	1	TP
	Treino dos Saltos com Jovens	Local		Sessão
<b>11-12h</b>	Iniciação ao Salto em Comprimento II	RB	1	P
<b>12-13h</b>	Iniciação ao Salto com Vara II	RB	1	P

<b>20/jul</b>	<b>Unidade de Formação - Componente Específica</b>		<b>Horas</b>	<b>3</b>
seg	Treino da Velocidade, Estafetas e Barreiras com Jovens Atletas	Local		Sessão
<b>18-19h</b>	O Treino da Partida de Blocos e da Aceleração com Jovens Atletas	CL	1	TP
<b>19-20h</b>	O Treino da Estafetas com Jovens Atletas	CL	1	TP
<b>20-21h</b>	A Iniciação ao Treino de Barreiras com Jovens Atletas I	CL	1	T

<b>21/jul</b>	<b>Unidade de Formação - Componente Específica</b>		<b>Horas</b>	<b>2</b>
ter	Treino dos Lançamentos com Jovens			Sessão
<b>18:30-19:30</b>	Iniciação aos Lançamentos em Rotação: Disco e Martelo I	RG3	1	TP
<b>19:30-20:30</b>	Iniciação aos Lançamentos em Rotação: Disco e Martelo II	RG3	1	P

<b>22/jul</b>	<b>Unidade de Formação - Componente Específica</b>		<b>Horas</b>	<b>3</b>
qua	Treino da Velocidade, Estafetas e Barreiras com Jovens Atletas	Local		Sessão
<b>18-21h</b>	A Iniciação ao Treino de Barreiras com Jovens Atletas II	CL	3	P

<b>24/jul</b>	<b>Unidade de Formação - Componente Específica</b>		<b>Horas</b>	<b>3</b>
sex	Avaliação Específica (teórica)	Local		
<b>20-23h</b>	Formação de Jovens Atletas	On-line	10'	
	Desenv. Condição Física nos EF	On-line	10'	
	Treino da Velocidade e Estafetas nos EF	On-line	10'	
	O Treino da Marcha nos EF	On-line	10'	
	O Treino de Barreiras nos EF	On-line	10'	
	O Treino dos Saltos nos EF	On-line	10'	
	O Treino dos Lançamentos nos EF	On-line	10'	

<b>25/jul</b>	<b>Unidade de Formação - Componente Específica</b>		<b>Horas</b>	<b>8</b>
sáb	Avaliação Específica (prática)	Local		
<b>9-13h</b>	Avaliação prática	RB	4	
	Almoço			
<b>14:30-18:30</b>	Avaliação prática	RB	4	