



**VIII CURSO DE TREINADORES DE PENTATLO MODERNO  
PROGRAMA  
22 Nov. a 8 Dez. 2009**

**Dia 22 de Novembro de 2009 (Domingo)**

HORÁRIO	MATÉRIAS	DISCIPLINA	PRELECTOR	LOCAL
09H00 às 10H00	Abertura / Noções Gerais Pentatlo Moderno	Pentatlo Moderno	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
10H00 às 11H00	Noções Gerais Pentatlo Moderno	Pentatlo Moderno	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
11H00 às 12H00	TIRO (teó-prática)	Tiro	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
12H00 às 13H00	TIRO (prática)	Tiro	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
<b>ALMOÇO</b>				
14H30 às 15H30	TIRO (prática)	Tiro	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
15H30 às 16H30	TIRO (prática)	Tiro	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
16H30 às 17H30	Treino do Jovem Praticante Aquecimento e Flexibilidade	Prática	Manuel Barroso	Pista Estádio
17H30 às 18H30	CORRIDA / Meio Fundo	Prática	Manuel Barroso	Pista Estádio
18H30 às 19H30	Treino Jovem do Praticante Preparação Física Geral	Prática	Manuel Barroso	Pista Estádio

**Dia 28 de Novembro de 2009 (Sábado)**

HORÁRIO	MATÉRIAS	DISCIPLINA	PRELECTOR	LOCAL
09H00 às 10H00	NATAÇÃO	Teórica	Manuel Barroso	Piscina Mun (Caldas)
10H00 às 11H00	NATAÇÃO	Teórica	Manuel Barroso	Piscina Mun (Caldas)
11H00 às 12H00	NATAÇÃO	Prática	Manuel Barroso	Piscina Mun (Caldas)
12H00 às 13H00	NATAÇÃO	Prática	Manuel Barroso	Piscina Mun (Caldas)
<b>ALMOÇO</b>				
14H30 às 15H30	ESGRIMA (teó-prática)	Teórica	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
15H30 às 16H30	ESGRIMA (prática)	Prática	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
16H30 às 17H30	ESGRIMA (prática)	Prática	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
17H30 às 18H30	ESGRIMA (prática)	Prática	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)

**Dia 29 de Novembro de 2009 (Domingo)**

HORÁRIO	MATÉRIAS	DISCIPLINA	PRELECTOR	LOCAL
09H00 às 10H00	INICIAÇÃO ao HIPISMO (teórica)	Hipismo	Luis Real	Centro Hipico
10H00 às 11H00	INICIAÇÃO ao HIPISMO (prática)	Hipismo	Luis Real	Centro Hipico
11H00 às 12H00	INICIAÇÃO ao HIPISMO (prática)	Hipismo	Luis Real	Centro Hipico

12H00 às 13H00	INICIAÇÃO ao HIPISMO (prática)	Hipismo	Manuel Barroso	Centro Hipico
<b>ALMOÇO</b>				
14H30 às 15H30	COMBINADO (prática)	Tiro/Corrida	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
15H30 às 16H30	COMBINADO (prática)	Tiro/Corrida	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
16H30 às 17H30	Concepção de Escola de Pentatlo	Teórica	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
17H30 às 18H30	Concepção de Escola de Pentatlo Apresentação Projecto Trabalho	Teórica	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
18H30 às 19H30	Case Study / Escola de Pentatlo	Teórica	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)

### Dia 5 de Dezembro de 2009 (Sabado)

HORÁRIO	MATÉRIAS	DISCIPLINA	PRELECTOR	PROVA
09H00 às 10H00	Acompanhamento em Competição	Prática	Manuel Barroso	Camp Nac Abs
10H00 às 11H00	Acompanhamento em Competição	Prática	Manuel Barroso	Camp Nac Abs
11H00 às 12H00	Acompanhamento em Competição	Prática	Manuel Barroso	Camp Nac Abs
12H00 às 13H00	Organização de Competição Juvenil	Teórica	Manuel Barroso	
<b>ALMOÇO</b>				
14H00 às 15H00	Acompanhamento em Competição	Prática	Manuel Barroso	Camp Nac Abs
15H00 às 16H00	Acompanhamento em Competição	Prática	Manuel Barroso	Camp Nac Abs
16H00 às 17H00	Acompanhamento em Competição	Prática	Manuel Barroso	Camp Nac Abs
17H00 às 18H00	Regulamentos e Arbitragem	Teórica	Manuel Barroso	

### Dia 6 de Dezembro de 2009 (Domingo)

HORÁRIO	MATÉRIAS	DISCIPLINA	PRELECTOR	PROVA
09H00 às 10H00	Acompanhamento em Competição	Prática	Manuel Barroso	Camp Nac Abs
10H00 às 11H00	Acompanhamento em Competição	Prática	Manuel Barroso	Camp Nac Abs
11H00 às 12H00	Acompanhamento em Competição	Prática	Manuel Barroso	Camp Nac Abs
12H00 às 13H00	Organização de Competição Pentatlo	Teórica	Manuel Barroso	
<b>ALMOÇO</b>				
14H00 às 15H00	Acompanhamento em Competição	Prática	Manuel Barroso	Camp Nac Abs
15H00 às 16H00	Acompanhamento em Competição	Prática	Manuel Barroso	Camp Nac Abs
16H00 às 17H00	Acompanhamento em Competição	Prática	Manuel Barroso	Camp Nac Abs
17H00 às 18H00	Regulamentos e Arbitragem	Teórica	Manuel Barroso	

### Dia 8 de Dezembro de 2009 (3ª Feira)

HORÁRIO	MATÉRIAS	DISCIPLINA	PRELECTOR	LOCAL
09H00 às 10H00	Perfil do Treinador	Teórica	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
10H00 às 11H00	Treino do Jovem Praticante Teoria do Treino	Teórica	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
11H00 às 12H00	Treino do Jovem Praticante Teoria do Treino	Teórica	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
12H00 às 13H00	Apresentação de Trabalho	Teórica	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
<b>ALMOÇO</b>				
14H30 às 15H30	Apresentação de Trabalho	Teórica	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
15H30 às 16H30	Apresentação de Trabalho	Teórica	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
16H30 às 17H30	Projectos Especiais	Teórica	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)
17H30 às 18H30	Projectos Especiais	Teórica	Manuel Barroso	E.S.E. (Caldas)

**NOTA IMPORTANTE: O curso será complementado com um Estágio em exercício**

Designação de um Tutor e Colocação da responsabilidade da FPPM

Duração: 50 h

**Director do Curso: Manuel Barroso**

**Condições de Inscrição:**

- Preenchimento da Ficha de Inscrição (em anexo);
- Pagamento da taxa de Inscrição ( 15 Euros)
  - Filiação regularizada na FPPM;
  - Escolaridade obrigatória;
- Maiores de 18 anos à data de início do curso.