



CASCAIS SPORTS WEEKEND

20 ABRIL

CASA DE SANTA MARIA

19h00-20h30 WORKSHOP DE YOGA (n/a)

Centro de Yoga Áshrama Cascais

19h00-21h00 PSICOLOGIA DO DESPORTO *

Paulo Malico de Sousa | Associação Basquetebol de Lisboa

18h00-20h00

COZINHA SAUDÁVEL PARA DESPORTISTAS *

Eva Bellas

21 ABRIL

CASA DAS HISTÓRIAS - PAULA REGO

09h45-11h15 SUPLEMENTOS E SAÚDE NO DESPORTO *

João Ramos e Miguel Cardoso

11h30-13h30 COMO INICIAR A PRÁTICA DE UMA

MODALIDADE COLETIVA *

Fernando Gomes | Associação de Patinagem de Lisboa

14h30-15h45 TREINO FUNCIONAL NO DESPORTO *

Bruno Salgueiro

15h45-16h00 INTERVALO

16h00-20h00 ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA *

16h00-17h00 MANUAL DE BOAS PRÁTICAS PARA SER

UM PAI DE ALTO RENDIMENTO - Valter Pinheiro

17h00-18h00 SER PROFISSIONAL NO AMADOR - Vitor Escudeiro

18h00-19h00 O TREINO DO TREINADOR - Rui Lança

19h00-20h00 MEDICAMENTO FUTEBOL - André Seabra

CASA SOMMER

11h00-13h00 FUTSAL: FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁTICOS

DO JOGO **

João Freitas Pinto | Associação Futebol de Lisboa

14h30-16h30 A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO

NA PREVENÇÃO DE LESÕES *

Ricardo Cotovio | Federação Portuguesa de Natação

BIBLIOTECA CASA DA HORTA

10h00 - 13h00 AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO 1º CICLO

DO ENSINO BÁSICO *** - Mário Guimarães e Jorge Mira

14h15-15h45 'AGELITY' * - NOVO PROGRAMA DE AGILIDADE

FUNCIONAL PARA ADULTOS E SENIORES

Paulo Barata | Univ. Lusófona de Humanidades e Tecnologias

16h00-17h30 'BABY GYM' ** PARTE 1 - GINÁSTICA PARA BEBÉS

E CRIANÇAS DE 4 E 5 ANOS. CLUBES E PRÉ-ESCOLAR

Paulo Barata | Federação de Ginástica de Portugal

17h45-19h15 'BABY GYM' ** PARTE 2 - MOVIMENTO PARA

BEBÉS DE 2 E 3 ANOS - Teresa Ramos Albuquerque e Paulo Barata |

Federação de Ginástica de Portugal

MUSEU DO MAR

10h30-12h30 FORMAÇÃO DE JOVEM PRATICANTE *

José Tavares | Associação de Basquetebol de Lisboa

14h30-16h30 COACHING DESPORTIVO *

Nádia Tavares | Associação de Basquetebol de Lisboa

CIAPS

10h30-12h30 A FUNÇÃO SOCIAL DO CLUBE *

Rogério Mota | Associação de Basquetebol de Lisboa

PRAIA DA RIBEIRA DE CASCAIS

15h00-19h00 FORMAÇÃO TEÓRICO-PRÁTICA |
O ULTIMATE FRISBEE COMO FATOR PROMOTOR
DE FAIR PLAY NAS ESCOLAS E SOCIEDADE ***

José Pedro Amoroso

CASA DE SANTA MARIA

17h30-19h30 APLICAÇÃO DE LIGADURAS FUNCIONAIS *

Guilherme Barreto | Associação de Basquetebol de Lisboa

17h30-20h30 VOLEIBOL DE PRAIA **

João Granja | Associação de Voleibol de Lisboa

22 ABRIL

MUSEU DO MAR

09h30-13h00 AÇÃO DE FORMAÇÃO PARA CORRIDA
PARA TODOS *

Luís Jesus, Tiago Correia, Pedro Rocha, Joana Alexandra |

Associação de Atletismo de Lisboa

CASA DAS HISTÓRIAS DA PAULA REGO

09h30-13h00 O TREINO DE FLEXIBILIDADE E FORÇA PARA
TRABALHO PREVENTIVO DE LESÕES
EM JOVENS DESPORTISTAS *

João Francisco Almeida | Federação de Ginástica de Portugal

14h00-17h00 FÓRUM | O DESPORTO COMEÇA NA ATITUDE

PARTE 1 - ÉTICA E VALORES *

Isabel Baltazar | Plano Nacional de Ética no Desporto

17h00-17h30 INTERVALO

17h30-19h30 PARTE 2 - CASCAIS EM NÚMEROS DESPORTIVOS *

Moderadora: Cláudia Lopes

Oradores (a confirmar)

- Vereador do Desporto da Câmara Municipal de Cascais

- Presidente de um Clube

- Treinador(a)

- Um(a) praticante de desporto

SESSÃO DE ENCERRAMENTO

Com a presença do Senhor Presidente da Câmara Municipal de Cascais

*

FORMAÇÃO GERAL

**

FORMAÇÃO ESPECÍFICA

FORMAÇÃO PARA PROFESSORES

n/a

FORMAÇÃO NÃO ACREDITADA