

CURSO DE TREINADORES DO 3º GRAU

AGRUPAMENTO DAS BEIRAS 2007

PROGRAMA DO CURSO

Dia 3 de Novembro, Sábado - LEIRIA

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
9h00-9h30	Recepção dos Participantes		
9h30-9h45	Abertura/Apresentação do Curso		
10h00-10h45	Filosofia	Teórica	
11h00-11h45	Teoria do Treino 1	Teórica	
12h00-12h45	Teoria do Treino 2	Teórica	
	Almoço		
15h00-16h00	Teoria do Treino 3	Teórico	
16h15-17h15	Teoria do Treino 7 (Aquecimento))	Prática	
17h30-18h30	Teoria do Treino 8 (Flexibilidade)	Prático	
	Jantar		
20h00-20h45	Teoria do Treino 4	Teórico	
21h00-21h45	Crescimento e Desenvolvimento 1	Teórico	
22h00-22h45	Crescimento e Desenvolvimento 2	Teórico	

Dia 4 de Novembro, Domingo - LEIRIA

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
8h00-9h00	Meio Fundo 1	Prático	
9h15-10h00	Meio Fundo 2	Teórico	
10h15-11h45	Velocidade 1	Prática	
12h00-12h45	Velocidade 2	Teórico	
	Almoço		
15h00-15h45	Ensino das Habilidades 1	Teórica	
16h00-16h45	Ensino das Habilidades 2	Teórica	
17h00-18h00	Marcha 1	Teórico-Prática	
18h00-19h00	Meio Fundo 3	Teórico Prático	

Dia 10 de Novembro, Sábado - LEIRIA

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
9h00-10h00	Teoria do Treino 9 (Condição Física)	Prática	
9h15-10h00	Princípios dos Lançamentos	Teórica	
10h15-11h45	Dardo 1	Prático	
12h00-13h00	Velocidade 3 (Estafeta)	Prático	
	Almoço		
15h00-15h45	Teoria do Treino 5	Teórica	

16h00-17h00	Velocidade 4	Pratico	
17h15-18h15	Meio Fundo 4	Avaliação	
18h30-19h15	Dardo 2	Teórico	
	Jantar		
21h00-21h45	Biomecânica	Teórico	
22h00-22h45	Teoria do Treino 6		

Dia 11 de Novembro, Domingo - LEIRIA

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
8h00-9h00	Velocidade 5	Avaliação	
9h15-10h45	Disco 1	Pratico	
11h00-11h45	Disco 2	Teórico	
12h00-12h45	Psicologia 1	Teóricos	
	Almoço	Teórica	
15h00-15h45	Psicologia 2	Teórica	
16h00-17h00	Marcha/Obstáculos 2	Pratico	

Dia 17 de Novembro, Sábado - LEIRIA

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
9h00-10h30	Peso 1	Pratico	
10h45-11h30	Peso 2	Teórica	
11h45-12h30	Nutrição	Teórica	
	Almoço		
15h00-15h45	Lesões e Primeiros Socorros 1	Teórica -	
16h00-17h00	Dardo 3	Avaliação	
17h50-19h20	Martelo 1	Pratico	
	Jantar		
21h00-21h45	Martelo 2	Teórico	
22h00-22h45	Lesões e Primeiros Socorros 2	Teórico	

Dia 18 de Novembro, Domingo - LEIRIA

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
8h00-9h30	Barreiras 1	Pratica	
9h45-10h30	Barreiras 2	Teórica	
10h45-11h45	Martelo 3	Avaliação	
12h00-12h45	Organização Administrativa 1	Teórica	
	Almoço		
14h00-14h45	Fundamentos dos Saltos	Teórica	
15h00-15h45	Organização Administrativa 2	Teórica	
16h00-17h30	Triplo 1	Pratico	
17h45-18h30	Triplo 2	Teórica	

Dia 24 de Novembro, Sábado - LEIRIA

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
8h00-9h00	Barreiras 3	Avaliação	
9h10-11h40	Vara 1	Prática	
11h50-12h35	Vara 2	Teórica	
	Almoço		
15h00-15h45	Anatomia Fisiologia 1	Teórica	
16h00-17h30	Comprimento 1	Prática	
17h45-18h45	Disco 3	Avaliação	
	Jantar		
20h00-20h45	Comprimento 2	Teórico	
21h00-21h45	Teoria do Treino 10	Teórico	
22h00-22h45	Anatomia Fisiologia 2	Teórico	

Dia 25 de Novembro, Domingo - LEIRIA

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
8h00 - 9h30	Altura 1	Prático	
9h45 - 10h30	Altura 2	Teórico	
10h45-11h45	Comprimento 3	Avaliação	
12h00-13h00	Vara 3	Avaliação	
	Almoço		
15h00 - 16h00	Peso 3	Avaliação	
16h15 - 17h15	Altura 3	Avaliação	

Dia 1 de Dezembro, Sábado - AVEIRO

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
9h30-10h00	Avaliação dos Prelectores	Teórico	
10h00-10h30	AVALIAÇÃO DO CURSO	Teórico	
10h45-12h00	Teste Escrito	Teórico	
13h00	Almoço de Encerramento		