

Curso de Treinadores de Atletismo de Grau II da Madeira - 2026

Componente Geral (Madeira) e Componente Específica (presenciais)

18/09/26	Unidade de Formação Geral	
sexta-feira	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Local
21:00 - 23:00	FATOR TÁTICOTÉCNICO DE TREINO	On-line

26/09/26	Unidade de Formação Geral	
sábado	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Local
9:00 - 13:00	FATOR FÍSICO DO TREINO I	On-line

27/09/26	Unidade de Formação Geral	
domingo	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Local
9:00 - 10:00	“AQUECIMENTO” E RETORNO À CALMA: ASPETOS AVANÇADOS	On-line
10:00 - 13:00	PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO	On-line

03/10/26	Unidade de Formação Geral	
sábado	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Local
8:30 - 9:30	FATOR TÁTICOTÉCNICO DE TREINO	Presencial
9:30 - 10:30	FATOR FÍSICO DO TREINO I	Presencial
10:30 - 11:30	FATOR FÍSICO DO TREINO II	Presencial
11:30 - 12:30	“AQUECIMENTO” E RETORNO À CALMA: ASPETOS AVANÇADOS	Presencial
14:00 - 16:00	PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO	Presencial
03/10/26	Unidade de Formação Específica	
sábado	Treino de Saltos	
16:00 - 18:00	PRINCÍPIOS DOS SALTOS	Presencial

04/10/26	Unidade de Formação Específica	
domingo	Treino de Saltos	Local
8:30 - 11:00	O TREINO DO SALTO EM COMPRIMENTO	Presencial
11:00 - 12:30	O TREINO DO SALTO COM VARA	Presencial
14:00 - 15:00	O TREINO DO SALTO COM VARA	Presencial
15:00 - 17:30	O TREINO DO SALTO EM ALTURA	Presencial

05/10/26	Unidade de Formação Específica	
segunda-feira	Treino de saltos	Local
8:30 - 11:00	O TREINO DO TRIPLO SALTO	Presencial
	Planeamento de treino	Local
11:00 - 13:00	O PLANEAMENTO DO TREINO DE SALTOS	Presencial

Curso de Treinadores de Atletismo de Grau II da Madeira - 2026

Componente Geral (Madeira) e Componente Específica (presenciais)

10/10/26	Unidade de Formação Específica	
sábado	Treino de velocidade e estafetas	Local
08:30 - 11:30	O TREINO DA VELOCIDADE E DA PARTIDA DE BLOCOS	Presencial
11:30 - 12:30	O TREINO DE TÉCNICA DE CORRIDA	Presencial
14:00 - 16:00	O TREINO DAS ESTAFETAS	Presencial
	Planeamento de treino	
16:00 - 18:00	O PLANEAMENTO DO TREINO DA VELOCIDADE	Presencial
18:00 +	Avaliação Prática - Saltos	

11/10/26	Unidade de Formação Específica	
domingo	Treino de barreiras	Local
08:30 - 10:30	O ENSINO DA TÉCNICA E DO RITMO DE BARREIRAS	Presencial
10:30 - 12:30	O TREINO DOS 100M/110M BARREIRAS	Presencial
14:00 - 15:00	O TREINO DOS 400M BARREIRAS	Presencial
	Planeamento de treino	
15:00 - 17:00	O PLANEAMENTO DO TREINO DAS BARREIRAS	Presencial

17/10/26	Unidade de Formação Específica	
sábado	Treino de lançamentos	Local
8:30 - 10:30	PRINCÍPIOS DOS LANÇAMENTOS	Presencial
10:30 - 13:00	O TREINO DO LANÇAMENTO DO PESO	Presencial
14:30 - 17:00	O TREINO DO LANÇAMENTO DO MARTELO	Presencial
	O treino de condição física em Atletismo	
14:30 - 17:30	O TREINO DA FORÇA	Presencial
17:30 +	Avaliação Prática - Velocidade + Barreiras	Presencial

18/10/26	Unidade de Formação Específica	
domingo	Treino de lançamentos	Local
8:30 - 11:00	O TREINO DO LANÇAMENTO DO DISCO	Presencial
11:00 - 12:30	O TREINO DO LANÇAMENTO DO DARTO	Presencial
14:00 - 15:00	O TREINO DO LANÇAMENTO DO DARTO	Presencial
	Planeamento de treino	
15:00 - 17:00	O PLANEAMENTO DO TREINO DE LANÇAMENTOS	Presencial
	O treino de condição física em Atletismo	
17:00 - 18:00	O TREINO DA FORÇA	Presencial

Curso de Treinadores de Atletismo de Grau II da Madeira - 2026

Componente Geral (Madeira) e Componente Específica (presenciais)

24/10/26	Unidade de Formação Específica	
sábado	Treino de Provas Combinadas	Local
8:30 - 10:30	CARATERIZAÇÃO DAS PROVAS COMBINADAS	Presencial
	Planeamento de treino	Local
10:30 - 12:30	O PLANEAMENTO DO TREINO DE PROVAS COMBINADAS	Presencial
	O treino de condição física em Atletismo	Local
14:00 - 17:00	O TREINO DA RESISTÊNCIA	Presencial
17:00 +	Avaliação Prática - Lançamentos	Presencial

25/10/26	Unidade de Formação Geral	
domingo	Pedagogia e Didática do Desporto	Local
8:30 - 10:30	A AUTONOMIZAÇÃO PROGRESSIVA DO PRATICANTE EM TREINO E COMPETIÇÃO	Presencial
10:30 - 12:30	EXPANSÃO DA ATUAÇÃO DIDÁTICA DO TREINADOR: ESTRATÉGIAS CENTRADAS NO PRATICANTE	Presencial
14:00 - 17:00	O TRATAMENTO DIDÁTICO DO CONTEÚDO TDC	Presencial
17:00 - 18:00	OBSERVAÇÃO COMO INSTRUMENTO MEDIADOR DA EFICÁCIA DO PROCESSO DE TREINO	Presencial