

Dia/Mês		Unidade de Formação	avaliação	Horário	
Maio	28	INTRODUÇÃO	ONLINE	20-21.30	
Junho	3	1.CONSEITOS BÁSICOS DE GOLFE II	1.1.Classificação Course Rating	ONLINE	20.30-22.30
	5	1.CONSEITOS BÁSICOS DE GOLFE II	1.2.Golfe e Sustentabilidade	ONLINE	20.30-22.30
	9	TESTE		ONLINE	
	11	2. REGULAMENTOS DE GOLFE ii	2.1. Regras de Golfe – A Regra 14 2.1. Regras de Golfe – A Regra 15 2.2 Regras de Golfe – O Estatuto do Jogador Amador	ONLINE	20.30-22.30
	16	TESTE		ONLINE	
	17	3.METODOLOGIA DO TREINO DE GOLFE II	3.1 Planeamento tático 3.2 Periodização do treino 3.3 Treino Integrado	ONLINE	20.30-22.30
	18	3.METODOLOGIA DO TREINO DE GOLFE II		ONLINE	20.30-22.30
	19	3.METODOLOGIA DO TREINO DE GOLFE II		ONLINE	20.30-22.30
	23	TESTE		ONLINE	
	24	4. TÉCNICA DE GOLFE II	4.1 Análise das posições técnicas 4.2 Análise dos gestos técnicos 4.3 Individualização da técnica 4.4 Automatização de procedimentos técnicos	ONLINE	20.30-22.30
	25	4. TÉCNICA DE GOLFE II		ONLINE	20.30-22.30
	26	4. TÉCNICA DE GOLFE II		ONLINE	20.30-22.30
	30	TESTE		ONLINE	
Julho	1	5.EQUIPAMENTO DE JOGO E EQUIPAMENTO DE SUPORTE AO TREINO DE GOLFE II	5.1 Parâmetros do Club Fitting 5.2 Parâmetros do Costum Fitting 5.3 Parâmetros do Ball Fitting	ONLINE	20.30-22.30
	2	5.EQUIPAMENTO DE JOGO E EQUIPAMENTO DE SUPORTE AO TREINO DE GOLFE II		ONLINE	20.30-22.30
	3	5.EQUIPAMENTO DE JOGO E EQUIPAMENTO DE SUPORTE AO TREINO DE GOLFE II		ONLINE	20.30-22.30
	8	TESTE		ONLINE	
	9	6. FATOR FÍSICO APPLICADO AO GOLFE	6.1 Caracterização física do movimento de golfe 6.2 Capacidades motoras que suportam o gesto do swing de golfe de acordo com o Titleist Performance Institute (TPI)	ONLINE	20.30-22.30
	10	6. FATOR FÍSICO APPLICADO AO GOLFE		ONLINE	20.30-22.30
	12	TESTE		ONLINE	
	14	7. PSICOLOGIA APPLICADA AO GOLFE	7.1 Psicologia do Desporto aplicada ao Golfe. 7.2 A organização do comportamento do golfista, gestão de objetivos 7.3 Análise da prestação individual 7.4 As emoções no golfe 7.5 Treino mental no golfe	ONLINE	20.30-22.30
	15	7. PSICOLOGIA APPLICADA AO GOLFE		ONLINE	20.30-22.30
	22	7. PSICOLOGIA APPLICADA AO GOLFE		ONLINE	20.30-22.30
	24	7. PSICOLOGIA APPLICADA AO GOLFE		ONLINE	20.30-22.30
	27	TESTE		ONLINE	
Semana de Práticas - Setembro	1	8. NUTRIÇÃO APPLICADA AO GOLFE	Práticas presencial jumor		9:00-18.00
	2	2. REGULAMENTOS DE GOLFE ii			9:00-13.00 e 14.00-18.01
	2	3.METODOLOGIA DO TREINO DE GOLFE II			9:00-13.00 e 14.00-18.00
	3	4. TÉCNICA DE GOLFE II			9:00-18.00
	4	6. FATOR FÍSICO APPLICADO AO GOLFE			9:00-18.00
	5	5.EQUIPAMENTO DE JOGO E EQUIPAMENTO DE SUPORTE AO TREINO DE GOLFE II			9:00-18.00
	15	TESTE (8. NUTRIÇÃO APPLICADA AO GOLFE)		ONLINE	
Setembro	29	TESTE FINAL		ONLINE	