

## CURSO TREINADOR DE TAEKWONDO GRAU II

### CRONOGRAMA | COMPONENTE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA NORTE

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