

## CURSO TREINADOR DE TAEKWONDO GRAU II

### CRONOGRAMA | COMPONENTE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA NORTE

<b>Dia</b>	<b>Horário</b>	<b>Unidade Formativa/Conteúdo</b>	<b>Formador/ Responsável</b>
<b>Componente de Formação Geral</b>			
<b>22 Ago/2026</b>	10h00/11h00	1ª Fase do Teste Presencial da Componente Geral	<b>Diretor de Turma</b>
<b>29 Ago/2026</b>	08h00/09h00	2ª Fase do Teste Presencial da Componente Geral	<b>Diretor de Turma</b>
<b>Componente de Formação Específica</b>			
<b>30 Ago /2026</b> (Sáb)	09h00/14h00	Competição Desportiva - Kyrugie	<b>5h</b> <i>Hugo Magalhães</i>
<b>05 Set /2026</b> (Sáb)	09h00/14h00	Planeamento e prescrição do treino de Taekwondo II	<b>5h</b> <i>Carlos Mata</i>
	15h00/18h00	1ºs Socorros e suporte básico de vida no Taekwondo	<b>3h</b> <i>Carlos Mata</i>
<b>06 Set/2026</b> (Dom)	09h00/14h00	Taekwondo II - Marcial	<b>4h</b> <i>Adriano Oliveira</i>
	15h00/19h00		
<b>12 Set/2026</b> (Sáb)	9h00/11h00	Taekwondo II - Treino de Jovens no Taekwondo	<b>2h</b>
	11h00/14h00	Pedagogia no treino e na Competição de Taekwondo	<b>3h</b>
	15h00/18h00	Psicologia no treino e na Competição de Taekwondo	<b>3h</b> <i>António Medeiros</i>
<b>13 Set/2026</b> (Dom)	09h00/14h00	Avaliação e Controlo do Treino	<b>5h</b> <i>Fernando Rocha</i>
	15h00/19h00	Biomecânica do Taekwondo	<b>4h</b>
<b>26 Set/2026</b> (Sáb)	09h00/13h00	Taekwondo e o Praticante Portador de deficiência	<b>4h</b> <i>Henrique Leite</i>
	14h30/19h00	Taekwondo II - Competição de Poomsae e Freestyle	<b>5h</b> <i>Rui Sousa</i>
<b>03 Out/2026</b> (Sáb)	09h00/14h00	Planeamento e prescrição do treino de Taekwondo II	<b>5h</b> <i>Carlos Mata</i>
	15h00/18h00	1ºs Socorros e suporte básico de vida no Taekwondo	<b>3h</b> <i>Carlos Mata</i>
	18h00/19h00	Reunião Pré Estágio	<b>1h00</b> <i>Carlos Mata</i>
<b>04 Out/2026</b> (Dom)	9h00/15h00	Observação do treino e da competição de Taekwondo	<b>6h</b>
	16h00/17h00	Avaliação e Controlo do Treino	<b>1h</b> <i>Fernando Rocha</i>
	17h00/19h00	Biomecânica do Taekwondo	<b>2h</b>
<b>Componente de Formação Prática (Estágio)</b>			
<b>6 Outubro</b>		Início do Estágio	<i>Entidade E.</i>
<b>14 Novembro</b>	09h/13h	Apresentação e Validação do PIE (presencial)	<i>Carlos Mata</i>
<b>15 Janeiro</b>		Momento de Avaliação Intercalar de Estágio (tutores)	<i>Carlos Mata</i>
<b>17 Abril</b>	09h/18h	Momento de Avaliação Final e Conclusão do Estágio (Apresentação e Discussão)	<i>Carlos Mata</i>
<b>Local de formação</b>			
<b>Centro de Alto Rendimento de Taekwondo - Rua Almeida Garrett, 4430-300 Vila Nova de Gaia</b>			