

**CURSO DE FORMAÇÃO DE
TREINADOR NO CICLISMO
NACIONAL – NÍVEL 1**

CRONOGRAMA GERAL

CRONOGRAMA DAS ETAPAS DAS AULAS SÍNCRONAS

Carga horária: 40 horas

Certificação: avaliação online (questionário)

Módulo	Tipo de aula	Tema	Professor	Data
1	Aula síncrona	O papel do treinador	Emerson Silva	18/07/2022 à 24/07/2022
1	Vídeo Complementar	Vídeo 1		
1	Vídeo Complementar	Vídeo 2		
1	Aula síncrona	Princípios do Treinamento e Segurança	Emerson Silva	
1	Vídeo Complementar	Vídeo 1		
1	Vídeo Complementar	Vídeo 2		
1	Atividade Aula 1	Exercício 1		
1	Atividade Aula 2	Exercício 2		
Ementa: O papel do treinador. Habilidades de um treinador.				

Módulo	Tipo de aula	Tema	Professor	Data
2	Aula síncrona	Treinamento Infantil e Treinamento a longo prazo	Guilherme Pussieldi	25/07/2022 à 31/07/2022
2	Aula síncrona	Crianças VS Adultos	Guilherme Pussieldi	
2	Aula síncrona	Desenvolvimento a longo prazo	Guilherme Pussieldi	
2	Aula síncrona	Fases do Desenvolvimento	Guilherme Pussieldi	
2	Aula síncrona	Identificação de Talentos	Guilherme Pussieldi	
2	Aula síncrona	Nutrição	Emerson Silva	
2	Aula síncrona	Anatomia e Fisiologia Básica	Guilherme Pussieldi	
2	Material Complementar	Material de apoio 1 e 2		
2	Atividade	Exercício 1		
2	Atividade	Exercício 2		

Ementa: Treinamentos com diferentes grupos. Treinamento infantil e Treinamento a longo prazo. Crianças VS Adultos. Desenvolvimento a longo prazo. Fases do desenvolvimento. Identificação de talentos. Nutrição. Anatomia e fisiologia básica.

Módulo	Tipo de aula	Tema	Professor	Data
3	Aula síncrona	Direitos e Conduta	Emerson Silva	01/08/2022 à 07/08/2022
3	Aula síncrona	Antidoping	Emerson Silva	
3	Material Complementar	Vídeo WADA		
	Material Complementar	Live Antidoping – parte 1		
3	Material Complementar	Live Antidoping – parte 2		
3	Atividade	Avaliação Antidoping		
3	Aula síncrona	Princípios do Treinamento	Cadu Polazzo	
Ementa: Disposições gerais do curso.				

Módulo	Tipo de aula	Tema	Professor	Data
4	Aula síncrona	Planificação Básica	Cadu Polazzo	08/08/2022 à 08/08/2022
4	Aula síncrona	Equipamento Básico	Emerson Silva	
4	Material Complementar	Vídeo 1		
4	Material Complementar	Vídeo 2		
4	Material Complementar	Vídeo 3		
4	Aula síncrona	Higiene do Atleta	Emerson Silva	
4	Atividade	Exercício 1		
4	Atividade	Exercício 2		

Ementa: Disposições gerais do curso.

Módulo	Tipo de aula	Tema	Data
5	Avaliação do Curso	Prova Final	26/04/2021
5	Avaliação do Curso	Resultado Final	27/04/2021
5	Feedback	Enviar Formulário	27/04/2021
3	Certificados	Emissão para os alunos	29/04/2021
3	Acesso a Plataforma	Prazo Final	30/04/2021

SUMÁRIO

➔ MÓDULO 1: 18 de julho à 24 de julho de 2022

1. Aula 1 – O Papel do Treinador

- Aula disponível na plataforma - Gravada
- **Dia: 18 de Julho de 2022 - (segunda-feira)**
- Horário: 19:00 hrs
- Artigos anexados (abaixo da aula 1)
- Material complementar – Vídeo 1 e 2.

2. Aula 2 – Habilidades de um Treinador

- Aula disponível na plataforma - Gravada
- **Dia: 21 de Julho de 2022 – (quinta-feira)**
- Horário: 19:00 hrs
- Material complementar – Vídeo 1 e 2.

➔ **MÓDULO 2: 25 de julho à 31 de julho de 2022**

3. Aula 1.1 – Treinamento Infantil e Treinamento a longo prazo.

- Aula disponível na plataforma - Gravada
- **Dia: 25 de Julho de 2022 – (segunda-feira)**
- Horário: 19:00 hrs

4. Aula 1.2 – Crianças VS Adultos

- Aula disponível na plataforma - Gravada
- **Dia: 25 de Julho de 2022 – (segunda-feira)**
- Horário: 19:00 hrs

5. Aula 1.3 – Desenvolvimento a longo prazo

- Aula disponível na plataforma - Gravada
- **Dia: 25 de Julho de 2022 – (segunda-feira)**
- Horário: 19:00 hrs

6. Aula 1.4 – Fases do Desenvolvimento

- Aula disponível na plataforma - Gravada
- **Dia: 25 de Julho de 2022 – (segunda-feira)**
- Horário: 19:00 hrs

7. Aula 1.5 – Identificação de Talentos

- Aula disponível na plataforma - Gravada
- **Dia: 25 de Julho de 2022 – (segunda-feira)**
- Horário: 19:00 hrs

8. Aula 2 – Nutrição

- Aula disponível na plataforma - Gravada
- **Dia: 26 de Julho de 2022 – (Terça-feira)**
- Horário: 19:00 hrs

9. Aula 3 – Anatomia e Fisiologia Básica

- Aula disponível na plataforma - Gravada
- **Dia: 28 de Julho de 2022 – (Quinta-feira)**
- Horário: 19:00 hrs
- Material de Apoio
- Exercício 1 e 2.

➔ **MÓDULO 3: 01 de Agosto à 07 de Agosto de 2022**

10. Aula 1 – Direitos e Conduta

- Aula disponível na plataforma - Gravada
- **Dia: 01 de Agosto de 2022 – (Segunda-feira)**
- Horário: 19:00 hrs

11. Aula 2 – Antidoping

- Aula disponível na plataforma - Gravada
- **Dia: 02 de Agosto de 2022 – (Terça-feira)**
- Horário: 19:00 hrs
- Material de Apoio – Vídeos 1, 2 e 3.
- Atividade - Antidoping

12. Aula 3 – Princípios do Treinamento

- Aula disponível na plataforma - Gravada
- **Dia: 04 de Agosto de 2022 – (Quinta-feira)**
- Horário: 19:00 hrs

➔ **MÓDULO 08 de Agosto à 14 de Agosto de 2021**

13. Aula 1 – Planificação Básica

- Aula disponível na plataforma - Gravada
- **Dia: 08 de Agosto de 2022 – (Segunda-feira)**
- Horário: 19:00 hrs

14. Aula 2 – Equipamento Básico

- Aula disponível na plataforma - Gravada
- Dia: 09 de Agosto de 2022 – (Terça-feira)
- Horário: 19:00 hrs
- Material de Apoio – Vídeos 1, 2 e 3.

15. Aula 3 – Higiene do Atleta

- Aula disponível na plataforma - Gravada
- Dia: 11 de Agosto de 2022 – (Quinta-feira)
- Horário: 19:00 hrs
- Exercício 1 e 2.

➡ **MÓDULO 5**

AValiação FINAL: 26 de Abril de 2021

- Inicia: 15 de Agosto de 2022 – 9h
- Encerra: 15 de Agosto de 2022 – 22h
- Duração da prova – 1:30”

➡ **RESULTADO FINAL: 16 de Agosto de 2022**

➡ **FEEDBACK DO CURSO: 17 a 20 de Agosto 2022**

➡ **RELATÓRIO FINAL: 20 de Agosto de 2022**

➡ **EMISSÃO CERTIFICADOS: 19 à 20 de Agosto de 2022**

➡ **ACESSO A PLATAFORMA ATÉ 21 de Agosto de 2022**