

CURSO TREINADOR DE TAEKWONDO GRAU II

CRONOGRAMA | COMPONENTE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA TURMA CENTRO e SUL

Dia	Horário	Unidade Formativa/Conteúdo	Formador/ Responsável
-----	---------	----------------------------	--------------------------

Componente de Formação Específica

29 Ago/2026 (Sáb)	09h00/14h00	Planeamento e prescrição do treino de Taekwondo II	5h	<i>Carlos Mata</i>
	15h00/18h00	1 ^{os} Socorros e suporte básico de vida no Taekwondo	3h	
30 Ago/2026 (Dom)	09h00/13h00	Avaliação e Controlo do Treino	4h	<i>Fernando Rocha</i>
	14h00/18h00	Biomecânica do Taekwondo	4h	
05 Set/2026 (Sáb)	09h00/13h00	Taekwondo e o Praticante Portador de deficiência	4h	<i>Henrique Leite</i>
06 Set/2026 (Dom)	09h00/13h00	Observação do treino e da competição de Taekwondo	4h	<i>Fernando Rocha</i>
	14h00/16h00	Avaliação e Controlo do Treino	2h	
	16h00/18h00	Biomecânica do Taekwondo	2h	
26 Set/2026 (Sáb)	09h00/12h00	1 ^{os} Socorros e suporte básico de vida no Taekwondo	3h	<i>Carlos Mata</i>
	13h00/18h00	Planeamento e prescrição do treino de Taekwondo II	5h	
	18h00/19h00	Estágio	1h	
27 Set/2026 (Dom)	9h00/11h00	Taekwondo II - Treino de Jovens no Taekwondo	2h	<i>António Medeiros</i>
	11h00/14h00	Pedagogia no treino e na Competição de Taekwondo	3h	
	15h00/18h00	Psicologia no treino e na Competição de Taekwondo	3h	
03 Out/2026 (Sáb)	9h00/14h00	Taekwondo II - Competição de Kyorugui	5h	<i>Tiago Carito</i>
	15h00/17h00	Taekwondo II- Competição de Poomsae e Freestyle	2h	<i>Claúdia Sanches</i>
	17h00/19h00	Observação do treino e da competição de Taekwondo	2h	<i>Fernando Rocha</i>
04 Out/2026 (Dom)	09h00/13h00	Taekwondo II - Marcial	4h	<i>Adriano Oliveira</i>
	14h00/19h00	Taekwondo II- Competição de Poomsae e Freestyle	3h	<i>Claúdia Sanches</i>

Componente de Formação Prática (Estágio)

6 Outubro		Início do Estágio		<i>Entidade E.</i>
07 Novembro	09h/13h	Apresentação e Validação do PIE (presencial)		<i>Carlos Mata</i>
15 Janeiro		Momento de Avaliação Intercalar de Estágio (tutores)		<i>Carlos Mata</i>
17 Abril	09h/18h	Momento de Avaliação Final e Conclusão do Estágio (Apresentação e Discussão)		<i>Carlos Mata</i>