



## Curso Grau I

Data Mês	Dia Semana	Horário	Local	Ação	Preletores	Tema
<b>5 Outubro</b>	6ª Feira	14.00-18.30	CAR E.N.	Seminário	Pedro Rocha Susana Francisco Ricardo Pires António Graça	
<b>6 Outubro</b>	Sábado	9.00-13.15 15.00-18.15	CAR E.N.	Curso	Fernando Tavares	Abertura do Curso Modelo Formação Perfil do Treinador Pedagogia Desporto Desporto para pessoas com deficiência
<b>7 Outubro</b>	Domingo	9.00-13.15 15.00-19.15	CAR E.N.	Curso	Fernando Tavares	Didática do desporto
<b>13 Outubro</b>	Sábado	9.00-13.15 15.00-19.15	CAR E.N.	Curso	Paulo Oliveira João Lameiras	Observação e Avaliação técnica Psicologia do desporto
<b>14 Outubro</b>	Domingo	9.00-13.15 15.00-19.15	CAR E.N.	Curso	Marta Onofre	Nutrição Suporte Básico Vida Corpo Humano Estilo de vida saudável, lesões Luta contra Dopagem
<b>20 Outubro</b>	Sábado	14.00-18.50	Piscina E.N.	Seminário	Orlando Fernandes Marta Onofre João Oliveira ?	
<b>21 Outubro</b>	Domingo	10.00-13.15 14.30-19.00	Piscina E.N.	Seminário	Nuno Januário Inês Nobre Hugo Pereira Pedro Rocha	
<b>27 Outubro</b>	Sábado	15.00-19.15 09.00-13.15	CAR E.N.	Curso	Alexandre Costa	Kids Athletics Organização de eventos
<b>28 Outubro</b>	Domingo	10.00-13.15 15.00-19.15	CAR E.N.	Curso	Rui Norte	Programação Anual do treino Infanto-juvenil Controlo e Avaliação Treino
<b>3 Novembro</b>	Sábado	09.00-13.15 15.00-19.15	CAR E.N.	Curso	Vitor Zabumba	Modelo Técnico Velocidade Treino técnico de base Treino Velocidade e Estafetas
<b>4 Novembro</b>	Domingo	09.00-13.15 15.00-19.15	CAR E.N.	Curso	Rui Norte	Carga de Treino Sistema Treino desportivo Treino Qualidades físicas Sessão Treino Desenvolvimento da Força
<b>17 Novembro</b>	Sábado	09.00-13.15 15.00-18.15	CAR E.N.	Curso	Pedro Pinto	Salto Altura Salto com Vara Salto em Comprimento
<b>18 Novembro</b>	Domingo	09.00-13.15 15.00-18.15	CAR E.N.	Curso	Ricardo Monteiro	Lanç. Peso Lançamentos em Rotação Lançamento dardo
<b>24 Novembro</b>	Sábado	09.00-13.15 14.00-18.15	CAR E. N.	Curso	Pedro Rocha	Marcha Atlética Desenv. da Resistência c/Jovens Avaliação Formação Geral
<b>25 Novembro</b>	Domingo	09.00-13.15 15.00-18.15	CAR E.N.	Curso		Avaliação Formação Específica Avaliação Prática



## Seminário PNMC 2018

Tema	Nº Horas	Preletores	5 Outubro	20 Outubro (Piscinas Estádio Nacional)	21 Outubro (Piscinas Estádio Nacional)
Introdução à Corrida	2	Pedro Rocha	14.00-15.50		
Nutrição do Corredor	1	Susana Francisco	16.00-16.50		
Psicologia e Corrida	2	Ricardo Pires	17.00-18.50		
Metodologia do Treino Corrida- Teórica	2	António Graça	21.00- 23.00		
<b>Fisiologia da Corrida</b>	2	Orlando Fernandes		14.00- 15.50	
<b>Corrida e Saúde: Corpo Humano e Corrida</b>	2	Marta Onofre		16.00-17.50	
<b>Tecnologia aplicada ao Treino</b>	1	A definir ( Ti-Ex )		18.00- 18.50	
<b>Didáctica e Pedagogia</b>	1	Nuno Januário			10.00-10.50
<b>Corrida e Saúde : Diagnóstico e Prescrição do Exercício</b>	2	Hugo Pereira			11.00-12.50
<b>Corrida e Saúde : Grupos Especiais e Corrida</b>	2	Inês Nobre			14.00-15.50
<b>Metodologia do Treino Corrida - Prática</b>	2	Pedro Rocha			16.00- 18.15
<b>Avaliação escrita</b>	1	---			18.30-19.15



## Lista de Inscritos Curso Grau I PNMC

	<b>Formandos</b>	<b>Fundamentação Proposta</b>
<b>1</b>	Ana Amaro	Miratejo
<b>2</b>	Ana Leonor	Verderena
<b>3</b>	Carlos Marques	Jamor
<b>4</b>	Carlos Silva	Jamor
<b>5</b>	Cristina Ponte	Alenquer
<b>6</b>	Diogo Madaleno	Expo Corrida Noturna
<b>7</b>	Fernando Luis Diogo Serrano	Expo Corrida Noturna
<b>8</b>	Hugo Baptista	RUN Tejo
<b>9</b>	João Carlos Santos	Grândola
<b>10</b>	João Maia	Grândola
<b>11</b>	João Pereira	Rio de Mouro
<b>12</b>	Joaquim E. Silva Oliveira	Jamor
<b>13</b>	José Manuel Santos V.Rolão	Expo Corrida Noturna
<b>14</b>	Luis Candeias	Jamor
<b>15</b>	Júlio Reis	Lisboa
<b>16</b>	Mário Pinto	Montemor o novo
<b>17</b>	Marta Castro	Arruda
<b>18</b>	Nuno Chapa	Montemor o novo
<b>19</b>	Nuno Pimenta	Portugal Running
<b>20</b>	Olga Serbyn	Jamor
<b>21</b>	Pedro Pereira	ASICS Colombo
<b>22</b>	Ricardo Trigueiro	C.D. Adicense
<b>23</b>	Rosa Maria Lopes de Freitas	RUN Tejo
<b>24</b>	Rui Lacerda	Lage
<b>25</b>	Rui Manuel Simões Almeida	Expo Corrida Noturna
<b>26</b>	Samuel Cinza	Montemor o novo
<b>27</b>	Tiago Cochicho	São Marcos
<b>28</b>	Vânia Pirata	Montemor o novo