



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA

Rua Presidente Samora Machel Lote 7, loja Dta.
2620-061 Olival Basto
Nº de Contribuinte: 502 513 934



Formação contínua: Treino de Rugby em Cadeira de Rodas

Local: Faculdade desporto da Universidade do Porto

Data: 26 de maio

Formador: Berto Dacosta

Carga Horária: 6h

Programa

Dia 26 de maio

09:00h – Preparação de uma sessão de treino

10:00h – Componente prática:

- Aplicação de uma sessão de treino
- Exercícios de condição física
- Prática da componente técnica: aplicação de exercícios

12:30h – Almoço

14:00h – Componente prática:

- Prática da componente tática: aplicação de exercícios
 - Tipos de defesa
 - Tipos de ataque

15:30h – Componente prática:

- Jogo

16:30h – Fim dos trabalhos

PATROCINADOR PRINCIPAL



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



instituto nacional para a
reabilitação
Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

