

CURSO TREINADOR DE TAEKWONDO GRAU I

CRONOGRAMA | COMPONENTE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Turma Centro/Sul

<i>Dia</i>	<i>Horário</i>	<i>Unidade Formativa/Conteúdo</i>	<i>Formador/ Responsável</i>
------------	----------------	-----------------------------------	----------------------------------

Componente de Formação Geral

22 Ago/2025	10h30/11h30	1ª Fase do Teste Presencial da Componente Geral	Diretor de Turma
29 Ago/2025	08h00/09h00	2ª Fase do Teste Presencial da Componente Geral	Diretor de Turma

Componente de Formação Específica

29 Ago/2026 (Sáb)	09h00/12h00	Organização e Regulamentação do Taekwondo	3h	<i>Silvia Pereira</i>
	13h00/18h00	Competição Desportiva – Pomsae e Freestyle	5h	<i>Claúdia Sanches</i>
30 Ago/2026 (Dom)	09h00/13h00	Metodologia do Treino Específico do Taekwondo	4h	<i>Carlos Mata</i>
	14h00/18h00	Metodologia do Treino Específico do Taekwondo	4h	
06 Set/2026 (Dom)	09h00/13h00	Caracterização do Taekwondo	4h	<i>Fernando Rocha</i>
12 Set/2026 (Sáb)	09h00/15h00	Prática Pedagógica do Taekwondo	6h	<i>António Medeiros</i>
	16h00/18h00	História e Desenvolvimento do Taekwondo	2h	
13 Set/2026 (Dom)	09h00 - 13h00	Competição Desportiva - Kyugie	4h	<i>Tiago Carito</i>
	14h00 - 16h00	Competição Desportiva - Kyugie	2h	
26 Set/2026 (Sáb)	09h00/13h00	Técnica Base no Taekwondo	4h	<i>Adriano Oliveira</i>
	14h00/16h00	Técnica Base no Taekwondo	2h	
	16h30/18h30	Estágio	2h	<i>Carlos Mata</i>

Componente de Formação Prática (Estágio)

6 Outubro		Início do Estágio	<i>Entidade Estágio</i>
25 Outubro	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

Dojang Gd Mtr. Luciano Neto: Rua 5 de Outubro n. 65 Quinta do Anjo - 2950-728