



www.consulting.fernandotavares.com.pt

www.fernandotavares.com.pt

www.fernandotavares.pt

www.school.fernandotavares.com.pt

www.students.fernandotavares.com.pt

consulting@fernandotavares.com.pt

ktavares@sapo.pt

(+ 351) 962 717 548

Fernando Manuel António Tavares

Índice

HABILITAÇÕES ACADÉMICAS	4
HABILITAÇÕES PROFISSIONAIS.....	5
CARREIRA PROFISSIONAL.....	6
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS COMO DOCENTE	10
ATIVIDADE DOCENTE EXERCIDA NO SERVIÇO MILITAR OBRIGATÓRIO	18
ATIVIDADE EXERCIDA COMO FORMADOR	19
<i>INTERNATIONAL AMATEUR ATHLETIC FEDERATION</i>	<i>19</i>
<i>FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO</i>	<i>19</i>
<i>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO ALGARVE</i>	<i>22</i>
<i>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO</i>	<i>22</i>
<i>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BEJA</i>	<i>22</i>
<i>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA.....</i>	<i>23</i>
<i>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO</i>	<i>23</i>
<i>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE ÉVORA</i>	<i>23</i>
<i>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE FARO</i>	<i>24</i>
<i>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LEIRIA</i>	<i>24</i>
<i>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA.....</i>	<i>24</i>
<i>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA MADEIRA</i>	<i>24</i>
<i>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE PORTALEGRE</i>	<i>24</i>
<i>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM.....</i>	<i>25</i>
<i>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL.....</i>	<i>25</i>
<i>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE S. MIGUEL</i>	<i>26</i>
<i>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA TERCEIRA</i>	<i>26</i>
<i>CÂMARA MUNICIPAL DO BARREIRO.....</i>	<i>26</i>
<i>CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA</i>	<i>27</i>
<i>CÂMARA MUNICIPAL DE LOURES.....</i>	<i>27</i>
<i>CÂMARA MUNICIPAL DE PALMELA</i>	<i>28</i>
<i>CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL</i>	<i>28</i>
<i>CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL</i>	<i>28</i>
<i>PEDAGO – SOC. EMP. PEDAGÓGICOS, LDA.....</i>	<i>28</i>
<i>CENTRO DE ÁREA EDUCATIVA DE VIANA DO CASTELO (DESPORTO ESCOLAR)</i>	<i>29</i>
<i>ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS 1º DE DEZEMBRO (ALMADA)</i>	<i>29</i>
<i>CENTRO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES ALMADA – TEJO.....</i>	<i>29</i>
<i>PLAYCONSULTING – PROJETOS E FISCALIZAÇÃO DESPORTIVA.....</i>	<i>29</i>
<i>MONDO PORTUGAL.....</i>	<i>29</i>
<i>MINISTÉRIO DA JUVENTUDE E DESPORTOS – REPÚBLICA DE ANGOLA.....</i>	<i>29</i>
<i>GOVERNO DE CABINDA – SECRETARIA PROVINCIAL DA JUVENTUDE E DESPORTOS ..</i>	<i>30</i>
<i>UNIVERSIDADE METODISTA DE ANGOLA</i>	<i>30</i>
<i>FEDERAÇÃO ANGOLANA DE ATLETISMO.....</i>	<i>30</i>
<i>PLAYGROUP INTERNATIONAL.....</i>	<i>31</i>
<i>COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL e CONFEDERAÇÃO DE TREINADORES DE PORTUGAL</i>	<i>31</i>
<i>COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL.....</i>	<i>31</i>
<i>PLANO NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA</i>	<i>31</i>

UNIVERSIDADE DE ÉVORA	31
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE COIMBRA	32
ATIVIDADE EXERCIDA COMO CONSULTOR DESPORTIVO	33
ATIVIDADE EXERCIDA COMO ORIENTADOR DE ESTÁGIOS.....	37
ATIVIDADE EXERCIDA COMO TÉCNICO E DIRIGENTE DA ESTRUTURA FEDERADA DE ATLETISMO	38
ATIVIDADE EXERCIDA A NÍVEL AUTÁRQUICO	42
ATIVIDADE EXERCIDA COMO TÉCNICO DESPORTIVO	43
ATIVIDADE EXERCIDA COMO TREINADOR.....	44
FORMAÇÃO PROFISSIONAL.....	45
ARTIGOS E TRABALHOS PUBLICADOS.....	57
FUNÇÕES EXERCIDAS NA ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS	59
OUTRAS ATIVIDADES EXERCIDAS NA ÁREA SOCIOPROFISSIONAL E INTERVENÇÃO CÍVICA	62
DIVERSOS.....	64

Habilitações Académicas

- **4ª Classe do Ensino Primário** na Escola Primária da Charneca de Caparica em 1973.
- **9º Ano de Escolaridade – Área de Estudos Científico-Naturais, opção de Saúde** na Escola Preparatória da Sobreda em 1978.
- **11º Ano de Escolaridade – Área de estudos Científico-Naturais – opção Desporto** na Escola Secundária do Pragal – Almada em 1980.
- **12º Ano de Escolaridade – Área de estudos Científico-Naturais** – na Escola Secundária do Pragal – Almada em 1981.
- **Bacharelato em Educação Física** com a classificação de **13 (treze) valores** no INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA da Universidade Técnica de Lisboa, em 1984.
- **Licenciatura em Educação Física** com a classificação de **14 (catorze) valores** com a especialização em Treino Desportivo – Atletismo (**18 valores**), no INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA da Universidade Técnica de Lisboa, em 1987.
- Frequência do **III Curso de Mestrado em Gestão da Formação Desportiva**, Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana, nos anos letivos de 1998/1999 e 1999/2000 onde obteve aprovação nas seguintes disciplinas:
 - **Modelos e Estratégias de Formação – 12 valores – 2 UC** (30 horas)
 - **Biologia e Prescrição do Exercício – 14 valores – 2 UC** (30 horas)
 - **Processos de Liderança – 15 valores – 2 UC** (30 horas)
 - **Análise do Desempenho Desportivo – 15 valores – 2 UC** (30 horas)
 - **Metodologias de Investigação e Análise de Dados – 16 valores – 3 UC** (45 horas)
- **Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**, Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana, nos anos letivos de 2010/2011 e 2011/2012 com a classificação de **14 (catorze) valores**.
- **Master Exécutif en Management des Organisations Sportives – MEMOS IX edition Français**, MEMOS Association Université LUNEX (Luxemburgo) concluído em dezembro de 2022 com a classificação de **16,3 (dezasseis vírgula três) valores**.

- Management stratégique et gouvernance des organisations sportives – 14,1 valores
- Management des ressources humaines – 16,5 valores
- Management du marketing – 14,1 valores
- Gestion financière – 13,0 valores
- Management de la communication et des médias sociaux – 14,3 valores
- Management de projets et d'événements sportifs – 17,4 valores
- Projet MEMOS : Management de la performance des organisations sportives – 16,3 valores
- Titre du Projet : Quels facteurs clés de succès pour l'athlétisme de haut niveau au Portugal ?

Habilitações Profissionais

- *Profissionalização em Serviço em Educação Física* com a classificação de **17 (dezassete) valores** na Faculdade de Motricidade Humana, em julho de 1990.
- Face à classificação obtida na Licenciatura em Educação Física obteve a *classificação profissional* de **15,5 (quinze e cinco décimas) valores** (cf. D.R. n.º 68-II Série de 22.3.91 pág. 3401).
- **Estatuto de Formador** atribuído pelo Concelho Científico - Pedagógico da Formação Contínua, na área e domínio C05 Didáticas Específicas (Educação Física), com aplicação a Educadores de Infância e de Professores dos Ensinos Básico e Secundário (registo CCPFC/RFO-05382/98).
- **Estatuto de Formador – Certificado de Aptidão Profissional nº EDF 417842/2006 DL**, emitido pelo Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social – Instituto do Emprego e da Formação Profissional, Sistema Nacional de Certificação Profissional em 9 de outubro de 2006.
- **Certificado de Competências Digitais nº 22064/2010**, emitido pelo Ministério da Educação – Plano Tecnológico no âmbito do Sistema de Formação e de Certificação em Competências TIC para docentes, em 20 de outubro de 2010.

Carreira profissional

Atualmente é **Professor do Quadro do Agrupamento de Escolas (PQA)** do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física do Agrupamento de Escolas de Sampaio (Sesimbra) - Escola Secundária de Sampaio tendo passado ao longo da sua carreira pelas seguintes situações profissionais:

- *Ano letivo 1983/84* – Professor provisório da Escola Preparatória Paulo da Gama – Amora.
- *Ano letivo 1984/85* – Professor provisório da Escola Preparatória da Sobreda.
- *Ano letivo 1985/86* – Professor provisório da Escola Preparatória do Monte da Caparica.
- *Ano letivo 1986/87* – Professor provisório da Escola Preparatória de Vale da Romeira requisitado pela Escola Preparatória do Monte da Caparica.
- *Ano letivo 1987/88* – Professor provisório da Escola Secundária do Fogueteiro destacado para a Associação de Atletismo de Setúbal.
- *Ano letivo 1988/89* – Professor efetivo de nomeação provisória da Escola Secundária Nº1 do Montijo destacado para a Associação de Atletismo de Setúbal.
- *Ano letivo 1989/90 (*)* – Professor efetivo de nomeação provisória da Escola Secundária Nº1 do Montijo, realizou a Profissionalização em Serviço na Faculdade de Motricidade Humana.

(*) Cumpriu o Serviço Militar Obrigatório de fevereiro de 1989 a maio de 1990

- *Ano letivo 1990/91* – Professor efetivo da Escola Secundária do Alto do Seixalinho requisitado para a Federação Portuguesa de Atletismo.
- *Ano letivo 1991/92* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva de Educação Física da Escola Secundária Anselmo de Andrade requisitado para a Federação Portuguesa de Atletismo.
- *Ano letivo 1992/93* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva de Educação Física da Escola Secundária Anselmo de Andrade requisitado para a Federação Portuguesa de Atletismo.
- *Ano letivo 1993/94* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva de Educação Física da Escola Secundária Anselmo de Andrade requisitado para a Federação Portuguesa de Atletismo.

Classificado em 1993/94 com a classificação de **Muito Bom** (Notação periódica do pessoal técnico superior e do pessoal técnico – Instituto do Desporto).

- *Ano letivo 1994/95* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva de Educação Física da Escola Secundária Anselmo de Andrade requisitado para a Federação Portuguesa de Atletismo.

Classificado em 1994/95 com a classificação de **Muito Bom** (Notação periódica do pessoal técnico superior e do pessoal técnico – Instituto do Desporto).

- *Ano letivo 1995/96* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva de Educação Física da Escola Secundária Anselmo de Andrade.
- *Ano letivo 1996/97* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva de Educação Física da Escola Secundária Anselmo de Andrade, **eleito vogal do Conselho Diretivo**.
- *Ano letivo 1997/98* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva de Educação Física da Escola Secundária Anselmo de Andrade.
- *Ano letivo 1998/99* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva de Educação Física da Escola Secundária Anselmo de Andrade.
- *Ano letivo 1998/99* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva de Educação Física da Escola Secundária Anselmo de Andrade.
- *Ano letivo 1999/2000* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva de Educação Física da Escola Secundária Anselmo de Andrade.
- *Transição para o 7º Escalão da Carreira Docente com a classificação de SATISFAZ (1dezembro1999).*
- *Ano letivo 2000/2001* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva de Educação Física da Escola Secundária Anselmo de Andrade.
- *Ano letivo 2001/2002* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva de Educação Física da Escola Secundária Anselmo de Andrade.
- *Transição para o 8º Escalão da Carreira Docente com a classificação de SATISFAZ (1dezembro2001).*
- *Ano letivo 2002/2003* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva de Educação Física da Escola Secundária Anselmo de Andrade.
- *Ano letivo 2003/2004* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva de Educação Física da Escola Secundária Anselmo de Andrade.
- *Ano letivo 2004/2005* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva de Educação Física da Escola Secundária de Sampaio.

- Transição para o 9º Escalão da Carreira Docente com a classificação de **SATISFAZ (3dezembro2004)**.
- Na transição para o 9º Escalão requereu e obteve a classificação de **BOM (6abril2005)**.
- *Ano letivo 2005/2006* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva de Educação Física da Escola Secundária de Sampaio.
- *Ano letivo 2006/2007* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física da Escola Secundária de Sampaio.
- *Ano letivo 2007/2008* – Professor Titular do Quadro de Nomeação Definitiva do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física da Escola Secundária de Sampaio.
- *Ano letivo 2008/2009* – Professor Titular do Quadro de Nomeação Definitiva do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física da Escola Secundária de Sampaio.
- Avaliado no biénio 2008/2009 na avaliação de desempenho docente com a menção qualitativa de Excelente tendo ficado com notação final de Muito Bom por não existência de quota.
- *Ano letivo 2009/2010* – Professor Titular do Quadro de Nomeação Definitiva do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física da Escola Secundária de Sampaio.
- *Ano letivo 2010/2011* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física da Escola Secundária de Sampaio.
- *Avaliado no biénio 2010/2011 na avaliação de desempenho docente com a menção qualitativa de Excelente (10,0)*.
- *Ano letivo 2011/2012* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física da Escola Secundária de Sampaio.
- *Ano letivo 2012/2013* – Professor do Quadro de Nomeação Definitiva do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física do (Escola Secundária de Sampaio) Agrupamento de Escolas de Sampaio.
- *Ano letivo 2013/2014* – Licença sem vencimento para desenvolver atividade como consultor em Angola ao serviço da Playgroup Angola, Lda.
- *Ano letivo 2014/2015* – Licença sem vencimento para desenvolver atividade como consultor em Angola ao serviço da Playgroup Angola, Lda.

- *Ano letivo 2015/2016* – Professor do Quadro de Escola do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física do (Escola Secundária de Sampaio) Agrupamento de Escolas de Sampaio.
- *Ano letivo 2016/2017* – Professor do Quadro de Escola do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física do (Escola Secundária de Sampaio) Agrupamento de Escolas de Sampaio.
- *Ano letivo 2017/2018* – Professor do Quadro de Escola do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física do (Escola Secundária de Sampaio) Agrupamento de Escolas de Sampaio.
- *Ano letivo 2018/2019* – Professor do Quadro de Escola do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física do (Escola Secundária de Sampaio) Agrupamento de Escolas de Sampaio.
- *Ano letivo 2019/2020* – Professor do Quadro de Escola do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física do (Escola Secundária de Sampaio) Agrupamento de Escolas de Sampaio.
- *Ano letivo 2020/2021* – Professor do Quadro de Escola do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física do (Escola Secundária de Sampaio) Agrupamento de Escolas de Sampaio com Licença Extraordinária ao serviço da Federação Portuguesa de Atletismo desde 1 de janeiro de 2021.
- *Ano letivo 2021/2022, 2022/2023, 2023/2024 e 2024/2025 (nov2024)* – Professor do Quadro de Escola do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física do (Escola Secundária de Sampaio) Agrupamento de Escolas de Sampaio em regime de mobilidade ao abrigo do 67º do ECD, em conjugação com o disposto no n.º 3, do artigo 92.º da LTFP, aprovada pela Lei n.º 35/2014, de 20/06 ao serviço da Federação Portuguesa de Atletismo.
- *Ano letivo 2024/2025 (depois de nov2024)* – Professor do Quadro de Escola do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física do (Escola Secundária de Sampaio) Agrupamento de Escolas de Sampaio.

Atividades desenvolvidas como docente

- Professor do Ensino Preparatório de 1983 a 1987.
- Professor do Ensino Secundário desde 1988.
- Exerceu o cargo de Diretor de Turma no ano letivo de 1986/87 na Escola Secundária de Anselmo de Andrade.
- Exerceu o cargo de Diretor de Instalações e de responsável pelo núcleo de Desporto Escolar – BTT e Orientação, no ano letivo de 1995/96 na Escola Secundária de Anselmo de Andrade.
- Exerceu o cargo de vogal do Conselho Diretivo (responsável pela área dos Alunos) no ano letivo de 1996/97 na Escola Secundária de Anselmo de Andrade.
- Exerceu o cargo de Diretor de Turma (duas turmas) e de responsável pelo núcleo de Desporto Escolar de Aventura (BTT e Orientação, Escalada e Canoagem), no ano letivo de 1997/98 na Escola Secundária de Anselmo de Andrade.
- Exerceu o cargo de Delegado do Grupo de Educação Física e de responsável pelo núcleo de Desporto Escolar de Aventura (BTT e Orientação, Escalada e Canoagem), no ano letivo de 1998/99 na Escola Secundária de Anselmo de Andrade.
- Exerceu o cargo de representante do Grupo de Educação Física no Conselho Pedagógico, no ano letivo de 1998/99 na Escola Secundária de Anselmo de Andrade.
- Exerceu funções como membro do Secretariado de Exames Nacionais no ano letivo de 1998/99 na Escola Secundária de Anselmo de Andrade.
- Exerceu o cargo de Coordenador do Departamento de Motricidade Humana, de responsável pelo núcleo de Desporto Escolar de Orientação, e de Diretor de Turma no ano letivo de 1999/2000 na Escola Secundária de Anselmo de Andrade.
- Exerceu o cargo de representante do Departamento de Motricidade Humana no Conselho Pedagógico, e nesse cargo como coordenador da Secção de Acompanhamento de Alunos e membro da secção cultural do Conselho Pedagógico, no ano letivo de 1999/2000 na Escola Secundária de Anselmo de Andrade.
- Cooordenador do Secretariado de Exames Nacionais 1999/2000 na Escola Secundária de Anselmo de Andrade, classificado pela Inspeção-geral de Educação com **Muito Bom**.

- Coordenador de Escola Secundária de Anselmo de Andrade do Estudo Internacional sobre Educação Cívica desenvolvido pelo Instituto de Inovação Educacional em 1999/2000.
- Coordenador do Departamento de Motricidade Humana na Escola Secundária de Anselmo de Andrade em 2000/2001 e como tal membro do Conselho Pedagógico.
- Diretor de Turma 11º I na Escola Secundária de Anselmo de Andrade em 2000/2001.
- Coordenador do Secretariado de Exames Nacionais na Escola Secundária de Anselmo de Andrade em 2000/2001, classificado pela Inspeção-geral de Educação com **Muito Bom**.
- Coordenador do Departamento de Motricidade Humana na Escola Secundária de Anselmo de Andrade em 2001/2002 e como tal membro do Conselho Pedagógico.
- Diretor de Turma 12º I na Escola Secundária de Anselmo de Andrade em 2001/2002.
- Coordenador do Secretariado de Exames Nacionais na Escola Secundária de Anselmo de Andrade em 2001/2002 classificado pela Inspeção-geral de Educação com **Bom**.
- Coordenador do Departamento de Motricidade Humana na Escola Secundária de Anselmo de Andrade em 2002/2003 e como tal membro do Conselho Pedagógico.
- Diretor de turma 11º G na Escola Secundária de Anselmo de Andrade em 2002/2003.
- Coordenador do Departamento de Motricidade Humana na Escola Secundária de Anselmo de Andrade em 2003/2004.
- Diretor de turma 12º G na Escola Secundária de Anselmo de Andrade em 2003/2004.
- Presidente do Conselho Pedagógico da Escola Secundária de Anselmo de Andrade em 2002/2003 e 2003/2004.
- Membro da Comissão Pedagógica do Centro de Formação Almada Tejo, em representação da Escola Secundária de Anselmo de Andrade em 2002/2003 e 2003/2004.
- Responsável do núcleo-equipa de Multiatividades – Desporto Escolar na Escola Secundária de Sampaio em 2004/2005.
- Participação na organização e enquadramento dos Campeonatos Regionais de Desporto Escolar, promovidos pela Direção Regional de

Educação de Lisboa – Desporto Escolar, que tiveram lugar a 28, 29 e 30 de abril de 2005.

- Responsável do núcleo-equipa de Multiatividades – Desporto Escolar na Escola Secundária de Sampaio em 2005/2006.
- Membro do Centro de Formação de Multiatividades do Castelo – Sesimbra em 2005/2006.
- Coordenador do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária de Sampaio em 2005/2006.
- Membro do Conselho Pedagógico como coordenador do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária de Sampaio em 2005/2006.
- Subcoordenador do Secretariado de Exames Nacionais da Escola Secundária de Sampaio em 2005/2006.
- Coordenador do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária de Sampaio em 2006/2007.
- Membro do Conselho Pedagógico como coordenador do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária de Sampaio em 2006/2007.
- Responsável do núcleo-equipa de Multiatividades – Desporto Escolar na Escola Secundária de Sampaio em 2006/2007.
- Coordenador da Associação Desportiva de Escolas de Multiatividades – Desporto Escolar da Coordenação Educativa Península de Setúbal Norte em 2006/2007.
- Subcoordenador do Secretariado de Exames Nacionais da Escola Secundária de Sampaio em 2006/2007.
- Responsável do núcleo-equipa de Multiatividades – Desporto Escolar na Escola Secundária de Sampaio em 2007/2008.
- Diretor de Turma 11ºD – Curso Ciências e Tecnologias da Escola Secundária de Sampaio em 2007/2008.
- Coordenador dos Diretores de Turma dos Cursos Científico Humanísticos do Secundário da Escola Secundária de Sampaio em 2007/2008.
- Membro do Conselho Pedagógico como Coordenador dos Cursos Científico Humanísticos da Escola Secundária de Sampaio em 2007/2008.
- Membro da Comissão Coordenadora de Avaliação do Desempenho Docente da escola Secundária de Sampaio em 2007/2008.

- Responsável do núcleo-equipa de Multiactividades – Desporto Escolar na Escola Secundária de Sampaio em 2008/2009.
- Diretor de Turma 12ºH – Curso Línguas e Humanidades da Escola Secundária de Sampaio em 2008/2009.
- Coordenador dos Diretores de Turma dos Cursos Científico Humanísticos do Secundário da Escola Secundária de Sampaio em 2008/2009.
- Membro do Conselho Pedagógico como Coordenador dos Cursos Científico Humanísticos da Escola Secundária de Sampaio em 2008/2009.
- Membro da Comissão Coordenadora de Avaliação do Desempenho Docente da escola Secundária de Sampaio em 2008/2009.
- Responsável do núcleo-equipa de Multiactividades – Desporto Escolar na Escola Secundária de Sampaio em 2009/2010.
- Diretor de Turma 12ºA – Curso Ciências e Tecnologias da Escola Secundária de Sampaio em 2009/2010.
- Coordenador dos Diretores de Turma dos Cursos Científico Humanísticos do Secundário da Escola Secundária de Sampaio em 2009/2010.
- Membro do Conselho Pedagógico como Coordenador dos Cursos Científico Humanísticos da Escola Secundária de Sampaio em 2009/2010.
- Membro da Comissão Coordenadora de Avaliação do Desempenho Docente da Escola Secundária de Sampaio em 2009/2010.
- Responsável do núcleo-equipa de Multiactividades – Desporto Escolar na Escola Secundária de Sampaio em 2010/2011.
- Diretor de Turma 11º B – Curso Ciências e Tecnologias da Escola Secundária de Sampaio em 2010/2011.
- Coordenador dos Diretores de Turma dos Cursos Científico Humanísticos do Secundário da Escola Secundária de Sampaio em 2010/2011.
- Membro do Conselho Pedagógico como Coordenador dos Cursos Científico Humanísticos da Escola Secundária de Sampaio em 2010/2011.
- Responsável do núcleo-equipa de Multiactividades – Desporto Escolar na Escola Secundária de Sampaio em 2011/2012.
- Diretor de Turma 11º B – Curso Ciências e Tecnologias da Escola Secundária de Sampaio em 2011/2012.
- Coordenador dos Diretores de Turma dos Cursos Científico Humanísticos do Secundário da Escola Secundária de Sampaio em 2011/2012.

- Membro do Conselho Pedagógico como Coordenador dos Cursos Científico Humanísticos da Escola Secundária de Sampaio em 2011/2012.
- Diretor do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva da Escola Secundária de Sampaio em 2011/2012.
- Docente da disciplina Gestão de Instalações Desportivas do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva da Escola Secundária de Sampaio em 2011/2012.
- Diretor de Turma 12º A – Curso Ciências e Tecnologias da Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2012/2013.
- Coordenador dos Diretores de Turma dos Cursos Científico Humanísticos da Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2012/2013.
- Membro do Conselho Pedagógico como Coordenador dos Cursos Científico Humanísticos da Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2012/2013.
- Docente da disciplina Gestão de Instalações Desportivas (10º e 11º anos) do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva da Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2012/2013.
- Docente da disciplina Práticas de Atividades Físicas e Desportivas (Desportos de Natureza e Aventura) do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva da Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2012/2013.
- Docente da disciplina de Educação Física (12º ano) na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2012/2013.
- Docente da disciplina Gestão de Instalações Desportivas (12º ano) do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva da Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2015/2016.
- Docente da disciplina Prova de Aptidão Profissional (Módulo 3 da Formação em Contexto de Trabalho) do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva da Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2015/2016.
- Docente da disciplina de Educação Física (10º ano dos Cursos Científico Humanísticos e Profissionais) na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2015/2016.

- Docente da disciplina de Educação Física (10º ano dos Cursos Científico Humanísticos) na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2016/2017.
- Docente da disciplina de Educação Física (11º ano dos Cursos Científico Humanísticos e Profissionais) na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2016/2017.
- Diretor de Turma 11º C – Curso Ciências e Tecnologias da Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2016/2017.
- Coordenador do Departamento de Educação Física e Desporto do Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2017/2018.
- Membro do Conselho Pedagógico como coordenador do Departamento de Educação Física e Desporto do Agrupamento de Escolas de Sampaio 2017/2018.
- Docente da disciplina de Educação Física (11º ano dos Cursos Científico Humanísticos e Profissionais) na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2017/2018.
- Docente da disciplina de Desporto Geral – Pedagogia do Desporto e Teoria e Metodologia do Treino Desportivo (UFCD 9434 e UFCD 9438 do Curso Profissional de Técnico de Desporto) na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2017/2018.
- Diretor de Turma 11º F – Curso Línguas e Humanidades da Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2017/2018.
- Coordenador do Departamento de Educação Física e Desporto do Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2018/2019.
- Membro do Conselho Pedagógico como coordenador do Departamento de Educação Física e Desporto do Agrupamento de Escolas de Sampaio 2018/2019.
- Docente da disciplina de Educação Física (12º ano dos Cursos Científico Humanísticos e Cursos Profissionais) na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2018/2019.
- Docente da disciplina de Desporto Geral – Teoria e Metodologia do Treino Desportivo (UFCD 9434 do Curso Profissional de Técnico de Desporto) – 10º ano, na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2018/2019.
- Diretor de Turma 12º G – Curso Artes Visuais da Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2018/2019.

- Nomeado Avaliador Externo de docentes pelo Centro de Formação Ordem de Santiago em 2018/2019.
- Coordenador do Departamento de Educação Física e Desporto do Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2019/2020.
- Membro do Conselho Pedagógico como coordenador do Departamento de Educação Física e Desporto do Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2019/2020.
- Docente da disciplina de Educação Física (10º ano dos Cursos Científico Humanísticos e 10º e 11º Cursos Profissionais) na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2019/2020.
- Docente da disciplina de Desporto Geral – Pedagogia do Desporto, Didática do Desporto e Psicologia Desportiva (UFCD 9434, 9435 e 9436 respetivamente do Curso Profissional de Técnico de Desporto) - 11º ano, na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2019/2020.
- Diretor de Turma 10º C – Curso Ciências e Tecnologias da Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2019/2020.
- Nomeado Avaliador Externo de docentes pelo Centro de Formação Ordem de Santiago em 2019/2020.
- Docente da disciplina de Educação Física (11º ano dos Cursos Científico Humanísticos e 11º e 12º Cursos Profissionais) na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2020/2021.
- Docente da disciplina de Desporto Geral – Corpo Humano - Nutrição e Doping e Ética e Deontologia no Desporto (UFCD 9437 e 7250) respetivamente do Curso Profissional de Técnico de Desporto) - 12º ano, na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2020/2021.
- Diretor de Turma 11º C – Curso Ciências e Tecnologias da Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2020/2021.
- Docente da disciplina de Educação Física (12º ano dos Cursos Científico Humanísticos e 10º ano de Cursos Profissionais) na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2024/2025 (a partir de novembro de 2024).
- Docente da disciplina de Educação Física do 1º ano do Curso Profissional de Marketing (1ºPM) e de Turismo (1ºPT) na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2024/2025 (a partir de novembro de 2024).

- Docente da disciplina de Desporto Geral – Didática do Desporto e Psicologia Desportiva (UFCD 9435 e 9436) respetivamente do Curso Profissional de Técnico de Desporto – (2º PD), na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2024/2025 (a partir de novembro de 2024).
- Assessor do Diretor na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2024/2025 (a partir de novembro de 2024).
- Diretor de Instalações de Educação Física e Desporto do Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2024/2025 (a partir de novembro de 2024).
- Docente da disciplina de Educação Física (10º ano dos Cursos Científico Humanísticos – turmas 10ºA, 10ºB, 10ºC e 10ºD) na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2025/2026.
- Docente da disciplina de Desporto Geral – Ética e Deontologia no Desporto e Corpo Humano - Nutrição e Doping (UFCD 7250 e 9437 respetivamente) do Curso Profissional de Técnico de Desporto – (3º PD), na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2026/2026.
- Coordenador do CIDE – Centro de Integração e Disciplina Escolar, na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2026/2026.
- Coordenador e Cidadania e Desenvolvimento da turma 10ºB, na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2026/2026.
- MPD - Mediação e Procedimentos Disciplinares na Escola Secundária de Sampaio – Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2026/2026.
- Diretor de Instalações de Educação Física e Desporto do Agrupamento de Escolas de Sampaio em 2025/2026.

Atividade docente exercida no Serviço Militar Obrigatório

Durante a sua permanência no **Centro Militar de Educação Física Equitação e Desportos (Mafra)**, como Aspirante Oficial Miliciano adstrito à Direção de Ensino de Educação Física, foi responsável pela lecionação das cadeiras de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo e Atletismo dos seguintes cursos:

- Curso de Instrutor de Educação Física Militar
- Curso de Orientação
- Curso de Informação de Educação Física Militar

Atividade exercida como formador

Convidado pelas entidades que se mencionam, participou, na qualidade de preletor, nas seguintes ações de formação:

INTERNATIONAL AMATEUR ATHLETIC FEDERATION

- **CURSO DE TREINADORES DE NÍVEL 1 IAAF** realizado em S. Tomé e Príncipe de 1 de novembro de 1995 a 14 de novembro de 1995.

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

- **AÇÃO DE FORMAÇÃO DE FORMADORES DAS ESCOLAS DE ATLETISMO** realizada no Porto em 13 de dezembro de 1990.
- **AÇÃO DE FORMAÇÃO DE FORMADORES DAS ESCOLAS DE ATLETISMO** realizada no Porto em 13 de dezembro de 1990.
- **SIMPÓSIO TREINO COM JOVENS** realizado em Lisboa em 21 de julho de 1991.
 - Desenvolvimento da Força (1 hora)
 - Desenvolvimento da Resistência (1 hora)
- **CURSO DE TREINADORES DE 3º GRAU** realizado em Lisboa de 21 de janeiro a 2 de fevereiro de 1992
 - Ensino do Atletismo (3 horas)
 - Nutrição (1 hora)
 - Psicologia desportiva (2 horas)
- **CURSO DE TREINADORES DE 3º GRAU** realizado no Seixal de 27 de outubro a 15 de dezembro de 1996.
- **CURSO DE TREINADORES DE 3º GRAU** realizado em Lisboa de 28 de outubro a 1 de dezembro de 1996.
- **FORMAÇÃO DE DIRIGENTES DESPORTIVOS** realizado em Castro Verde – Beja, em 24 e 25 de outubro de 2015.
 - O que é ser Dirigente Desportivo
- **FORMAÇÃO DE DIRIGENTES DESPORTIVOS** realizado em Vagos – Aveiro, em 31 de outubro e 1 de novembro de 2015.
 - O que é ser Dirigente Desportivo

- **FORMAÇÃO DE DIRIGENTES DESPORTIVOS** realizado em CAR – Cruz Quebrada, Oeiras, em 14 e 15 de novembro de 2015.
- O que é ser Dirigente Desportivo
- **SEMINÁRIO PARA DIRETORES TÉCNICOS REGIONAIS** realizado em FPA/CAR – Linda-a-Velha, Oeiras, em 12 de março de 2016.
- A ação do Diretor Técnico Regional
- **SEMINÁRIO GESTÃO DE INSTALAÇÕES PARA ATLETISMO** realizado em Centro de Alto Rendimento Mário Moniz Pereira – Jamor, Oeiras, em 9 e 10 de abril de 2016.
- As instalações desportivas e normativos aplicáveis a uma instalação para atletismo (1 hora)
- As diferentes tipologias de instalações para atletismo (1 hora)
- A construção de uma pista de atletismo (1 hora)
- Regulamento e organização da utilização (1 hora)
- A manutenção de uma instalação de atletismo (1 hora)
- Gestão da instalação desportiva (1 hora)
- Procedimentos operacionais (1 hora)
- Plano atividades e animação da instalação de atletismo (1h 30)
- Definição de um plano de gestão específico (1h 30)
- **FORMAÇÃO DE DIRIGENTES DESPORTIVOS** realizado em Funchal - Madeira, em 17 e 18 de setembro de 2016. Ação creditada IPDJ 5527942.
- O que é ser Dirigente Desportivo
- **FORMAÇÃO DE DIRIGENTES DESPORTIVOS** realizado em Ponta Delgada – S. Miguel, em 1 e 2 de outubro de 2016. Ação creditada IPDJ 5527963.
- O que é ser Dirigente Desportivo
- **SEMINÁRIO GESTÃO DE INSTALAÇÕES PARA ATLETISMO** realizado no Complexo Municipal Desportivo em Lousada 8 de outubro de 2016. Ação creditada IPDJ 5528170.
- As instalações desportivas e normativos aplicáveis a uma instalação para atletismo (1 hora)
- As diferentes tipologias de instalações para atletismo (1 hora)
- A construção de uma pista de atletismo (1 hora)
- Regulamento e organização da utilização (1 hora)
- A manutenção de uma instalação de atletismo (1 hora)
- Gestão da instalação desportiva (1 hora)
- Procedimentos operacionais (1 hora)
- Plano atividades e animação da instalação de atletismo (1h 30)
- Definição de um plano de gestão específico (1h 30)
- **CURSO DE TREINADORES DE GRAU III – Componente Geral** realizado no Complexo Municipal de Ténis na Maia em 29 de outubro de 2016.
- Pedagogia do Desporto (10 horas)

- **CURSO DE TREINADORES DE GRAU III – Componente Geral** realizado no Auditório do Centro de Medicina Desportiva em Pombal em 20 de novembro de 2016.
 - Gestão de uma pista de atletismo (4 horas)
 - Interdisciplinaridade e Treino Desportivo (12 horas)
- **FORMAÇÃO DE FORMADORES FPA – Módulo 1** realizado no Auditório da Faculdade de Motricidade Humana em Cruz Quebrada em 25 de março de 2017. Código de ação IPDJ 55210576 (1,1 uc).
 - Modelo de Formação de treinadores
 - Procedimentos e operacionalização das ações de formação/cursos
- **AÇÃO DE FORMAÇÃO DE FORMADORES DE TREINADORES - Módulo 2** realizado no Porto em 22 de setembro de 2017.
 - Adaptação de estratégias de comunicação (1h)
 - Procedimentos de operacionalização dos Cursos (1h30)
 - Adaptação da estrutura de apresentação e discurso (1h)
 - Modelo de Formação de Treinadores de Grau I (1h30)
- **AÇÃO DE FORMAÇÃO DE FORMADORES DE TREINADORES - MÓDULO 2** realizado em Leiria em 23 de setembro de 2017.
 - Adaptação de estratégias de comunicação (1h)
 - Procedimentos de operacionalização dos Cursos (1h30)
 - Adaptação da estrutura de apresentação e discurso (1h)
 - Modelo de Formação de Treinadores de Grau I (1h30)
- **CURSO DE TREINADORES DE GRAU II – Componente Geral** realizado na Associação de Atletismo de Braga em 5 de outubro de 2017.
 - O Plano Nacional de Formação de Treinadores (1 hora)
 - Pedagogia do Desporto (10 horas)
- **SEMINÁRIO DE ÁRBITROS “O FUTURO COMEÇA AQUI”**, organizado pelo Conselho Nacional de Arbitragem e realizado em Fátima em 4 de novembro de 2017.
 - Correr, Saltar, Lançar – A Valorização Destas Ações Através do Ajuizamento (1 hora)
- **CURSO DE TREINADORES DE GRAU I – PLANO NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA**, realizado em Oeiras (Jamor), 6 de outubro de 2018 a 12 de janeiro de 2019.
 - Novo modelo de formação de treinadores e Perfil do Treinador de Grau I (1 hora)
 - Didática do Desporto (8 horas)
 - Pedagogia do Desporto (6 horas)
 - Desporto para pessoas com deficiência (1 hora)

- **CURSO DE TREINADORES DE GRAU II – COMPONENTE GERAL** realizado na Associação de Atletismo de Setúbal - Barreiro, em 11 e 12 de maio de 2019.
 - O Plano Nacional de Formação de Treinadores (1 hora)
 - Pedagogia do Desporto (10 horas)
 - Ética e Deontologia Profissional (2 horas)
- **FORMAÇÃO DE FORMADORES FPA – Atletismo Infantil** realizado no Auditório do Estádio Nacional em Jamor em 16 de novembro de 2019. Código de ação IPDJ 55221427 (0,2 uc).
 - Pedagogia para o formador - Modelo de abordagem ao Atletismo Infantil (1 hora)
- **CURSO DE TREINADORES DE GRAU III FPA – Formação Geral** realizado na Federação Portuguesa de Atletismo em Linda-a-Velha em 7 e 8 de março de 2020. Código de ação IPDJ 55216871 (4 uc).
 - Pedagogia do Desporto (10 horas)
 - Gestão de uma pista de atletismo (4 horas)
 - Interdisciplinaridade e Treino Desportivo (12 horas)

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO ALGARVE

- **CURSO DE TREINADORES DE GRAU I – ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO ALGARVE** realizado em Faro em 10 de novembro de 2017.
 - O Plano Nacional de Formação de Treinadores (1 hora)

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

- **CURSO DE TREINADORES DE GRAU I – ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO** realizado em Aveiro (Vagos) em 5 e 6 de abril de 2019.
 - Novo modelo de formação de treinadores e Perfil do Treinador de Grau I (1 hora)
 - Didática do Desporto (8 horas)
 - Pedagogia do Desporto (6 horas)
 - Aprendizagem e Desenvolvimento Motor (4 horas)
 - Desporto para pessoas com deficiência (1 hora)

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BEJA

- **CURSO DE INICIAÇÃO AO ATLETISMO** realizado em Beja em 21 outubro de 1990, carga horária de 8 horas.
- **CURSO DE TREINADORES DE GRAU I – ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BEJA** realizado em Castro Verde em 7 e 8 de setembro de 2019.
 - Novo modelo de formação de treinadores e Perfil do Treinador de Grau I (1 hora)
 - Didática do Desporto (8 horas)

- Pedagogia do Desporto (6 horas)
- Aprendizagem e Desenvolvimento Motor (4 horas)
- Desporto para pessoas com deficiência (1 hora)

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

- **CURSO DE TREINADORES DE GRAU I – ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA** realizado em Braga em 14 e 15 de setembro de 2019.
 - Novo modelo de formação de treinadores e Perfil do Treinador de Grau I (1 hora)
 - Didática do Desporto (8 horas)
 - Pedagogia do Desporto (6 horas)
 - Aprendizagem e Desenvolvimento Motor (4 horas)
 - Desporto para pessoas com deficiência (1 hora)

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

- **O ATLETISMO NO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO** realizado pela Associação de Atletismo de Castelo Branco / Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação de Castelo Branco – Castelo Branco, 25 maio de 1991.
 - Teoria e prática do ensino do Atletismo no 1º Ciclo do Ensino Básico (8 horas)

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE ÉVORA

- **I CURSO DE MONITORES DE ATLETISMO** realizado em Évora, outubro de 1988.
 - Teoria Geral do Treino (4 horas)
 - Corrida de velocidade e barreiras (4 horas)
- **II CURSO DE MONITORES DE ATLETISMO** realizado em Arraiolos em maio de 1989.
 - Teoria Geral do Treino (4 horas)
 - Corrida de velocidade e barreiras (4 horas)
- **SEMINÁRIO SOBRE ATLETISMO**, Arraiolos – julho de 1989.
 - As corridas de velocidade e barreiras (5 horas)
- **CURSO DE TREINADORES DE GRAU I** realizado em Vendas Novas – 5 de novembro de 2016.
 - Planeamento do treino c/Jovens (2 horas)
 - Organização da Sessão de treino c/Jovens (2 horas)
 - Psicologia do Desporto (2 horas)
 - Análise e Observação das Atividades Físicas (2 horas)

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE FARO

- **CURSO DE MONITORES DE ATLETISMO**, Faro – Açoteias, maio de 1992.
 - Desenvolvimento do jovem praticante (2 horas)
 - Ensinar e aprender (2 horas)

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LEIRIA

- **CURSO DE TREINADORES DE GRAU I** realizado em Porto de Mós, 5 de outubro de 2018 a 18 de novembro de 2018.
 - Novo modelo de formação de treinadores e Perfil do Treinador de Grau I (1 hora)
 - Didática do Desporto (8 horas)
 - Pedagogia do Desporto (6 horas)
 - Desporto para pessoas com deficiência (1 hora)

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

- **CURSO DE TREINADORES DE GRAU I** realizado em Lisboa, 13 de outubro de 2018 a 2 de dezembro de 2018.
 - Novo modelo de formação de treinadores e Perfil do Treinador de Grau I (1 hora)
 - Didática do Desporto (8 horas)
 - Pedagogia do Desporto (6 horas)
 - Desporto para pessoas com deficiência (1 hora)

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA MADEIRA

- **CURSO DE MONITORES DE ATLETISMO**, Funchal – Madeira, 16 a 29 de setembro de 1996.
- **CURSO DE TREINADORES DE GRAU I** realizado no Funchal - Madeira, 29 e 30 de junho de 2018
 - Novo modelo de formação de treinadores e Perfil do Treinador de Grau I (1 hora)
 - Luta Contra a Dopagem (2 horas)
 - Didática do Desporto (8 horas)

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE PORTALEGRE

- **CURSO DE TREINADORES DE GRAU I** realizado em Portalegre, 16 e 17 de março de 2018 e 20 e 21 de abril de 2018
 - Novo modelo de formação de treinadores e Perfil do Treinador de Grau I (1 hora)
 - Aprendizagem e Desenvolvimento Motor (4 horas)
 - Didática do Desporto (8 horas)

- Pedagogia do Desporto (6 horas)
- Desporto para pessoas com deficiência (1 hora)

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM

- **AÇÃO DE FORMAÇÃO PARA MONITORES** realizada em Santarém no dia 2 de novembro de 1991.
- Organização do treino com jovens (4 horas)
- Teoria e prática do treino com jovens (4 horas)

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

- **I CURSO DE MONITORES DE ATLETISMO** realizado no Barreiro, junho de 1987.
- Teoria e metodologia do treino (4 horas)
- Organização e administração do desporto (1 hora)
- Velocidade e barreiras (3 horas)
- **SEMINÁRIO SOBRE A CORRIDA DE MEIO-FUNDO E FUNDO** – Setúbal, 17 de dezembro de 1988.
- “Formas organizativas da Corrida” (1 hora)
- **II CURSO DE MONITORES DE ATLETISMO** realizado em Almada, janeiro de 1989.
- Organização e administração do desporto (1 hora)
- Didática do Atletismo: Salto em altura, Velocidade e Barreiras (5 horas)
- Corpo humano e primeiros socorros (2 horas)
- **III CURSO DE MONITORES DE ATLETISMO** realizado no Barreiro em março de 1989.
- Organização e administração do desporto (1 hora)
- Corpo humano e primeiros socorros (2 horas)
- **I ENCONTRO DE ATLETISMO JUVENIL** – Associação de Atletismo de Setúbal – Seixal, junho de 1990.
- **“Planeamento e periodização do treino de Atletismo nos escalões de rendimento”** realizado na Baixa da Banheira, Setúbal em 8 de dezembro de 1993.
- **CURSO DE MONITORES DE ATLETISMO** realizado no Seixal em novembro de 1994.
- Organização e administração do desporto. Sociologia e História do desporto (2 horas)
- Metodologia da corrida de barreiras (3 horas)

- **CURSO DE MONITORES DE ATLETISMO** realizado na Charneca de Caparica em dezembro de 1995.
 - Organização e administração do desporto. Sociologia e História do desporto (2 horas)
 - Metodologia da corrida de barreiras (3 horas)
- **CURSO DE MONITORES DE ATLETISMO** realizado no Vale de Amoreira – Moita, novembro de 1999.
 - Teoria e metodologia do treino de Velocidade e barreiras (6 horas)
- **CURSO DE TREINADORES DE GRAU I – ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL** realizado online (Formação Geral) de 23 de abril a 14 de maio de 2022.
 - Novo modelo de formação de treinadores e Perfil do Treinador de Grau I (1 hora)
 - Ética do Desporto (2 horas)

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE S. MIGUEL

- **CURSO DE TREINADORES DE GRAU I – ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE S. MIGUEL** realizado em Ponta Delgada em 1 e 2 de setembro de 2019.
 - Novo modelo de formação de treinadores e Perfil do Treinador de Grau I (1 hora)
 - Didática do Desporto (8 horas)
 - Pedagogia do Desporto (6 horas)
 - Desporto para pessoas com deficiência (1 hora)

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA TERCEIRA

- **CURSO DE TREINADORES DE GRAU I – ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA TERCEIRA** realizado em Angra do Heroísmo em 29, 30 e 31 de agosto de 2019.
 - Novo modelo de formação de treinadores e Perfil do Treinador de Grau I (1 hora)
 - Didática do Desporto (8 horas)
 - Pedagogia do Desporto (6 horas)
 - Desporto para pessoas com deficiência (1 hora)

CÂMARA MUNICIPAL DO BARREIRO

- **I SEMINÁRIO SOBRE A CORRIDA** – Barreiro em 13 de fevereiro de 1988
 - "Formas organizativas da Corrida" (1 hora)
- **II SEMINÁRIO SOBRE A CORRIDA** – Barreiro em 26 de março de 1988.
 - "Formas organizativas da Corrida" (1 hora)

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

- **CURSO DE INICIAÇÃO AO ATLETISMO** para técnicos dos 5º Jogos de Lisboa – Escola Secundária de Benfica, Lisboa, 6 de abril de 1991.
- Ensino do salto em altura e corrida de barreiras (2 horas)
- **AÇÃO DE FORMAÇÃO E SELEÇÃO PARA MONITORES DAS ESCOLAS DE ATLETISMO** da Câmara Municipal de Lisboa – Escola Secundária de Camões, Lisboa em 27 e 28 de outubro de 1990.
- Ensinar Atletismo (1 hora)
- Corrida prolongada (2 horas)
- **FORMAÇÃO DE MONITORES DAS ESCOLAS DE ATLETISMO E CLUBES** – Escola Secundária de Camões, Lisboa em 26 de outubro de 1991.
- Ensinar Atletismo (1 hora)
- Organização da atividade com jovens (1 hora)
- **AÇÃO DE FORMAÇÃO PARA MONITORES DAS ESCOLAS DE ATLETISMO** da Câmara Municipal de Lisboa – Pavilhão Carlos Lopes, Lisboa em 7 de novembro de 1992.
- A natureza das atividades e os processos organizativos (2 horas)
- **AÇÃO DE FORMAÇÃO PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA** participantes nos Jogos de Lisboa – Escola D. Pedro V, Lisboa em 28 de novembro de 1992.
- Aspetos metodológicos da corrida de barreiras (2 horas)
- **CENTRO DE FORMAÇÃO LISBOA JOVEM – 1º período** (Estágio formativo para 100 jovens de ambos os sexos do escalão de iniciados - Atletismo), Lisboa – Estádio José de Alvalade em 20,21,22 e 23 de dezembro de 1992.
- Corrida prolongada (12 horas)
- **AÇÃO DE FORMAÇÃO PARA MONITORES DAS ESCOLAS DE ATLETISMO** da Câmara Municipal de Lisboa – Pavilhão Carlos Lopes, Lisboa em 16 de janeiro de 1993.
- As técnicas de ensino e a intervenção do monitor das Escolas de Atletismo (4 horas)

CÂMARA MUNICIPAL DE LOURES

- **CURSO PARA ANIMADORES DE ATLETISMO** – Loures 21 de outubro de 1990.
- Técnica de corrida (1.30 horas)
- Corrida de velocidade (1.30 horas)

CÂMARA MUNICIPAL DE PALMELA

- **I SEMINÁRIO SOBRE A CORRIDA** – Pinhal Novo em 8 de abril de 1989.
- "Formas organizativas da Corrida" (1 hora)

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

- **CURSO DE ANIMADORES DE ATLETISMO – nível 1** -Câmara Municipal do Seixal – Amora, maio de 1984, carga horária de 6 horas.
- **AÇÃO DE FORMAÇÃO PARA MONITORES DE FÉRIAS DESPORTIVAS** - Câmara Municipal do Seixal – CMACS - Amora, 4 de julho de 2006, carga horária de 4 horas.
- **Ação de formação sobre Materiais de Atletismo: manutenção e a utilização**, no âmbito do programa FORAL, realizado no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento em Amora - Seixal, nos dias 15 e 16 de janeiro de 2007 com a duração de 7 horas.
- **Ação de formação sobre Materiais de Atletismo: manutenção e a utilização**, no âmbito do programa FORAL, realizado no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento em Amora - Seixal, nos dias 22 e 23 de janeiro de 2007 com a duração de 7 horas.
- **Ação de formação sobre Materiais de Atletismo: manutenção e a utilização**, no âmbito do programa FORAL, realizado no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento em Amora - Seixal, nos dias 29 e 30 de janeiro de 2007 com a duração de 7 horas.

CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL

- **Ação de formação sobre Materiais de Atletismo: manutenção e a utilização**, realizada no Complexo Municipal de Atletismo de Setúbal - Setúbal, nos dias 13 e 20 de maio de 2008, com a duração de 7 horas.

PEDAGO – SOC. EMP. PEDAGÓGICOS, LDA

- **SEMINÁRIO SOBRE A RESISTÊNCIA** – Odivelas 12 de dezembro de 1997 (6 horas).
- **CURSO DE INICIAÇÃO À ESCALADA** – Almada 21 de março de 1997 (6 horas).

CENTRO DE ÁREA EDUCATIVA DE VIANA DO CASTELO (DESPORTO ESCOLAR)

- **Seminário sobre o ATLETISMO na ESCOLA** – Viana do Castelo 30 de maio de 1998 (6 horas).

ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS 1º DE DEZEMBRO (ALMADA)

- **Ateliê sobre o IDOSO “Viver com saúde”** – Almada, junho a dezembro de 1999. Corresponsável pelo trabalho desenvolvido no âmbito de um projeto desta Associação integrado no Ano Internacional do Idoso.

CENTRO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES ALMADA – TEJO

- Ação de formação **Orientações Metodológicas e Avaliação no âmbito dos programas de Educação Física**, na Escola Secundária Cacilhas Tejo, em 21 e 23 de outubro e 4 e 6 de novembro de 2004, com a duração de 25 horas (1 crédito), ação cofinanciada pelo Fundo Social Europeu e acreditada com o nº CCPFC/ACC – 28411/02.

PLAYCONSULTING – PROJETOS E FISCALIZAÇÃO DESPORTIVA

- **Construção de uma pista de Atletismo**, comunicação apresentada no Workshop sobre Instalações de Atletismo, organizado pela Federação Portuguesa de Atletismo e Playconsulting, em Coimbra no dia 16 de janeiro de 2009.
- **Manutenção de uma pista de Atletismo**, comunicação apresentada no Workshop sobre Instalações de Atletismo, organizado pela Federação Portuguesa de Atletismo e Playconsulting, em Coimbra no dia 16 de janeiro de 2009.

MONDO PORTUGAL

- **Vantagens da prática desportiva num relvado sintético**, comunicação apresentada no Workshop Relvados Sintéticos – Presente e Futuro, organizado pela Mondo Portugal, em Alcochete no dia 11 de março de 2010.

MINISTÉRIO DA JUVENTUDE E DESPORTOS – REPÚBLICA DE ANGOLA

- **Gestão de instalações desportivas: os processos de decisão operativa**, comunicação apresentada no Workshop sobre “Gestão e

manutenção de instalações desportivas” organizado pelo Ministério da Juventude e Desportos, em Luanda - Angola no dia 20 de julho de 2012.

- **Gestão de instalações desportivas (módulo 1)**, seminário organizado pelo Ministério da Juventude e Desportos – Playgroup Angola, em Luanda (Cidadela) - Angola nos dias 25, 26 e 27 de novembro de 2013.
- **Gestão de instalações desportivas em Cabinda**, comunicação apresentada no Workshop Internacional sobre Gestão de Instalações Desportivas organizado pelo Ministério da Juventude e Desportos, no Centro de Convenções do Futungo, em Luanda - Angola nos dias 19 e 20 de Novembro de 2014.

GOVERNO DE CABINDA – SECRETARIA PROVINCIAL DA JUVENTUDE E DESPORTOS

- **Manutenção de instalações desportivas (módulo 1)**, seminário organizado pela Secretaria Provincial da Juventude e Desportos – Playgroup Angola, em Cabinda - Angola nos dias 18 a 22 de novembro de 2013.
- **Ação de formação para monitores de atletismo**, organizado pela Associação Provincial de Atletismo de Cabinda e Secretaria Provincial da Juventude e Desportos – Playgroup Angola, em Estádio Municipal do Tafe, Cabinda - Angola nos dias 21, 25, 25, 27, 28 de fevereiro e 1 de março de 2014.

UNIVERSIDADE METODISTA DE ANGOLA

- Lecionação no **Curso de Especialização em Gestão Desportiva**, dos módulos **Gestão de Instalações Desportivas e Equipamentos e Instalações Desportivas** (31 horas), organizado pela Universidade Metodista de Angola, em Luanda - Angola de 14 de Maio a 5 de Junho de 2015.

FEDERAÇÃO ANGOLANA DE ATLETISMO

- Lecionação no **Curso de Monitores de Atletismo**, organizado pela Federação Angolana de Atletismo, no Estádio dos Coqueiros em Luanda, de 27 de Julho a 1 de agosto de 2015 (1ª fase).
 - Corrida de Barreiras (6 horas)
 - Como funciona o corpo humano (2 horas)
 - Regulamento básico de atletismo (2 horas)
 - Atletismo jogo (5 horas)

PLAYGROUP INTERNATIONAL

- Orador no **II Meeting de Desporto de Alcochete**, organizado pela Playgroup International, em Alcochete no dia 11 de novembro de 2015.
- Da formação ao alto rendimento. O exemplo do Atletismo em Portugal.

COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL e CONFEDERAÇÃO DE TREINADORES DE PORTUGAL

- Orador do 4º Painel Temático - Federações no **Fórum Treino desportivo em pessoas com deficiência: O caminho a percorrer**, organizado pelo Comité Paralímpico de Portugal e Confederação de Treinadores de Portugal, na Escola Secundária D. João II, em Setúbal no dia 16 de abril de 2016.
- Como deve ser organizada a formação de treinadores? Qual a relação entre a competição e a formação de treinadores.

COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

- Orador no segundo painel do Seminário “Esperanças Olímpicas” - **“Talento, Federações e Preparação Olímpica”** com o tema **Do rendimento regional ao alto rendimento nacional**, organizado pelo Comité Olímpico de Portugal durante o Encontro Nacional de Esperanças Olímpicas, Auditório das Piscinas do CAR Jamor, Cruz Quebrada em 21 de janeiro de 2023.
- Apresentação do Projeto MEMOS « **Quels facteurs clés de succès pour l’athlétisme de haut niveau au Portugal ?** », sede do Comité Olímpico de Portugal, em 24 de maio de 2023.

PLANO NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA

- Orador no I Fórum da Promoção da Atividade Física e Bem-Estar da Ribeira Grande - **“Atletismo – Desporto para a vida”**, organizado pelo Centro de Marcha e Corrida da Ribeira Grande, Ribeira Grande – São Miguel em 12 de novembro de 2023

UNIVERSIDADE DE ÉVORA

- Lecionação da UC **“Organização de Eventos Desportivos”** do Mestrado Integrado de Direção e Gestão Desportiva - Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano da Universidade de Évora (10 hs), Évora em 21 de março e 18 de abril de 2024.
- Lecionação da UC **“Organização de Eventos Desportivos”** do Mestrado Integrado de Direção e Gestão Desportiva - Escola de Saúde e

Desenvolvimento Humano da Universidade de Évora (10 hs), Évora em 14 e 28 de março de 2025.

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE COIMBRA

- Comunicação sobre a “**Ética no Desporto**” integrada na Semana Europeia do Desporto, promovida pela Escola Superior de Educação de Coimbra (1 hs), Coimbra em 25 de setembro de 2024.

Atividade exercida como consultor desportivo

- **Consultor** do Chefe de Divisão de Desporto da Câmara Municipal de Setúbal – de setembro de 2005 a agosto de 2006.
- **Sócio** da empresa Playconsulting – Projeto e Fiscalização de Infraestruturas Desportivas – de julho de 2007 a agosto de 2010.
- **Consultor** da Playconsulting – Projeto e Fiscalização de Infraestruturas Desportivas – de 2008 a setembro de 2010.
- **Consultor** do Diretor-Geral da Mondo Portugal – de janeiro de 2010 a 2015.
- **Consultor** da Associação Desportiva Luis Boa Morte – Strongbrands - desde julho 2010 a 2012.
- **Elaboração de parecer sobre Pavimentos Desportivos** para projeto de requalificação da Escola Básica e Secundária Alfredo da Silva - Arqtº Pedro Botelho, dezembro de 2010.
- **Elaboração do Measurement Report IAAF para certificação da pista de atletismo do Estádio Nacional do Zimpeto – Mozambique (X Jogos Africanos)** em agosto de 2011 - Moçambique.
- Acompanhamento e assessoria técnica de diversos projetos de construção de instalações desportivas para a Playconsulting, Mondo Portugal e Playgroup International.
- Fiscalização de campo de futebol de onze, relva sintética, para a Junta de Freguesia de Carnide através da Playconsulting em fevereiro de 2012
- **Consultor** da Playgroup International – de janeiro de 2012 a agosto de 2015.
- **Produção do manual de manutenção de instalações desportivas** para a Playgroup Angola e Mondo Portugal – 2012.
- Produção de diferentes estudos e documentos.
- **Consultor da Playgroup Angola (República de Angola)** – de agosto de 2013 a agosto de 2015.
- Responsável, ao serviço da Playgroup Angola, pela gestão e manutenção das instalações desportivas do **Governo de Cabinda – República de Angola (Estádio Municipal do Tafe e Campo do Tchibodo)** – de agosto de 2013 a agosto de 2015.

- **Homologação da pista de atletismo do Estádio Nacional 12 de Julho – São Tomé** em novembro de 2018 – São Tomé e Príncipe.
- Pela Federação Portuguesa de Atletismo, **consultadoria no apoio ao projeto de edificação e/ou requalificação e/ou fiscalização** das pistas de atletismo de:
 - Pista Mário Moniz Pereira – Câmara Municipal de Lisboa
 - Instalação Simplificada do Barreiro - Câmara Municipal do Barreiro
 - Pista de Atletismo - Complexo Desportivo Fernando Mamede - Câmara Municipal de Beja
 - Pista de Atletismo do Estádio Municipal do Fontelo - Câmara Municipal de Viseu
 - Pista de Atletismo de Penafiel - Câmara Municipal de Penafiel
 - Pista de Atletismo (EN 2) do Centro de Alto Rendimento – CDN Jamor – Instituto Português do Desporto e Juventude
 - Pista de Atletismo (EN1) do Estádio Nacional - CDN Jamor – Instituto Português do Desporto e Juventude
 - Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Vendas Novas - Câmara Municipal de Vendas Novas
 - Instalação Simplificada de Atletismo de Nisa - Câmara Municipal de Mora
 - Pista de Atletismo de Arraiolos - Câmara Municipal de Arraiolos
 - Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Leiria – Câmara Municipal de Leiria
 - Pista de Atletismo do Arada Atlético Clube - Câmara Municipal de Ovar
 - Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Coimbra - Câmara Municipal de Coimbra
 - Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Caldas da Rainha - Câmara Municipal das Caldas da Rainha
 - Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Quarteira - Câmara Municipal de Loulé
 - Pista de Atletismo de Santo Tirso - Câmara Municipal de Santo Tirso
 - Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Torres Novas - Câmara Municipal de Torres Novas
 - Pista de Atletismo de Albergaria-a-Velha – Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha

- Pista de Atletismo da Figueira da Foz – Câmara Municipal da Figueira da Foz
- Instalação Simplificada de Atletismo da Câmara Municipal do Entroncamento
- Instalação Simplificada de Atletismo da Câmara Municipal de Almeirim
- Instalação Simplificada de Atletismo da Escola Secundária D. Dinis - Câmara Municipal de Lisboa
- Pista de Atletismo de Tábua – Câmara Municipal de Tábua
- Instalação Simplificada de Atletismo da Câmara Municipal da Moita
- Instalação Simplificada de Atletismo – Câmara Municipal de São João da Pesqueira
- Pista de Atletismo – Câmara Municipal de Lagoa
- Pista de Atletismo – Câmara Municipal de Alvaiázere
- Pista de Atletismo – Câmara Municipal de Ansião
- Pista de Atletismo do Complexo Desportivo de Sanfins – Santa Maria da Feira
- Pista de Atletismo da Zona Desportiva de Leça da Palmeira – Câmara Municipal de Matosinhos
- Pista de Atletismo – Câmara Municipal da Covilhã
- **Consultoria e assessoria técnica à fiscalização** da Câmara Municipal de Lisboa, durante a empreitada de requalificação da Pista Municipal de Atletismo Professor Mário Moniz Pereira – 2024
- **Consultoria e assessoria técnica ao projecto** da Pista de Atletismo do Complexo Desportivo Paralímpico do Bengo (Angola), desenvolvido pelo Arqtº Pedro Simões para a PlayAngola – 2025
- **Consultoria e assessoria técnica ao projecto** da Requalificação da Pista de Atletismo do Complexo Desportivo da Covilhã, desenvolvido pelo Arqtº Pedro Simões para a Câmara Municipal da Covilhã – 2025
- **Consultoria e assessoria técnica ao projecto** da Pista de Atletismo do **Complexo Desportivo Estádio do Huambo (Angola)**, desenvolvido pelo Arqtº Pedro Simões para a PlayAngola – 2025
- **Consultoria e assessoria técnica ao projecto** da Pista de Atletismo do **Complexo Desportivo Estádio do Uíge (Angola)**, desenvolvido pelo Arqtº Pedro Simões para a PlayAngola – 2025

- **Consultoria e assessoria técnica à fiscalização** da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, durante a empreitada de construção do Complexo de Atletismo de Famalicão - 2025

Atividade exercida como orientador de estágios

- Orientador externo do estágio de um aluno do Instituto Piaget – Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares ISEIT/Almada em 2001/2002.
- Orientador externo do estágio de dois alunos do Instituto Piaget – Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares ISEIT/Almada em 2003/2004.

Atividade exercida como técnico e dirigente da estrutura federada de Atletismo

- No período compreendido entre novembro de 1986 e fevereiro de 1989 o desempenhou na *Associação de Atletismo de Setúbal* o cargo de **Diretor Técnico Regional**.
- No período compreendido entre junho de 1990 e agosto de 1995 desempenhou na *Federação Portuguesa de Atletismo* o cargo de **Técnico Nacional**. A sua atividade relacionou-se com a área juvenil, formação de técnicos e desenvolvimento regional.

Como Técnico Nacional da Federação Portuguesa de Atletismo foi, entre outras funções e responsabilidades:

- Responsável pelo Estágio dos representantes da FPA presentes na "**9ª Operação Juventude e Olimpismo**" organizada pelo Comité Olímpico Português em Lamego de 26 a 30 de dezembro de 1990.
- Membro da equipa técnica da FPA responsável pela **seleção nacional participante na Taça da Europa de Sub-23 Grupo B** realizada em Villeneuve D'Ascq – França a 18 e 19 de julho de 1992.
- Responsável técnico pela **seleção nacional participante nos I Jogos Desportivos dos Países de Língua Portuguesa** organizados pelo Comité Olímpico Português em Lisboa de 18 a 23 de setembro de 1992.
- Membro da equipa técnica da FPA responsável pela seleção nacional participante nas **II Jornadas Olímpicas da Juventude Europeia** realizadas em Valkenswaard – Holanda em julho de 1993.
- Membro da equipa técnica da FPA responsável pela seleção nacional participante nas **III Jornadas Olímpicas da Juventude Europeia** realizadas em Bath – Inglaterra em julho de 1995.
- Preletor da **International Amateur Athletics Federation** para cursos de treinadores de nível 1 – IAAF.
- **Diretor da Federação Portuguesa de Atletismo** de dezembro de 2012 a dezembro de 2016 com a responsabilidade da coordenação da Formação, Juvenil e Desporto Escolar na Área de Alto Rendimento, Seleções e Juvenil.
- **Team Leader** da seleção nacional de Sub23 participante nos **European Athletics U23 Championships** realizados em Tampere - Finlândia de 11 a 14 de julho de 2013.
- **Team Leader** da seleção nacional de Sub23 participante nos **II U23 Mediterranean Championships** realizados em Túnis - Tunísia de 4 a 5 de junho de 2016.

- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo participante nos **X Jogos Desportivos da CPLP** realizados na Ilha do Sal - Cabo Verde de 17 a 24 de julho de 2016.
- **Vice-Presidente** da **Federação Portuguesa de Atletismo** desde janeiro de 2017 responsável da Formação e Qualificação, Plataforma Informática Lince e Apoio à Construção de Pistas de Atletismo.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo Sub23 participante nos **European Athletics U23 Championships** realizados em Bydgoszcz - Polónia de 13 a 16 de julho de 2017.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo Sub20 participante nos **European Athletics U20 Championships** realizados em Grosseto - Itália de 20 a 23 de julho de 2017.
- **Team Leader** da seleção nacional de Marcha Atlética participante nos **IAAF World Race Walking Team Championships Taicang 2018**, realizados em Taicang - China de 5 a 6 de maio de 2018.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo - Sub18 participante no **Encontro Ibérico (POR-ESP) 2018**, realizado em Abrantes - Portugal a 2 de junho de 2018.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo - Sub18 participante nos **European Athletics U18 Championships 2018**, realizados em Győr - Hungria de 5 a 8 de julho de 2018.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo participante nos **XI Jogos Desportivos da CPLP 2018**, realizados em São Tomé e Príncipe de 19 a 24 de julho de 2018.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo - Sub18 participante no **Encontro Ibérico (ESP-POR) 2019**, realizados em Madrid - Espanha a 28 de junho de 2019.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo Sub23 participante nos **European Athletics U23 Championships** realizados em Gävle - Suécia de 11 a 14 de julho de 2019.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo participante no **XV Summer European Youth Olympic Festival** realizados em Baku - Azerbaijão, de 21 a 27 de julho de 2019.
- **Vice-Presidente** da **Federação Portuguesa de Atletismo** desde dezembro de 2020 responsável da Formação e Qualificação de Recursos Humanos, Construção e Certificação de Pistas de Atletismo, Seleções Nacionais e Alto Rendimento, Atletismo Adaptado, Desenvolvimento Atletismo Infante-Juvenil e ligação ao Desporto Escolar.

- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo participante no **European Athletics Indoor Championships** realizados em Torun - Polónia, de 4 a 7 de março de 2021.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo participante no **European Athletics Team Championships Super League** realizados em Katowice, Silésia - Polónia, de 29 a 30 de maio de 2021.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo participante no **World Para Athletics European Championships** realizados em Bydgoszcz - Polónia, de 1 a 5 de junho de 2021.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo participante no **European Athletics U20** realizados em Tallin - Estónia, de 15 a 18 de julho de 2021.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo participante no **World Athletics Indoor Championships** realizados em Belgrade - Sérvia, de 18 a 20 de março de 2022.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo participante nos **XIX Campeonato Iberoamericano Alicante 2022** realizados em La Nucia - Alicante - Espanha, de 20 a 22 de maio de 2022.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo integrada na Equipa Portugal (COP) participante nos **XIX Mediterranean Games Oran 2022** realizados em Oran - Argélia, de 30 de junho a 3 de julho de 2022.
- **Head of Delegation** da seleção nacional de Atletismo participante nos **European Championships Munich 2022 (Atletismo)**, organizados em Munique - Alemanha de 11 a 21 de agosto de 2022.
- **Team Leader** da seleção nacional de Sub23 participante nos **U23 Mediterranean Championships Indoor** realizados em Valência - Espanha em 22 de janeiro de 2023.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo participante no **Encontro Ibérico de Relevos ESP-POR 2023** realizados em Huelva - Espanha, em 6 de junho de 2023.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo participante no **European Athletics Team Championships 2023 - European Games 2023**, realizados em Katowice, Silésia - Polónia, de 23 a 25 de junho de 2023.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo participante no **Para Athletics World Championships**, realizados em Paris - França, de 9 a 17 de julho de 2023.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo participante nos **European Athletics U20 Championships Jerusalém 2023**, realizados em Jerusalém - Israel, de 7 a 10 de agosto de 2023.

- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo participante nos **World Athletics Championships Budapest 2023**, realizados em Budapeste - Hungria, de 19 a 27 de agosto de 2023.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo participante nos **World Athletics Relays Championships Bahamas 2024**, realizados em Nassau - Bahamas, de 4 a 5 de maio de 2024.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo participante nos **World Para Athletics Kobe 2024**, realizados em Kobe - Japão de 17 a 25 de maio de 2024.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo participante nos **Jogos Olímpicos de Paris 2024**, realizados em Paris - França de 29 de julho a 11 de agosto de 2024.
- **Team Leader** da seleção nacional de Atletismo participante nos **Jogos Paralímpicos de Paris 2024**, realizados em Paris - França de 30 de agosto a 8 de setembro de 2024.

Atividade exercida a nível autárquico

- **Professor de Educação Física** na Escola Primária da Charneca de Caparica no âmbito da formação contínua de professores do 1º Ciclo do Ensino Básico. Projeto da Junta de Freguesia da Charneca de Caparica. Ano letivo de 1988/89.
- **Responsável técnico** da Associação de Atletismo de Setúbal para o PLANO DE DESENVOLVIMENTO INTEGRADO DO ATLETISMO NO DISTRITO DE SETÚBAL (protocolo elaborado entre a Associação de Atletismo de Setúbal, Federação Portuguesa de Atletismo e Associação de Municípios de Setúbal) em 1988-1989.
- **Animador desportivo** ao serviço da CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA no programa Férias Desportivas 1990 – julho/setembro de 1990.
- **Coordenador** da Zona Ocidental do Plano de Desenvolvimento de Atletismo da CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA – de 1990 até 1995.
- **Responsável** pela coordenação dos Planos de Desenvolvimento Desportivo da CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL – setembro de 1996 a agosto de 1997.
- **Responsável** pelo Plano de Desenvolvimento de Atletismo da Câmara Municipal do Seixal de 1995 a 2001 e de 2003 a 31 de março de 2008.
- **Membro da Comissão de Acompanhamento** do Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento – Câmara Municipal do Seixal em 1999-2001.
- **Diretor técnico** do Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento – Câmara Municipal do Seixal de 2001 a 31 de março de 2008.
- **Responsável pela Gestão** do Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento – Câmara Municipal do Seixal desde dezembro de 2002 até 15 de julho de 2006.
- **Presidente do Júri** de concurso público para aquisição de apetrechamento **da Pista Municipal de Setúbal – maio de 2005.**
- **Consultor** do Chefe de Divisão de Desporto da Câmara Municipal de Setúbal – de setembro de 2005 a agosto de 2006.
- **Responsável** pelo Plano de Desenvolvimento de Atletismo da Câmara Municipal de Setúbal – de setembro de 2007 a julho de 2008.

Atividade exercida como técnico desportivo

- Professor de Ginástica no Ginásio Clube do Sul no ano letivo de 1984/85.
- Professor de Ginástica no Clube Recreativo Charnequense de 1990 a 1991.
- Responsável pelo projeto de desenvolvimento desportivo no Clube Recreativo Charnequense durante o ano de 1990.
- Responsável pela preparação física da equipa sénior de Futebol dos Canários do Casal (equipa do nível distrital - Setúbal - do campeonato do INATEL) durante o ano de 1990.

Atividade exercida como treinador

- **Treinador de 3º Grau** da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) (licença nºB-19-0072).
- **Treinador de nível 1** da Federação Internacional de Atletismo Amador (IAAF) (licença n.º 1731).
- **Treinador de Atletismo** do ALMADA ATLÉTICO CLUBE – 1982 a 1985.
- **Treinador de Atletismo** do CLUBE FUTEBOL "Os BELENENSES" como aluno do Centro de Treino do ISEF-UTL durante a época de 1985/86.
- **Treinador de Atletismo** do CLUBE FUTEBOL "Os BELENENSES" de 1986 a 1988 (COORDENADOR na época de 1987/88).
- **Treinador de Atletismo** do ISEF AGON CLUB – 1988 a 1990.
- **Treinador** de alguns atletas do PALMELENSE FUTEBOL CLUBE, SPORT UNIÃO CAPARICA e LOURES SPORT CLUBE de 1989 a 1991 embora sem ligação aos respetivos clubes.
- **Treinador de atletas de Triatlo** de 1992 a 1994 embora sem ligação aos respetivos clubes.
- Colaboração em **assessoria técnica** ao Departamento Técnico da Associação de Atletismo de Setúbal, desde 1995 a 2002.
- **Treinador de Atletismo – Grau II. Cédula de Treinador de Desporto** IPDJ nº 35859 válida até 29/05/2017.
- **Treinador de Atletismo – Grau II. Título Profissional de Treinador de Desporto** IPDJ nº 35859 válido até 01/07/2023.
- **Treinador de Atletismo – Velocidade e Barreiras – Grau III. Título Profissional de Treinador de Desporto** IPDJ nº 157424 válido até 03/03/2025.

Formação profissional

Na qualidade de *formando* participou nos seguintes cursos ou ações de formação:

- **Psicomotricidade: a relação educativa** – Almada 20 de março de 1983.
- **Seminário "ATLETISMO – Um desporto na escola"** – Lisboa 15-17 abril de 1983, organizado pelo ISEF-UTL.
- **Seminário Ginástica Desportiva Escolar** – Lisboa 25/26 de junho de 1984, organizado pelo ISEF-UTL.
- **II Congresso Nacional e IV Reunião Internacional de Medicina Desportiva** – Lisboa, 8 a 10 de novembro de 1984.
- **Estágio para Treinadores de Atletismo – Saltos** orientada por Jean-Jacques Court, organizado pela FPA – Lisboa 9 a 14 de dezembro de 1985.
- **Fórum Horizonte "O Treino Físico com Jovens: na escola e no clube"** – Lisboa de 7 a 9 de fevereiro de 1986.
- **II Fórum Horizonte "Desporto para Jovens: treino, pedagogia e rendimento"** – Lisboa 27 de fevereiro a 1 de março de 1987.
- **Ação de Formação sobre Saltos** orientada por Jean-Jacques Court, organizado pela FPA – Lisboa 1 a 6 de dezembro de 1986.
- **1º Encontro sobre Otimização do Rendimento Desportivo** – Lisboa 23 de maio de 1987, organizado pela Xistarca.
- **Ação de Formação sobre Saltos** orientada por Jean-Jacques Court, organizada pela FPA – Lisboa 30 de novembro a 5 de dezembro de 1987.
- **1º Congresso Científico Luso-Espanhol de Atletismo** – Lisboa 17-20 de novembro de 1988, organizado pela FPA e RFEA.
- **I Encontro Nacional de Atletismo Juvenil** – Federação Portuguesa de Atletismo – Sintra, 8-10 de dezembro de 1989.
- **Workshop FPA: Teoria e Prática do Treino da Força** – Lisboa 28 de abril de 1991.
- Como *bolseiro da Associação Europeia de Atletismo* frequentou o **International Course for National Athletics Coaches, Loughborough Summer Scholl**, British Amateur Athletic Board – Loughborough, Inglaterra, 25 de julho a 2 de agosto de 1991.
- **Ação de Formação sobre Meio-Fundo** orientada por Julio Bravo Ducal, organizada pela FPA – Lisboa, 18 a 20 de outubro de 1991.

- **Ação de Formação sobre Corrida de Barreiras**, orientada por Frédéric Aubert – Lisboa, 24-28 de novembro de 1991, organizada pela FPA.
- **Participante no 2º Congresso Nacional de Educação Física 1991** – Troia, 28 a 30 de novembro de 1991.
- **Ação de Formação sobre Metodologia do Treino do Atletismo** orientada por Anatoly Bondartchuck, organizada pela FPA – Lisboa, 28 a 31 de dezembro de 1991.
- **I Congreso Internacional sobre Informática y Nuevas Tecnologías en el Deporte** – Torremolinos, Espanha, 23 a 27 de março de 1992.
- **2º Intercambio Técnico de Gestión y Organización Deportiva** em representação da Câmara Municipal de Lisboa realizado no Instituto Municipal de Deportes – Ayuntamiento de Madrid em Madrid - Espanha em 27 de junho de 1992
- **Seminário de Preletores de nível 1 da Federação Internacional de Atletismo Amador (IAAF)** – Lisboa CRD-IAAF, 30 de março a 5 de abril de 1993.
- Seminário **Biomecânica dos saltos no Atletismo** orientada por James Hay, organizada pela FPA – Lisboa, 8 e 9 de maio de 1995.
- Curso de formação **Área-escola: potencialidades e Perspetivas de Trabalho**, orientado por Isaura Carvalho Abreu, realizado na EB 2,3 Monte de Caparica de 25 de setembro de 1995 a 23 de outubro de 1995.
- **Ação de Formação de Orientação** – nível elementar, da Federação Portuguesa de Orientação, realizada na Escola Básica 2,3 do Pinhal Novo – Setúbal, Palmela, 20 de outubro de 1995.
- **I Congresso ATAP – “O treino dos atletas olímpicos – Atlanta 96”**, da Associação de Treinadores de Atletismo de Portugal, realizado em Aveiro a 7 e 8 de dezembro de 1996.
- Curso Satélite do ISBS’ 96 – Formação Avançada em Treino Desportivo sobre o **Treino da Força e da Potência em Atletas de Alto Rendimento**, orientado pelo Prof. Dr. Dietmar Schmidtbleicher, na Faculdade de Motricidade Humana nos dias 22 e 23 de junho de 1996.
- **Seminário Internacional de Mini-Andebol**, realizado no Seixal, 7 a 9 de fevereiro de 1997.
- **Orientação: organização de atividades**, realizada na Escola Secundária de Palmela, em Palmela nos dias 24 e 25 de novembro de 1998 – Centro Área Educativa da Península de Setúbal – Desporto Escolar e Federação Portuguesa de Orientação.

- Ação de formação **Técnicas de Desenho Artístico: Corel Draw**, realizado na Escola Secundária de Sobreda de 27 de setembro de 1999 a 13 de dezembro de 1999 – 50 horas – Proformar – Almada (ação CCPFC/ACC-8300/97).
- Ação de formação **Power Point**, realizado na Escola Secundária de Sobreda de 27 de setembro de 1999 a 13 de dezembro de 1999 – 50 horas – Proformar – Almada (ação CCPFC/ACC-8586/97).
- **II Encontro Nacional do Atletismo Juvenil**, realizado em Oeiras, em 18 e 19 de dezembro de 1999.
- **Seminário de Mini-Andebol**, realizado no Seixal, 6 e 7 de maio de 2000.
- **Fórum O Desporto no Concelho do Seixal – situação actual e perspectivas futuras**, realizado na Escola Secundária de Amora e Fórum Cultural do Seixal, nos dias 18 e 19 de Março de 2000.
- Ação de formação **Dança – Corpo em movimento** realizada na Escola Secundária de Anselmo de Andrade, em 13 de outubro de 2000.
- **Ação de formação em escalada** realizada na Escola Secundária de Anselmo de Andrade, em 15 de novembro de 2000.
- Ação de formação **Utilização das TIC em Contexto Educativo**, realizada na Escola Secundária de Sobreda de 24 de abril de 2001 a 21 de junho de 2001 – 50 horas (2 créditos) – Proformar – Almada.
- Ação de formação **Primeiros socorros – Socorrer ao primeiro toque** realizada na Escola Secundária de Anselmo de Andrade, em 23 de janeiro de 2002.
- Ação de formação **Iniciação às Atividades Náuticas – Nível I**, realizada pelo Centro de Formação de Associação de Escolas da Zona Oriental do Concelho de Loures, no Clube do Mar – Parque Expo, de setembro a outubro de 2002, com a duração de 30 horas (1,2 créditos), ação cofinanciada pelo Fundo Social Europeu e acreditada com o nº CCPFC/ACC – 22911/01.
- Ação de formação **A Dança na Escola** realizada na Escola Secundária de Anselmo de Andrade, em 27 de fevereiro de 2003.
- Ação de formação **A Escola – Estratégia e Desempenho Organizacional**, realizada pelo Centro de Formação Almada Tejo, na Escola Secundária Cacilhas Tejo, de 17 de fevereiro de 2002 a 28 de maio de 2003, com a duração de 50 horas (2 créditos), ação cofinanciada pelo Fundo Social Europeu e acreditada com o nº CCPFC/ACC – 28411/02.
- Ação de formação **Hábitos alimentares versus exercício físico** realizada na Escola Secundária de Anselmo de Andrade, em 24 de março de 2004.

- Ação de formação **Avaliação de Escola** realizada na Escola Secundária de Anselmo de Andrade, sendo preletor o Dr. Vítor Alaíz, em 16 de maio de 2004.
- Ação de formação **Orientações metodológicas e avaliação no âmbito dos programas de educação física**, realizada pela Direção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular – ministério da Educação, na Escola Secundária de S. João do Estoril, em 23, 24 e 25 de setembro e 7, 8 e 9 de outubro de 2004, com a duração de 50 horas (2 créditos), ação cofinanciada pelo Fundo Social Europeu e acreditada com o nº CCPFC/ACC – 28411/02.
- Seminário **“A educação pelo Desporto”**, organizado pela Federação Regional de Setúbal das Associações de Pais e pela Câmara Municipal do Setúbal, realizado no dia 16 de outubro de 2004, no Seixal.
- Conferência sobre **Equipamentos Desportivos e Ordenamento do Território – reflexão e estudo de casos**, pelo Instituto Nacional de Desporto, realizado em Lisboa e 4 de março de 2005.
- Ação de formação sobre a **Autonomia das Escolas, organizada pela Fundação Calouste Gulbenkian** em 28 e 29 de novembro de 2005 em Lisboa.
- Ação de formação **“Iniciação ao Windsurf”**, organizada pela Coordenação de Desporto Escolar – Setúbal no dia 6 de março de 2006, na Lagoa de Albufeira - Sesimbra.
- Ação de formação **“Competição à Vela”**, organizada pela Coordenação de Desporto Escolar - Setúbal, realizado no dia 8 de maio de 2006, em Setúbal.
- Ação de formação **“Competição à Vela”**, organizada pela Coordenação de Desporto Escolar - Setúbal, realizado no dia 17 de maio de 2006, em Setúbal.
- **“Jornadas Técnicas de Meio-fundo”**, organizadas pela Federação Portuguesa de Atletismo, realizadas no dia 25 de novembro de 2006, no Alto do Moinho – Seixal.
- **Fórum Concelhio do Desporto – Seixal**, organizado pela Câmara Municipal do Seixal, realizado no Fórum Cultural do Seixal no dia 10 de março de 2007, no Seixal.
- Workshop MONDO sobre **“Construção de Pistas de Atletismo”**, Alcochete no dia 21 de março de 2007.
- Ação de Formação da DGRHE - **“A Função de Coordenação do Processo de Avaliação do Desempenho Docente” (CCPFC/ACC-54038/08)**, com a duração de 15 hs, nos dias 7 e 8 de junho de 2008, sendo preletor o Dr.

Custódio Lagartixa e realizada na Escola Secundária de Sampaio – Sesimbra, 15hs (0,6 créditos – classificação de 9,4 valores – Excelente).

- **Workshop sobre Instalações de Atletismo**, organizado pela Federação Portuguesa de Atletismo e Playconsulting, em Coimbra no dia 16 de janeiro de 2009.
- **Seminário Histórias de Vida – a obra de Melo de Carvalho**, organizado em Lisboa pela Faculdade de Educação Física e Desporto, na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 21 de maio de 2009.
- **Planeamento de Emergência e Comportamentos de Autoproteção Face aos Riscos**, organizado pela Proteção Civil – Sesimbra, na Escola Secundária de Sampaio, nos dias 5 e 11 de janeiro de 2010.
- Debate **"A Indisciplina e gestão de conflitos em sala de aula"** – Prof. Doutor António Rosado, realizado na Escola Secundária de Sampaio – Sesimbra 3 de fevereiro de 2010.
- **Workshop Relvados Sintéticos – Presente e Futuro**, organizado pela Mondo Portugal, em Alcochete no dia 11 de março de 2010.
- **Unidade de Formação de Curta Duração de Inglês de Iniciação (50 horas de formação)** durante o ano letivo 2009/2010 na Escola Secundária de Sampaio – Sesimbra.
- **Unidade de Formação de Curta Duração de Inglês de Continuação (50 horas de formação)** durante o ano letivo 2010/2011 na Escola Secundária de Sampaio – Sesimbra.
- **Quadros Interativos Multimédia no Ensino/Aprendizagem das Artes e Expressões – Educação Física (CCPFC/ACC-60231/09)**, sendo preletor o Dr. Nuno Lemos e realizada na Escola Secundária de Palmela, 15hs (0,6 créditos com a classificação de 9,5 valores – Excelente) - Centro de Formação de Santiago, de 7 de outubro a 4 de novembro 2010.
- **Conferência – Escolas de futuro**, realizada pela EPIS, na Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa em 6 de abril de 2011.
- **Seminário Escola, Família e Comunidade**, realizado pelo Conselho Municipal de Educação de Sesimbra e Câmara Municipal de Sesimbra, em Sesimbra nos dias 3 e 4 de junho de 2011.
- **Workshop “Gestão Comportamental na Escola”**, realizado pela associação Empresários Pela Inclusão Social e Câmara Municipal de Sesimbra, em Sesimbra no dia 28 de março de 2012.
- **III Conferência EPIS – Dar esperança a todos os jovens**, realizada pela EPIS, na Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa em 13 de março de 2013.

- **Ciclo Webcast Educação Windows in the Classroom – Microsoft Matemática**, realizada pela Microsoft Portugal e Centro de Formação do Oeste, curso online, em Lisboa no dia 4 de março de 2013.
- **Ciclo Webcast Educação Windows in the Classroom – Currículo Ensinar com Tecnologia – Um recurso se desenvolvimento profissional**, realizada pela Microsoft Portugal e Centro de Formação do Oeste, online, em Lisboa no dia 8 de abril de 2013.
- **Ciclo Webcast Educação Windows in the Classroom – Jogos de aprendizagem – Mouse Mischief e Ribbon Hero**, realizada pela Microsoft Portugal e Centro de Formação do Oeste, online, em Lisboa no dia 15 de abril de 2013.
- **Ciclo Webcast Educação Windows in the Classroom – Apps Windows 8 para a Educação**, realizada pela Microsoft Portugal e Centro de Formação do Oeste, online, em Lisboa no dia 22 de abril de 2013.
- **Ciclo Webcast Educação Windows in the Classroom – MultiPoint Server: Controlo e monitorização, Partilha e Colaboração**, realizada pela Microsoft Portugal e Centro de Formação do Oeste, online, em Lisboa no dia 29 de abril de 2013.
- **Ciclo Webcast Educação Windows in the Classroom – Novo Office – explorar as novidades**, realizada pela Microsoft Portugal e Centro de Formação do Oeste, online, em Lisboa no dia 6 de maio de 2013.
- **Seminaire Systèmes d’information, Technologie et Internet dans l’Athlétisme d’aujourd’hui et de demain**, realizado em Marselha – França pela Union Méditerranéenne d’Athlétisme, nos dias 30 e 31 de maio de 2013.
- **XIV Congresso Nacional da Associação Portuguesa de Gestão do Desporto (APOGESD)** dedicado ao tema "Da liderança à inovação: o papel do gestor desportivo", realizado em Guimarães, nos dias 13 e 14 de dezembro de 2013.
- **Workshop Futebol Juvenil**, realizado pela Associação Provincial de Futebol de Cabinda e Playangola com o apoio da Academia de Futebol de Angola e Secretaria Provincial da Juventude e Desportos. Cabinda - 31 de janeiro de 2015.
- **Conferência Nacional do Futebol**, organizada pelo Ministério da Juventude e Desportos e Federação Angolana de Futebol, realizado em Palácio da Justiça – Luanda, Angola, nos dias 25, 26 e 27 de junho de 2015.
- **Conferência: Alto rendimento desportivo, projeto olímpico e paralímpico Rio 2016 e desafios para os próximos ciclos olímpicos**, organizada pela Assembleia da República – Comissão de Cultura, Comunicação, Juventude e Desporto, no Auditório do Edifício Novo da Assembleia da República – Lisboa, no dia 19 de abril de 2016.

- **1st Mediterranean Coaches U23 Conference**, organizada pela Mediterranean Athletics Union em Túnis – Tunísia no dia 5 de junho de 2016.
- Simpósio **“Aprender no Séc. XXI: + (Mais) Exercício, > (Maior) Sucesso, M³ (Melhor) Futuro”**, (4 horas) organizado pela Direção-Geral da Educação no Auditório da Escola Superior de Comunicação Social de Lisboa – Lisboa em 21 de outubro de 2016.
- **Curso de Homologadores de Pistas de Atletismo e Equipamentos Complementares** (18 horas), organizado pela Federação Portuguesa de Atletismo no Centro de Alto Rendimento do Jamor em 12 e 13 de novembro de 2016.
 - Ação de Formação Profissional **Fiscalidade no Desporto** (6 horas), organizada pela Confederação do Desporto de Portugal, na Nazaré em 26 de novembro de 2016.
- **Formação de Formadores FPA – Módulo 1** realizado no Auditório da Faculdade de Motricidade Humana em Cruz Quebrada em 25 de Março de 2017. Código de ação IPDJ 55210576 (1,1 uc).
- **Curso de Inglês nível A2**, com a duração de 50 horas, tendo sido atribuída a **Certificação de Nível A2 em Inglês**, realizado pelo Centro de Recursos Educativos e Formação (CREF) de Sesimbra, concluído em 12 de junho de 2017.
- **Seminar Sport Event Management & Organisation Open Module** organizado pela AISTS – International Academy of Sport Science and Technology, no SwissTech Convention Center em Lausanne – Switzerland de 16 a 20 de outubro de 2017.
- Ação de Formação **“Supervisão Colaborativa Entre Pares”** com o registo de acreditação **CCPFC/ACC- 93009/17**, com a duração de 30 horas, no âmbito do Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar (PNPSE) - Ministério da Educação, realizado pelo Centro de Formação da Ordem de Santiago na Escola Secundária de Sampaio de outubro de 2017 a janeiro de 2018.
- Ação de Formação de Curta Duração **“Desenvolvimento da Resistência na Educação física e Desporto Escolar – Prazer, Esforço e Superação”** com a duração de 4 hs, realizado pelo Centro de Formação de Escolas dos Concelhos do Barreiro e Moita, no Centro de Formação Desportiva (CFD) de Atletismo do Desporto Escolar - Escola 2/3 Quinta Nova da Telha, no Barreiro, no dia 4 de dezembro de 2017.
- Ação de Formação **“Avaliação nos Ensino Básico e Secundário: Como avaliar para o sucesso educativo?”** com o registo de acreditação

CCPFC/ACC- 93009/17, com a duração de 50 horas, no âmbito do Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar (PNPSE) - Ministério da Educação, realizado pelo Centro de Formação da Ordem de Santiago na Escola Secundária de Sampaio de janeiro a abril de 2018.

- Seminário **“Atletismo com Jovens”** com a duração de 6 hs, realizado pela Direção Geral de Educação – Desporto Escolar, Centro de Formação de Escolas dos Concelhos do Barreiro e Moita e Federação Portuguesa de Atletismo no Auditório Augusto Cabrita e Centro de Formação Desportiva (CFD) de Atletismo do Desporto Escolar - Escola 2/3 Quinta Nova da Telha, no Barreiro, no dia 10 de março de 2018.
- **Race Walking Seminar** com a duração de 4hs, realizado pela International Association of Athletics Federations (IAAF) e IAAF Race Walking Committee, em Taicang, RP China, no dia 4 de maio de 2018.
- Oficina de Formação **“A Plataforma FITESCOLA®” como instrumento de apoio ao desenvolvimento da aptidão física dos alunos na disciplina de Educação Física e no Desporto Escolar** - Oficina de Formação (B-Learning) com a duração de 50 horas (2 créditos), organizada pela Direção Geral de Educação – Ministério da Educação e Centro de Formação da Faculdade de Motricidade Humana, com o registo de acreditação nº CCPFC/ACC-93850/18 que teve lugar na Escola Secundária Emídio Navarro de 18 de outubro de 2018 a 5 de abril de 2019.
- **Massive Open Online Courses (MOOC) “Cibersegurança nas Escolas”** com a duração de 15 horas organizado pela Direção-Geral da Educação (DGE), com a colaboração da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, do Gabinete do Cibercrime da Procuradoria-Geral da República, da Direção-Geral de Estatística da Educação e Ciência (DGEEC), e da Associação de Professores de Informática (ANPRI), através da plataforma NAU - Sempre a Aprender, de 14 de janeiro de 2019 a 4 de março de 2019.
- **Seminário Internacional Educação (Física) “O Valor da Avaliação”** com a duração de 6 horas, com o registo de acreditação CCPFC/ENT – AP-0395/16, organizado pela SPEF - Sociedade Portuguesa de Educação Física na Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa em 16 de março de 2019.
- **Seminário Prevenção do Abandono Desportivo em Jovens “Keep Youngsters Involved”** com a duração de 4 horas, organizado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, na Direção Regional de Lisboa e Vale do Tejo, Lisboa em 30 de setembro de 2019.

- **Ação de Formação de Velocidade**, com a duração 5 horas organizada pela Federação Portuguesa de Atletismo, via Zoom em 23 a 24 de maio de 2020, (1 uc) código IPDJ 55223799.
- **High Performance Webinar Series – “Developing young athletes: Physiological considerations and realistic career progressions” com Marco Cardinale**, com a duração de 1 hora organizada pela European Athletics, via Zoom em 9 de outubro de 2020.
- **High Performance Webinar Series – “Physiological requirements of running a sub-2 hour marathon” com Andrew Jones**, com a duração de 1 hora organizada pela European Athletics, via Zoom em 15 de janeiro de 2021.
- **High Performance Webinar Series – “Specific nutritional strategies for the female athlete” com Mónica Sousa**, com a duração de 1 hora organizada pela European Athletics, via Zoom em 28 de janeiro de 2021.
- **High Performance Webinar Series – “Biomechanical considerations in the horizontal jumps” com Philip Graham-Smith**, com a duração de 1 hora organizada pela European Athletics, via Zoom em 26 de fevereiro de 2021.
- **High Performance Webinar Series – “Asthma in athletes: What can we do?” com Pascale Kippelen**, com a duração de 1 hora organizada pela European Athletics, via Zoom em 12 de março de 2021.
- **Webinar “Novos Desafios, Novas Abordagens”**, com a duração de 2 horas organizada pelo Programa de Educação Olímpica do Comité Olímpico de Portugal, via Zoom em 12 de outubro de 2020.
- **Jornadas de Gestão da Segurança em Instalações e Atividades Desportivas**, via Zoom, com a duração de 5,5 horas, organizadas pela APOGED - Associação Portuguesa de Gestão do Desporto, nos dias 15 e 16 de outubro de 2020.
- **European Athletics Congress - Convention 2021**, organizado pela European Athletics, em Lausanne – Suíça, de 14 a 16 outubro 2021.
- **Seminário Jogos Olímpicos**, com a duração de 12 horas, organizado pela Federação Portuguesa de Atletismo, com o código de ação 55229514 e 2,4 créditos IPDJ, no dia 20 de novembro de 2021 em Lisboa.

- **IX MEMOS – Master Exécutif en Management des Organisations Sportives en Français**, organizado em plataforma online da Universidade LUNEX
 - **Módulo 1 - Management stratégique et gouvernance des organisations sportives**, de 1 a 22 novembre de 2021. Professeurs Thierry Zintz et Mathieu Winand
 - **Módulo 2 - Management des ressources humaines**, de 29 novembre a 17 décembre de 2021. Professeures Marijke Taks et Emilie Malcourant.
 - **Projet MEMOS**. Responsable - Emilie Malcourant.

- **Mediterranean Athletics Seminar 2021 – From U20 to Elite: Enhancing Support for U23 Athletes**, realizado em Marselha – França pela Union Méditerranéenne d’Athlétisme, no dia 3 de dezembro de 2021.

- **"Understanding the Employment Relations of Athletes in Olympic Sports in Europe: Results of an EU-wide study"**. Participação no 1º painel na conferência promovida pela Universidade Europeia no âmbito deste Estudo Internacional, ERASMUS+ EMPLOY, no dia 17 de dezembro de 2021 em Lisboa.

- **Sport Event Management** - online course through Athlete365 Learning. International Olympic Committee, 13 July 2022.

- **IX MEMOS – Master Exécutif en Management des Organisations Sportives en Français**, organizado na Universidade LUNEX – Luxembourg de 10 a 20 de julho de 2022.
 - **Módulo 3 – Marketing**. Professeurs Alain Ferrand et Laurent Boyer.
 - **Módulo 4 - Management de projets et des évènements sportifs**. Professeurs Milena Parent et Benoit Séguin.
 - **Présentation du projet MEMOS et Tutorat** - Emilie Malcourant, Claude Legrand et Mathieux Winand.

- **European Athletics Congress - Convention 2022**, organizado pela European Athletics, em Tallinn – Estónia, de 20 a 22 outubro 2022.

- **FPA – Natureza e Regime Legal – O Porquê das Coisas**. Formador Luis Paulo Relógio, com a duração de 8 hs, organizado pela Federação Portuguesa de Atletismo, em Linda-a-Velha de 6 a 26 de outubro de 2022.

- **IX MEMOS – Master Exécutif en Management des Organisations Sportives en Français**, organizado no INSEP – Paris, France de 20 a 29 de novembro de 2022.

- **Módulo 5 – Gestion Financière.** Professeurs Francesco Solanellas et Laurent Boyer.
- **Módulo 6 – Communication et gestion des médias sociaux.** Professeur Alain Ferrand.
- **Tutorat du projet MEMOS** - Emilie Malcourant et Mathieux Winand.

- **IX MEMOS – Master Exécutif en Management des Organisations Sportives en Français**, organizado em Lausanne - Suíça de 1 a 2 de dezembro de 2022.
 - Jury - présentation privée des projets - IDHEAP
 - Présentation publique des projets – Musée Olympique

- **European Athletics Congress - Convention 2023**, organizado pela European Athletics, em Vilnius – Lituânia, de 19 a 21 outubro 2023.

- **Comunicação para atletas e treinadores.** Formadora Manoela Penna, com a duração de 3 hs, organizado pela Federação Portuguesa de Atletismo, em CAR Jamor com o código de ação 55239443 e 0,6 créditos IPDJ, em 24 de março de 2024.

- **Comunicação para dirigentes.** Formadora Manoela Penna, com a duração de 5 hs, organizado pela Federação Portuguesa de Atletismo, em CAR Jamor com o código de ação 55239447 e 1,0 créditos IPDJ, em 25 e 26 de março de 2024.

- Curso online **ADEL for Paris 2024 Olympics (English)** concluído em 16 de julho de 2024, organizado pela World Anti-Doping Agency – Anti-Doping Education & Learning.

- **Ética Summit 2024**, promovido pelo Panathlon Clube de Lisboa, Código 217741339 e 217741340 com 1,9 créditos ministrado pela entidade formadora EDUGEP, Lda nos dias 6, 7 e 8 de setembro de 2024, com um total de 17 horas online, com 1,9 créditos IPDJ.

- Seminário **Psicologia do Alto Rendimento e Jogos Olímpicos**, promovido pelo Comité Olímpico de Portugal em parceria com a Universidade Lusófona no dia 19 de outubro de 2024, com um total de 4 horas presenciais, com os formadores Paul Wylleman, Alberto Cej, Sidónio Serpa, Boris Balent, Urban Johnson e Hardy Menkehorst.

- **European Athletics Congress - Convention 2024**, organizado pela European Athletics, em Skopje – Macedónia do Norte, de 24 a 26 outubro 2024.

- **Sports Talk "Financiamento do Desporto. Tempo de mudança?"**, no âmbito da Pós-graduação em Gestão e Marketing do Desporto, promovido pelo ISCTE, 15 de janeiro de 2025.
- **Webinar "IA na educação"** (2 hs), promovido por Luís Varela - EducaTech, 18 de fevereiro de 2025.
- **CoE Convention on Safety, Security & Service at Sports Events – Portuguese**, [curso online](#), promovido pelo Conselho da Europa, concluído em 25 de fevereiro de 2025.
- **Curso IA na Educação sobre utilização de ferramentas de Inteligência Artificial em contexto educativo** (30 hs) realizado entre 10 de março e 11 de abril de 2025, promovido por Luís Varela – EducaTech.
- **Safeguarding Essentials Online Course**, realizado em 29 de abril de 2025, promovido pela World Athletics.
- **Curso "Gestor de Segurança de Recintos Desportivos"** (17hs) concluído em 6 de maio de 2025, promovido pela Autoridade para a Prevenção e o Combate à Violência no Desporto (APCVD).
- **Human Rights in Sports** (8 hs) [curso online](#), promovido pelo Conselho da Europa, concluído em 8 de maio de 2025.
- **Prevention of Violent Extremism through Sport** (10 hs) [e-Learning Course](#), promovido pela United Nations Office of Counter-Terrorism, concluído em 21 de maio de 2025.
- **Vulnerable Targets Protection on the Occasion of Major Sporting Events** (6 hs) [e-Learning Course](#), promovido pela United Nations Office of Counter-Terrorism, concluído em 28 de maio de 2025.
- **Sessões de Informação sobre Ação Disciplinar para Instrutores de AE/EnA, Grupo S2_B (online)**, ação de formação promovida pela Inspeção-Geral da Educação e Ciência, (6hs) nos dias 3 e 4 de dezembro de 2025.

Artigos e trabalhos publicados

- **Análise estrutural e comportamento das componentes da corrida; fatores determinantes – partida de blocos versus partida de pé nos jovens dos 10 aos 13 anos** – Seminário 5º ano Licenciatura em Educação Física, UTL-ISEF, 1987.
- **A corrida de Barreiras – uma progressão metodológica** – Cadernos Técnicos de Atletismo nº 8, Federação Portuguesa de Atletismo, Maio-Junho de 1989.
- **Seminário sobre a corrida de média e longa duração – formas organizativas da corrida** – Cadernos Técnicos de Atletismo nº 15, Federação Portuguesa de Atletismo, Meio-fundo de 1989.
- **Treino Desportivo e Corrida de Orientação** – Curso de Corrida de Orientação – Centro Militar de Educação Física Equitação e Desportos, Mafra 1989.
- Organização da **Antologia sobre Teoria e Metodologia do Treino Desportivo** – CMEFED, Mafra 1990.
- Co-autor do documento da FPA: **Escolas de Atletismo (planeamento e organização da atividade)**, Federação Portuguesa de Atletismo, 1990.
- **Satisfação e insatisfação profissional do professor** – Profissionalização em Serviço, Sociologia da Educação e Organização Escolar – UTL-FMH/DCE, 1990.
- **O treino de jovens velocistas e barreiristas: considerações gerais**, Cadernos técnicos da Associação de Atletismo de Setúbal, 1995.
- **O Treino desportivo**, Cadernos técnicos da Associação de Atletismo de Setúbal, 1995.
- **Que atletismo para os idosos?** Cadernos técnicos da Associação de Atletismo de Setúbal, 1995.
- **A manutenção de uma pista de atletismo**. Mondo Portugal e Playconsulting, 2009.
- **Manutenção de Instalações Desportivas – programa orientador**. Mondo Portugal e Playconsulting, 2009.
- **Manutenção de pistas de atletismo**. Mondo Portugal, julho de 2010
- **Projeto Social e Desportivo da Strongbrands** – Associação Desportiva Luis Boa Morte, agosto de 2010.

- **Manutenção de relvados sintéticos (organização).** Mondo Portugal, setembro de 2010.
- **Guia de apoio ao estudo (organização) para alunos.** Escola Secundária de Sampaio – Sesimbra, dezembro de 2010.
- **A prática desportiva e as instalações desportivas.** Mondo Magazine, 1^a ed. dezembro de 2010/janeiro de 2011, pp. 26-27.
- **Vantagens da prática desportiva num relvado sintético.** Mondo Magazine, 2^a ed. abril de 2011, pp. 12-15.
- **A manutenção de pistas de atletismo (parte I).** Mondo Magazine, 3^a ed. dezembro de 2011, pp. 18-19.
- **A manutenção de pistas de atletismo (parte II).** Mondo Magazine, 4^a ed. julho de 2012, pp. 40-43.
- **« Quels facteurs clés de succès pour l'athlétisme de haut niveau au Portugal ? »** - Projeto apresentado no âmbito do MEMOS - Master Éxecutif en Management des Organisations Sportives IX edition Français em dezembro de 2022. MEMOS et Université LUNEX – Lausanne, Suíça.

Funções exercidas na organização de eventos desportivos

- Membro do comité organizador dos **V Campeonatos Mundiais de Júniores de Atletismo**, realizados em Lisboa de 19 a 24 de julho de 1994, como **responsável** pelas áreas: *Zonas de Treino e Aquecimento e Controlo do fluxo de atletas*.
- Membro do comité organizador da **Taça da Europa Bruno Zauli**, realizada em Lisboa a 28 e 29 de julho de 1996, como **responsável** pelas áreas: *Zonas de Treino e Aquecimento, Controlo do fluxo de atletas, Acreditação e voluntários*.
- Membro do comité organizador (Atletismo) das **IV Jornadas Olímpicas da Juventude Europeia**, realizadas em Lisboa de 18 a 24 de julho de 1997, como **responsável** pelas áreas: *Zonas de Treino e Aquecimento, Controlo do fluxo de atletas e voluntários*.
- Membro do comité organizador do **IV Campeonato da Europa de Corta-mato** realizado em Oeiras a 14 de dezembro de 1997, como **responsável** pela área dos *Voluntários*.
- Membro do comité organizador do **II Challenge Europeu de 10000m** realizado em Lisboa a 4 de abril de 1998, como **responsável** pela área dos *Voluntários*.
- Membro do comité organizador do **I Campeonato da Europa de Atletismo para Deficientes** realizado em Lisboa de 1 a 4 de maio de 1998, como **responsável** pela área dos *Voluntários*.
- Membro do comité organizador dos **VIII Campeonatos Ibero-americanos de Atletismo**, realizados em Lisboa de 17 a 19 de julho de 1998, como **responsável** pelas áreas: *Zonas de Treino e Aquecimento, Controlo do fluxo de atletas, voluntários*.
- Membro do comité organizador dos **28ºs Campeonatos Mundiais de Corta-mato**, realizados em Vilamoura em 18 e 19 de março de 2000, como **responsável** pela área de *voluntários – Equipas*.
- Membro do comité organizador dos **VIII Campeonatos Mundiais de Pista Coberta** realizados em Lisboa de 9 a 11 de março de 2001, como **responsável** pelas áreas: *Zonas de Treino e Aquecimento, Controlo do fluxo de atletas, Apoio a atletas e público*.
- Membro do comité organizador dos **XII Campeonatos Mundiais de Meia-Maratona** realizados em Vilamoura em 4 de outubro de 2003, como **responsável** pelas áreas: *Voluntários e Apoio a participantes e público*.

- Participação na organização e enquadramento dos **Campeonatos Regionais de Desporto Escolar**, promovidos pela Direção Regional de Educação de Lisboa – desporto Escolar, que tiveram lugar a 28, 29 e 30 de abril de 2005.
- Membro do comité organizador da **Taça da Europa de Atletismo – 1ª Liga – Grupo B**, realizada em Leiria 18 e 19 de junho de 2005, como **responsável** pelas áreas: *Voluntários e Apoio a participantes e público*.
- Responsável pela organização e coorganização na Câmara Municipal de Lisboa de diversos eventos desportivos e ações de formação de **1990 a 1995**.
- Responsável pela organização na Câmara Municipal do Seixal da **Meia-maratona do Seixal, Corta-mato Cidade de Amora, Cross Internacional de Amora e Milha Urbana Baía do Seixal desde 1995 a 2007**.
- Responsável pela organização e coorganização na Câmara Municipal do Seixal de diversos eventos desportivos e ações de formação de **1995 a 2008**.
- Coordenador do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária de Sampaio, organizadora dos **XX Jogos Desportivos Escolares do Concelho de Sesimbra**, realizados em Sampaio de **20 a 23 de março de 2007**.
- Membro do comité organizador da **Taça da Europa de Atletismo – 1ª Liga – Grupo A**, realizada em Leiria 20 e 21 de junho de 2008, como **responsável** pelas áreas: *Voluntários e Apoio a participantes e público*.
- Membro do comité organizador da **SPAR European Team Championships**, realizados em Leiria 20 e 21 de junho de 2009, como **responsável** pelas áreas: *Voluntários e Apoio a participantes e público*.
- Membro da equipa Local Organizadora dos **Campeonatos Nacionais de Desporto Escolar** realizados em Setúbal em maio de 2009.
- Membro do comité organizador do **17th SPAR European Cross Country Championships**, realizado em Albufeira em 12 de dezembro de 2010, como **responsável** pelas áreas: *Voluntários e Apoio a Equipas*.
- Membro do comité organizador da **9ª edição da Taça da Europa de Marcha Atlética**, realizado em Olhão em 22 de maio de 2011, como **responsável** pelas áreas: *Voluntários e Apoio a Equipas*.
- Ao serviço da Associação de Atletismo de Setúbal, Federação Portuguesa de Atletismo, Câmara Municipal de Lisboa, Câmara Municipal do Seixal e Escolas onde lecionou foi responsável e corresponsável pela organização de eventos e atividades desportivas de várias modalidades desde 1983.
- Organização de diversas atividades de **canoagem, orientação, escalada, trekking, btt, coasteering, windsurf e acampamentos** de 1998 a 2012.

- **Silver Certificate da European Athletics Association and UNESCO** pelo trabalho desenvolvido no âmbito do voluntariado desportivo em organizações internacionais de atletismo.
- Apoio técnico – marcadores eletrónicos na **12ª edição Torneio Internacional de Hóquei em Patins - Troféu José Eduardo dos Santos**, realizado de 22 a 25 de agosto de 2013 em Malanje – Angola.
- Coordenação do apoio técnico aos marcadores eletrónicos e *vide screen* utilizados na **9ª edição dos Jogos Desportivos da CPLP**, realizados de 26 de julho a 2 de agosto de 2014 em Luanda – Angola.
- Membro do comité organizador do **26th SPAR European Cross Country Championships**, realizados em Lisboa em 8 de dezembro de 2019, como **responsável** pelas áreas de *Protocolo, Voluntários e Apoio a Equipas*.
- Membro do comité organizador do **European DNA U20 Clubs**, realizados em Pombal em 21 e 22 de setembro de 2024, como **responsável** pela área de *Protocolo*.

Outras atividades exercidas na área socioprofissional e intervenção cívica

- Sócio fundador da **Associação de Profissionais de Educação Física de Almada e Seixal**.
- Seccionista de Ténis de Mesa no **Clube Recreativo Charnequense** em 1975-1976.
- Corresponsável da Secção Desportiva e Secção Cultural no **Clube Recreativo Charnequense** em 1976 e 1977.
- Secretário-geral da Direção do **Clube Recreativo Charnequense** em 1977-1978.
- Praticante de Atletismo entre 1977-1985.
- Praticante de Andebol, Futebol, Ténis de Mesa e Xadrez entre 1974-1982.
- Praticante de Corrida de orientação, BTT, Canoagem, Escalada e Multiatividades de Aventura de 2000 a 2013.
- Juiz Nacional de Atletismo de 1984 a 1989.
- Adjunto do Seleccionador da equipa de Corta-Mato do Exército no Campeonato de Corta-mato das Forças Armadas, Lamego e Amadora - 1990.
- Participação em vários Colóquios sobre Desporto como orador.
- Sócio fundador e Presidente da Mesa de Assembleia-geral da **Associação de Treinadores de Atletismo de Portugal** de 1994 a setembro de 2012.
- Sócio da **Amnistia Internacional – Portugal**.
- Sócio nº 1063 da **Sociedade Portuguesa de Educação Física**.
- Sócio nº 4538 da **National Geographic Society – Portugal**.
- Sócio nº 0705309-22 da DECO – **Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor**.
- Sócio nº 039336 do **Sindicato dos Professores da Grande Lisboa**.
- Sócio nº 1490 do **Clube Naval de Sesimbra**.
- Vogal da Direção da **Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Básica 2,3 de Santana – Sesimbra** em 2004/2005 e 2005/2006.

- Tesoureiro da Direção da **Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Básica 2,3 de Santana** – Sesimbra em 2006/2007.
- Como representante da Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Básica 2,3 de Santana – Sesimbra **foi membro do Conselho Pedagógico do Agrupamento Vertical de Escolas do Castelo – Sesimbra** em 2005/2006 e 2006/2007.
- Como representante da Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Básica 2,3 de Santana – Sesimbra **foi membro do Conselho Municipal de Educação de Sesimbra** em 2006, 2007 e 2008.
- Sócio da empresa **Playconsulting** – Projeto e Fiscalização de Infraestruturas Desportivas, Lda. de junho de 2007 a agosto de 2010.
- Presidente da Mesa de Assembleia-geral do **Clube de Ornitologia Almadense** de 1995 a 1996.
- Presidente da Mesa de Assembleia-geral da **Almadança – Associação Educativa e Artística** desde julho de 2012 a 2016.
- **Diretor da Federação Portuguesa de Atletismo** de dezembro de 2012 a dezembro de 2016 com a responsabilidade da coordenação da Formação, Juvenil e Desporto Escolar na Área de Alto Rendimento, Seleções e Juvenil.
- **Vice-Presidente da Federação Portuguesa de Atletismo** de janeiro de 2017 a dezembro de 2020 com a responsabilidade da Formação e Qualificação de Recursos Humanos, Plataforma Lince e Construção de Pistas de Atletismo.
- **Vice-Presidente da Federação Portuguesa de Atletismo** desde dezembro de 2020, com a responsabilidade da Formação e Qualificação de Recursos Humanos, Construção e Certificação de Pistas de Atletismo, Seleções Nacionais e Alto Rendimento, Atletismo Adaptado, Desenvolvimento, Infanto-Juvenil e Desporto Escolar.
- **Webdesigner e administrador dos sites:**
 - O portal fernandotavares.com.pt que integra um conjunto de áreas de intervenção profissional e pessoal que o autor vem desenvolvendo ao longo da sua carreira. Destina-se a divulgar, partilhar e receber contributos que desejamos importantes nas diferentes áreas de intervenção: educação, aventura, consultadoria e treino desportivo.
 - www.consulting.fernandotavares.com.pt - site direcionado para as atividades de consultadoria, formação e realização de atividades desenvolvidas pelo autor no âmbito do desenvolvimento de programas e projetos desportivos, apoio a projetos de construção e acompanhamento de instalações desportivas, bem como no âmbito da gestão de instalações desportivas e outras.

- www.school.fernandotavares.com.pt - site dedicado à reflexão, partilha de ideias, análise e debate de questões relacionadas com a intervenção do autor no âmbito da educação, educação física, desporto escolar, formação profissional e no apoio aos seus alunos de educação física e do curso profissional de técnico de apoio à gestão desportiva.
- www.students.fernandotavares.com.pt - plataforma moodle de apoio e desenvolvimento de ações e trabalhos relativos aos seus alunos de educação física e do curso profissional de técnico de apoio à gestão desportiva da Escola Secundária de Sampaio - Sesimbra.

Diversos

- Língua materna - **Português**

Outras línguas	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
Francês	C2	C2	C1	C1	B1
Inglês	C1	C2	B2	B2	B2
Espanhol/Castelhano	C1	C2	C1	B2	B1

- Conhecimentos de **vídeo e fotografia**.
- Como **utilizador** tem conhecimentos de trabalho com ambientes MS-DOS e WINDOWS 95/98/ME/2000/XP/VISTA/WIN7/WIN8/WIN10, MSOFFICE, AUTOCAD, LINUX bem como de vários programas de tratamento gráfico, vídeo e fotografia, edição sonora, estatística e de sistemas.
- Experiência de **WebDesigner**.
- **Licença de condução de ligeiros L-921774 2**, passada pela Direção Geral de Viação de Lisboa desde 11 de agosto de 1981.
- **Licença de Navegador de Recreio (Marinheiro) nº 46213**, emitida em 31 de março de 2003, para governo de embarcações de recreio até 7 metros/45 KW.
- **Licença de Navegador de Recreio (Patrão Local) nº 46213**, emitida em 22 de julho de 2006, para governo de embarcações de recreio até 24 metros sem limite de potência.

- **Licença nº 05112144 de Operador Radiotelefonista de Classe A (VHF)**, emitida em 8 de agosto de 2011.

Atualizado em quarta-feira, 17 de dezembro de 2025