



CASCAIS SPORTS WEEKEND

26 A 28 ABRIL '19

26 ABRIL

CENTRO CULTURAL DE CASCAIS

17h00-17h30 CERIMÓNIA DE ENTREGA DO PRÉMIO ESCOLA
MAIS DESPORTIVA 2017/18

17h30-20h30 A INTEGRAÇÃO CURRICULAR NO 1º CICLO DO
ENSINO BÁSICO - O EXEMPLO DA EDUCAÇÃO FÍSICA **
Mário Guimarães e Jorge Mira

CASA SOMMER

18h00-20h00 A NUTRIÇÃO EM DESPORTOS DE RESISTÊNCIA *
Catarina Oliveira | Faculdade de Medicina da Universidade Nova de Lisboa

27 ABRIL

BIBLIOTECA MUNICIPAL CASCAIS CASA DA HORTA DA QTA DE STA CLARA

10h30-12h00 MENTAL COACHING PARA TREINADORES *
Sónia Branco Martins | Nyamar - Mental Sports Coaching

14h30-17h30 ÉTICA DESPORTIVA E PROBLEMAS NA BASE DA
FORMAÇÃO: DIRIGENTES, PAIS E TREINADORES *
Rui Oliveira | Associação de Futebol de Lisboa

18h10-19h30 LANCHES SAUDÁVEIS FUNCIONAIS *
Ivo Borges

CENTRO CULTURAL DE CASCAIS

09h30-12h30 ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL, NUTRIÇÃO
E DESPORTO *
Diana Silva | Associação de Futebol de Lisboa

14h30-17h45 PREVENÇÃO DE LESÕES OU BOM TREINO? E
RECUPERAÇÃO DE LESÃO: PARAR OU ADEQUAR TREINO? *
João Francisco Almeida | Federação de Ginástica de Portugal

28 ABRIL

CASA DAS HISTÓRIAS DA PAULA REGO

09h30-12h30 MINDFULNESS: UM TREINADOR PARA AS
EMOÇÕES *

Carla Andrade | Federação de Ginástica de Portugal

14h00-17h00 NUTRIÇÃO NO ALTO RENDIMENTO *
Maria Raquel Silva | Federação de Ginástica de Portugal

17h30-19h00 CASCAIS: AGENTE DE MUDANÇA NO DESPORTO |
SESSÃO DE ENCERRAMENTO *
Presenças: a definir

CENTRO CULTURAL DE CASCAIS

09h00-11h00 GESTÃO EMOCIONAL NO DESPORTO *
Nádia Tavares

11h15-13h15 LIDERANÇA, COMUNICAÇÃO E MOTIVAÇÃO *
Nádia Tavares

CASA SOMMER

10h00-11h30 PADRÕES MOTORES NO TRABALHO DE BASE DO
DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO. UMA VISÃO INTEGRADA *
Paulo Barata | Federação de Ginástica de Portugal

11h35-13h00 A ADAPTAÇÃO DO JOGO NAS ATIVIDADES
FÍSICAS E DESPORTIVAS NAS DIFERENTES IDADES *
Paulo Barata | Federação de Ginástica de Portugal

* FORMAÇÃO GERAL
** FORMAÇÃO PARA PROFESSORES
(Docentes dos grupos de recrutamento 110, 260 e 620)