

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 | ForPhysio -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
BEBÉS 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

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** **
Miguel Pombeiro | 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
Nuno Piteira Lopes | Vereador do Desporto da Câmara Municipal de Cascais
Filipa Castro Henriques | Diretora do Departamento de Promoção do Talento da
Câmara Municipal de Cascais
Deolinda Sousa | Presidente do Clube de Futebol de Sassoeiros
Gilda Correia | Treinadora de Basquetebol do Centro Rec. Cultural da Qta Lombos
João Victor Saraiva (Madjer) | Jogador da Seleção Portuguesa de Futebol de Praia

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