



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA



CURSO DE MONITORES DE ATLETISMO

Data: 24 e 25 de Setembro, 1,2,5 e 9 de Outubro de 2005

Local: Leiria - Teóricas - Sala ADAL; Práticas - E.M. Leiria e C.N. Lançamentos

Dia 24 de Setembro de 2005 (Sábado)

HORÁRIO	MATÉRIAS	NATUREZA	PRELECTOR	LOCAL
09H30 às 10H00	Abertura / Apresentação do Curso		Dir. ADAL	Sala ADAL
10H00 às 11H00	Perfil do Monitor	Teórica	José Costa	Sala ADAL
11H00 às 12H00	Desenvolvim. Jovem Praticante 1	Teórica	José Costa	Sala ADAL
12H00 às 13H00	Desenvolvim. Jovem Praticante 2	Teórica	José Costa	Sala ADAL
ALMOÇO				
14H30 às 15H30	Meio Fundo 1	Teórica	Raimundo Santos	Sala ADAL
15H30 às 16H30	Meio Fundo 2	Teórica	Raimundo Santos	Sala ADAL
16H45 às 17H45	Bases Treino Jovem Praticante 1 Aquecimento e Flexibilidade	Prática	Carlos Carmino	Pista EM Leiria
17H45 às 18H45	Meio Fundo 3	Prática	Raimundo Santos	Pista EM Leiria
18H45 às 19H45	Bases Treino Jovem Praticante 2 Preparação Física Geral	Prática	Carlos Carmino	Pista EM Leiria
19H45 às 20H00	Seminário / Sorteio das Práticas		Carlos Carmino	Sala ADAL
JANTAR				
21H30 às 22H30	Bases Treino Jovem Praticante 4 Teoria do Treino 1	Teórica	Raimundo Santos	Sala ADAL
22H30 às 23H30	Bases Treino Jovem Praticante 5 Teoria do Treino 2	Teórica	Raimundo Santos	Sala ADAL

Dia 25 de Setembro de 2005 (Domingo)

HORÁRIO	MATÉRIAS	NATUREZA	PRELECTOR	LOCAL
09H00 às 10H00	Altura 1	Teórica	Miguel Lucas	Sala ADAL
10H15 às 11H15	Altura 2	Prática	Miguel Lucas	Pista EM Leiria
11H15 às 12H15	Altura 3	Prática	Miguel Lucas	Pista EM Leiria
12H15 às 13H15	Bases Treino Jovem Praticante 3 Iniciação ao Treino da Força	Prática	Miguel Lucas	Pista EM Leiria
ALMOÇO				
15H00 às 16H00	Improvisação de Materiais	Teórica	Paulo Reis	Sala ADAL
16H00 às 17H00	Dardo 1	Teórica	Paulo Reis	Sala ADAL
17H15 às 18H15	Dardo 2	Prática	Paulo Reis	CN Lanç. Leiria
18H55 às 19H15	Dardo 3	Prática	Paulo Reis	CN Lanç. Leiria

Dia 1 de Outubro de 2005 (Sábado)

HORÁRIO	MATÉRIAS	NATUREZA	PRELECTOR	LOCAL
09H00 às 10H00	Barreiras 1	Teórica	Catarina Rafael	Sala ADAL
10H15 às 11H00	Barreiras 2	Prática	Catarina Rafael	Pista EM Leiria
11H00 às 12H00	Barreiras 3	Prática	Catarina Rafael	Pista EM Leiria
12H15 às 13H15	Organização Clube e Competição	Teórica	Aníbal Carvalho	Sala ADAL
ALMOÇO				
14H00 às 15H00	Velocidade 1	Teórica	Vítor Zabumba	Sala ADAL
15H00 às 16H00	Estafetas 1	Teórica	Vítor Zabumba	Sala ADAL



CURSO DE MONITORES DE ATLETISMO

16H15 às 17H15	Velocidade 2	Prática	Vítor Zabumba	Pista EM Leiria
17H15 às 18H15	Estafetas 2	Prática	Vítor Zabumba	Pista EM Leiria
JANTAR				
20H00 às 21H00	Bases Treino Jovem Praticante 6 Teoria do Treino 3	Teórica	Vítor Zabumba	Sala ADAL
21H00 às 22H00	Ensinar e Aprender	Teórica	Vítor Zabumba	Sala ADAL

Dia 2 de Outubro de 2005 (Domingo)

HORÁRIO	MATÉRIAS	NATUREZA	PRELECTOR	LOCAL
09H00 às 10H00	Peso 1	Teórica	Paulo Reis	Sala ADAL
10H15 às 11H15	Peso 2	Prática	Paulo Reis	CN Lanç. Leiria
11H15 às 12H15	Peso 3	Prática	Paulo Reis	CN Lanç. Leiria
12H15 às 13H15	Bases Treino Jovem Praticante 7 Sessão de Treino com Jovens	Prática	Paulo Reis	CN Lanç. Leiria
ALMOÇO				
14H30 às 15H30	Organização Actividade Monitor 1	Teórica	Miguel Lucas	Sala ADAL
15H30 às 16H30	Comprimento 1	Teórica	Miguel Lucas	Sala ADAL
16H45 às 17H45	Comprimento 2	Prática	Miguel Lucas	Pista EM Leiria
17H45 às 18H45	Comprimento 3	Prática	Miguel Lucas	Pista EM Leiria

Dia 5 de Outubro de 2005 (Feriado)

HORÁRIO	MATÉRIAS	NATUREZA	PRELECTOR	LOCAL
09H00 às 10H00	Higiene e Primeiros Socorros	Teórica	António Graça	Sala ADAL
10H00 às 11H00	Marcha 1	Teórica	Carlos Carmino	Sala ADAL
11H15 às 12H15	Marcha 2	Prática	Carlos Carmino	Pista EM Leiria
ALMOÇO				
14H00 às 15H00	Como Funciona o Corpo Humano 1	Teórica	António Graça	Sala ADAL
15H00 às 16H00	Como Funciona o Corpo Humano 2	Teórica	António Graça	Sala ADAL
16H15 às 17H15	Organização Actividade Monitor 2	Teórica	António Graça	Sala ADAL
17H15 às 18H00	Avaliação Final do Curso e dos Prelectores pelos Participantes	Teórica	Carlos Carmino António Graça	Sala ADAL

Dia 9 de Outubro de 2005 (Sábado)

HORÁRIO	MATÉRIAS	NATUREZA	PRELECTOR	LOCAL
10H00 às 12H00	Exame Escrito	Teórica	Carlos Carmino António Graça	Sala ADAL
14H30 às 19H30	Avaliação Prática dos Formandos	Prática	Carlos Carmino António Graça	Pista EM Leiria C N Lanç. Leiria
20H00	Jantar de Encerramento Entrega de Certificados			

Director do Curso: Carlos Carmino

Secretário do Curso: António Graça

