



Curso de Treinador de Desporto - Andebol Grau 1



Diretor de Curso: Prof. Herlander Silva

Regime E-Learning

Componente	Data	Hora	Local	Logística	Carga	Tipo	Avaliação	Unidade	Tema
Geral	Janeiro				1	Teórico	Trabalho Individual	Didática do Desporto	A Didática aplicada ao contexto desportivo
	Janeiro				7	Teórico			A Unidade de treino: fator estruturante da didática aplicada ao desporto
	Fevereiro				1	Teórico	Trabalho Individual	Psicologia do Desporto	Factores psicológicos e psicosociais da prestação desportiva
	Fevereiro				2	Teórico			A motivação no processo de treino
	Fevereiro				1	Teórico			A relação treinador-atleta
	Fevereiro				2	Teórico	Trabalho Individual	Luta contra a dopagem	Fundamentos da luta contra a dopagem
Específica	Março				1	Teórico	Trabalho Individual	Caracterização do jogo	Caracterização geral do jogo de andebol
	Março				1	Teórico			Simbologia e terminologia
	Março				2	Teórico			Caracterização da etapa inicial e etapa elementar
	Março				3	Teórico	Trabalho Individual	Regras do jogo e regulamentos específicos	Regras do jogo de andebol
	Março				1	Teórico			Regulamentos específicos
	Abril				1	Teórico			Regras de jogo e regulamento específico
	Abril				2	Prático			
Total Horas					25				

Regime Presencial

Componente	Data	Hora	Local	Material	Carga	Tipo	Avaliação	Unidade	Tema
Geral	27/dez	9-11	Feira-Cup	sala+projeto	2	Teórico	Teste	Aprendizagem e desenvolvimento motor	Aprendizagem e desenvolvimento humano
	27/dez	11-13	Feira-Cup	sala+projeto	2	Teórico	Teste		O que é aprender
	27/dez	14-15	Feira-Cup	Pavilhão	1	Teórico	Teste	Observação e análise das Habilidades Desportivas	Observação como ferramenta do processo de treino
	27/dez	15-17	Feira-Cup	Pavilhão	2	Teórico	Teste		Observação e avaliação técnica
	28/dez	9-10	Feira-Cup	Pavilhão	1	Teórico	Teste		Observação e avaliação tática
	28/dez	10-11	Feira-Cup	sala+projeto	1	Teórico	Teste	Observação e análise das Habilidades Desportivas	Funcionamento do Corpo humano
	28/dez	11-12	Feira-Cup	sala+projeto	1	Teórico	Teste		Estilos de vida saudáveis, lesões desportivas e aplicação de primeiros socorros
	28/dez	14-17	Feira-Cup	sala+projeto	3	Teórico	Teste		Introdução ao suporte básico de vida
	28/dez	17-18	Feira-Cup	sala+projeto	1	Teórico	Teste		Nutrição
	26/jan	9-10	Salreu	sala+projeto	1	Teórico	Teste		Teoria e metodologia do treino desportivo
	26/jan	10-11	Salreu	sala+projeto	1	Teórico	Teste	O treino desportivo como um sistema integrado	
	26/jan	11-13	Salreu	sala+projeto	2	Teórico	Teste	O treino das qualidades físicas	
	16/fev	9-11	Aveiro-Jur	sala+projeto	2	Teórico	Teste	A Sessão de treino	
	16/fev	11-12:30	Aveiro-Jur	sala+projeto	1,5	Teórico	Teste	Teoria e metodologia do treino desportivo	Rendimento Desportivo
	16/mar	9-12	Simpósio	sala+projeto	3	Teórico	Teste		Planeamento da formação desportiva
	16/mar	12-13:30	Simpósio	sala+projeto	1,5	Teórico	Teste	Desporto para pessoas com deficiência	Sessão de treino
	16/mar	15-15:30	Simpósio	sala+projeto	0,5	Teórico	Trabalho Individual		Deficiência em português
16/mar	15:30-16	Simpósio	pavilhão	0,5	Teórico	Desporto para todos			
Específica	16/mar	16-17	Simpósio	pavilhão	1	teórico	Trabalho Individual	Meios de ensino do jogo	Jogos pré desportivos
	16/mar	17-18	Simpósio	pavilhão	1	teórico	Trabalho Individual		
	16/mar	18-21	Simpósio	pavilhão	3	Prático	Trabalho Individual		
	17/mar	9-12	Simpósio	sala+projeto	3	Teórico	Teste	Meios de ensino do jogo	Exercícios
	17/mar	12-14	Simpósio	sala+projeto	2	Prático	Teste		
	18/abr	9-11	AndebolM	sala+projeto	2	Prático	Teste		
	18/abr	11-12	AndebolM	sala+projeto	1	Teórico	Teste		
	18/abr	14-17	AndebolM	pavilhão	3	Teórico	Teste	Meios de ensino do jogo	Jogo
	18/abr	17-19	AndebolM	Pavilhão	2	Prático	Teste		
	29/jun	9-10	GarciCup	sala+projeto	1	Teórico	Teste	Componentes do jogo	Acções individuais ofensivas
	29/jun	10-14	GarciCup	sala+projeto	4	Prático	Teste		
	29/jun	16-17	GarciCup	Sala	1	Prático	Teste		
	29/jun	17-18	GarciCup	sala+projeto	1	Teórico	Trabalho Individual	Andebol de Praia	Caracterização geral do jogo de andebol de praia
29/jun	18-19	GarciCup	sala+projeto	1	Teórico	Regras e regulamentos específicos			
29/jun	19-21	GarciCup	sala+projeto	2	Prático				
Total Horas					55				

O Diretor de Curso

Prof. Herlander Silva