

CURSO TREINADOR DE TAEKWONDO GRAU I

CRONOGRAMA | COMPONENTE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Turma Norte

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

Componente de Formação Geral

22 Ago/2025	10h00/11h00	1ª Fase do Teste Presencial da Componente Geral	Diretor de Turma
29 Ago/2025	10h00/11h00	2ª Fase do Teste Presencial da Componente Geral	Diretor de Turma

Componente de Formação Específica

29 Ago/2026 (Sáb)	09h00/13h00	Caracterização do Taekwondo	4h	<i>João Paulo Cruz</i>
	14h00/20h00	Competição Desportiva - Kyugie	6h	<i>Hugo Magalhães</i>
30 Ago/2026 (Dom)	09h00/12h00	Organização e Regulamentação do Taekwondo	3h	<i>Silvia Pereira</i>
	13h00/16h00	Prática Pedagógica do Taekwondo	3h	<i>Elsa Mendes</i>
	16h00/19h00	Prática Pedagógica do Taekwondo	3h	<i>Joel Ferreira</i>
05 Set/2026 (Sáb)	10h00/11h00	Metodologia do Treino Específico do Taekwondo	1h	<i>Carlos Mata</i>
	11h00/13h00	Técnica Base no Taekwondo	2h	<i>Adriano Oliveira</i>
	14h00/18h00	Técnica Base no Taekwondo	4h	
06 Set/2026 (Dom)	09h00/13h00	Metodologia do Treino Específico do Taekwondo	7h	<i>Carlos Mata</i>
	14h00/18h00	Estágio	1h	<i>Carlos Mata</i>
26 Set/2026 (Sáb)	09h00/11h00	História e Desenvolvimento do Taekwondo	2h	<i>Adriano Oliveira</i>
	11h00/17h00	Competição Desportiva – Pomsae e Freestyle	5h	<i>Rui Sousa</i>

Componente de Formação Prática (Estágio)

6 Outubro		Início do Estágio		<i>Entidade Estágio</i>
14 Novembro	09h00/13h00	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	09h00/13h00	Momento de Avaliação Final e Conclusão do Estágio (Apresentação e Discussão)		<i>Carlos Mata</i>

Local de formação

Centro de Alto Rendimento de Taekwondo - Rua Almeida Garrett, 4430-300 Vila Nova de Gaia