



# CASCAIS SPORTS WEEKEND

26 A 28 ABRIL '19

## 26 ABRIL

### CENTRO CULTURAL DE CASCAIS

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

14h30-18h00 **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** \*

Maria Raquel Silva | Federação de Ginástica de Portugal

14h00-17h00 **NUTRIÇÃO NO ALTO RENDIMENTO** \*

Carla Andrade | 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)