

# CASCAIS SPORTS WEEKEND

## 20 ABRIL

### CASA DE SANTA MARIA

19h00-20h30 **WORKSHOP DE YOGA** (n/a)  
Centro de Yoga Áshrama Cascais

19h00-21h00 **PSICOLOGIA DO DESPORTO** \*  
Nádia Tavares | Associação Basquetebol de Lisboa

18h00-20h00  
**COZINHA SAUDÁVEL PARA DESPORTISTAS** \*  
Eva Bellas

## 21 ABRIL

### CASA DAS HISTÓRIAS - PAULA REGO

09h45-11h15 **SUPLEMENTOS E SAÚDE NO DESPORTO** \*  
João Ramos e Miguel Cardoso

11h30-13h30 **COMO INICIAR A PRÁTICA DE UMA  
MODALIDADE COLETIVA** \*  
Fernando Gomes | Associação de Patinagem de Lisboa

14h30-15h45 **TREINO FUNCIONAL NO DESPORTO** \*  
Bruno Salgueiro

15h45-16h00 **INTERVALO**

16h00-20h00 **ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA** \*

16h00-17h00 **PAIS DE ALTA COMPETIÇÃO** - Pedro Almeida

17h00-18h00 **SER PROFISSIONAL NO AMADOR** - Vítor Escudeiro

18h00-19h00 **O TREINO DO TREINADOR** - Rui Lança

19h00-20h00 **MEDICAMENTO FUTEBOL** - André Seabra

### CASA SOMMER

11h00-13h00 **FUTSAL: FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁTICOS  
DO JOGO** \*\*  
João Freitas Pinto | Associação Futebol de Lisboa

14h30-16h30 **A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO  
NA PREVENÇÃO DE LESÕES** \*  
Ricardo Cotovio | Federação Portuguesa de Natação

### BIBLIOTECA CASA DA HORTA

10h00 - 13h00 **AValiação em Educação Física no 1º Ciclo  
do Ensino Básico** \*\*\* - Mário Guimarães e Jorge Mira

14h15-15h45 **'AGELITY' \* - NOVO PROGRAMA DE AGILIDADE  
FUNCIONAL PARA ADULTOS E SENIORES**  
Paulo Barata | Univ. Lusófona de Humanidades e Tecnologias

16h00-17h30 **'BABY GYM' \*\* PARTE 1 - GINÁSTICA PARA BEBÉS  
E CRIANÇAS DE 4 E 5 ANOS. CLUBES E PRÉ-ESCOLAR**  
Paulo Barata | Federação de Ginástica de Portugal

17h45-19h15 **'BABY GYM' \*\* PARTE 2 - MOVIMENTO PARA  
BÉBÉS DE 2 E 3 ANOS** - Teresa Ramos Albuquerque e Paulo Barata |  
Federação de Ginástica de Portugal

### MUSEU DO MAR

10h30-12h30 **FORMAÇÃO DE JOVEM PRATICANTE** \*  
José Tavares | Associação de Basquetebol de Lisboa

14h30-16h30 **COACHING DESPORTIVO** \*  
Nádia Tavares | Associação de Basquetebol de Lisboa

### CIAPS

10h30-12h30 **A FUNÇÃO SOCIAL DO CLUBE** \*  
Rogério Mota | Associação de Basquetebol de Lisboa

### PRAIA DA RIBEIRA DE CASCAIS

15h00-19h00 **FORMAÇÃO TEÓRICO-PRÁTICA |  
O ULTIMATE FRISBEE COMO FATOR PROMOTOR  
DE FAIR PLAY NAS ESCOLAS E SOCIEDADE** \*\*\*  
José Pedro Amoroso

### CASA DE SANTA MARIA

17h30-19h30 **APLICAÇÃO DE LIGADURAS FUNCIONAIS** \*  
Guilherme Barreto | Associação de Basquetebol de Lisboa

17h30-20h30 **VOLEIBOL DE PRAIA** \*\*  
João Granja | Associação de Voleibol de Lisboa

## 22 ABRIL

### MUSEU DO MAR

09h30-13h00 **AÇÃO DE FORMAÇÃO PARA CORRIDA  
PARA TODOS** \*  
Luís Jesus, Tiago Correia, Pedro Rocha, Joana Alexandra |  
Associação de Atletismo de Lisboa

### CASA DAS HISTÓRIAS DA PAULA REGO

09h30-13h00 **O TREINO DE FLEXIBILIDADE E FORÇA PARA  
TRABALHO PREVENTIVO DE LESÕES  
EM JOVENS DESPORTISTAS** \*  
João Francisco Almeida | Federação de Ginástica de Portugal

14h00-17h00 **FÓRUM | O DESPORTO COMEÇA NA ATITUDE  
PARTE 1 - ÉTICA E VALORES** \*  
Isabel Baltazar | Plano Nacional de Ética no Desporto

17h00-17h30 **INTERVALO**

17h30-19h30 **PARTE 2 - CASCAIS EM NÚMEROS DESPORTIVOS** \*  
Moderadora: Cláudia Lopes  
Oradores (a confirmar)  
- Vereador do Desporto da Câmara Municipal de Cascais  
- Presidente de um Clube  
- Treinador(a)  
- Um(a) praticante de desporto

### SESSÃO DE ENCERRAMENTO

Com a presença do Senhor Presidente da Câmara Municipal de Cascais

\* FORMAÇÃO GERAL  
\*\* FORMAÇÃO ESPECÍFICA  
\*\*\* FORMAÇÃO PARA PROFESSORES  
n/a FORMAÇÃO NÃO ACREDITADA