

CURSO TREINADOR DE TAEKWONDO GRAU II

CRONOGRAMA | COMPONENTE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA TURMA CENTRO e SUL

<i>Dia</i>	<i>Horário</i>	<i>Unidade Formativa/Conteúdo</i>	<i>Formador/ Responsável</i>	
Componente de Formação Geral				
22 Ago/2026	10h30/11h30	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 (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	
30 Ago/2026 (Dom)	09h00/14h00	Taekwondo II- Competição de Poomsae e Freestyle	5h	Claúdia Sanches
06 Set/2026 (Dom)	09h00/13h00	Observação do treino e da competição de Taekwondo	3h	Fernando Rocha
	14h00/16h00	Avaliação e Controlo do Treino	2h	
	16h00/18h00	Biomecânica do Taekwondo	3h	
12 Set/2026 (Sáb)	09h00/13h00	Avaliação e Controlo do Treino	4h	Fernando Rocha
	14h00/17h00	Biomecânica do Taekwondo	3h	
26 Set/2026 (Sáb)	09h00/12h00	1ºs Socorros e suporte básico de vida no Taekwondo	3h	Carlos Mata
	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	António Medeiros
	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	Tiago Carito
	15h00/18H00	Observação do treino e da competição de Taekwondo	3h	Fernando Rocha
04 Out/2026 (Dom)	09h00/13h00	Taekwondo II - Marcial	4h	Adriano Oliveira
	14h00/18h00	Taekwondo e o Praticante Portador de deficiência	4h	Henrique Leite
Componente de Formação Prática (Estágio)				
10 Outubro		Início do Estágio	Entidade E.	
25 Outubro	09h/13h	Apresentação e Validação do PIE (presencial)	Carlos Mata	
15 Janeiro		Momento de Avaliação Intercalar de Estágio (tutores)	Carlos Mata	
10 Abril	09h/18h	Momento de Avaliação Final e Conclusão do Estágio (Apresentação e Discussão)	Carlos Mata	