



<b>CURSO DE TREINADORES DE ANDEBOL DE GRAU 1 – BRAGA 2015</b>				
<b>Dia</b>	<b>Hora</b>	<b>Sessão</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Equivalência</b>
1 Junho	19 – 24h	Teórica	<ul style="list-style-type: none"><li>- Curso de Grau I, habilitações e destinatários.</li><li>- Caracterização geral do andebol adaptado e de praia. Regras e Regulamento específico.</li><li>- Regulamentos técnicos/ pedagógicos dos vários escalões;</li><li>- História, simbologia e terminologia do andebol</li><li>- Caracterização geral da iniciação e sensibilização ao andebol.</li></ul>	Grau I
3 Junho	19 – 24h	Teórica	<p>Caracterização da etapa de minis e alguns exercícios adaptados à etapa de sensibilização ao andebol (7/8 anos) e exercícios para fase de iniciação grupal. (9/10 anos).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pedagogia do desporto</li></ul>	
5 Junho	19 – 24h	Teórica	<ul style="list-style-type: none"><li>- Caracterização da etapa dos infantis (11/12 anos)</li><li>-Abordagem teórica aos meios táticos individuais ofensivos e defensivos</li></ul>	
6 Junho	9 – 13h	Prática	<ul style="list-style-type: none"><li>- Demonstração prática da etapa específica (7/8 anos, 9/10 anos e 11/12 anos).</li></ul>	
8 Junho	19 – 24h	Prática	<ul style="list-style-type: none"><li>- Definição dos referenciais de análise para observação do treino da Seleção Regional. - Visualização e análise individual do treino da Seleção Regional Masculina</li></ul>	



10 Junho	19-24h	Teórica	- Exposição prática das análises individuais efetuadas ao treino da Seleção. - Detenção de talentos. Seleções Regionais	Grau I
12 Junho	19 – 24h	Teórica	- Regras de Jogo - Psicologia do desporto	
13 Junho	9-13h	Prática	- Importância do coletivo na aplicação dos sistemas de jogo. Demonstração prática	
15 Junho	19 – 24h	Teórica	- O que é aprender? Planeamento e desenvolvimento da aprendizagem. - Observação e análise das habilidades desportivas	
17 Junho	19-24h	Prática	- Utilização prática da simbologia do andebol numa ficha de plano de treino, para orientação prática do treino individual. - Situações de jogo condicionado.	
19 Junho	19 – 24h	Teórica	- Funcionamento do corpo humano, nutrição, primeiros socorros e prevenção de lesões; - Luta contra a dopagem; - A importância dos jogos pré desportivos de âmbito geral e específico para o andebol de iniciação.	Grau I
20 Junho	9-13h	Prática	- Demonstração de necessidades didáticas para a realização de uma unidade de treino; Situações práticas de exercícios. Bloqueios e ecrans. Entradas a 2º pivot	



22 Junho	19-24h	Teórica	- Caracterização da etapa de desenvolvimento dos iniciados (13/14 anos). - Ações individuais ofensivas e defensivas.	Grau I
24 Junho	19-24h	Prática	- Psicologia do desporto - Sistemas defensivos em 2 linhas - Funcionamento do corpo humano, nutrição, primeiros socorros e prevenção de lesões; - Luta contra a dopagem;	
26 Junho	19-24h	Teórica	- Treino das qualidades físicas. - Regras do jogo	Grau I
27 Junho	09-12h	Prática	- Exercícios. Situação de jogo - Avaliação prática dos formandos	
29 Junho	19-24h	Avaliação	- Avaliação escrita da componente geral e específica. - Entrega dos relatórios escritos	Grau I
1 Julho	09-12h		- Observação e análise de uma jornada de desporto adaptado	Grau I