

# Curso de Treinador de Desporto - Andebol Grau 1



Diretor de Curso: Herlander Silva

Componente	Data	Hora	Carga	Trabalho	Tipo	Unidade	Tema
Componente Geral			1	E-learning	Teórico	Didática do Desporto	A Didática aplicada ao contexto desportivo
			7	E-learning	Teórico		A Unidade de treino: fator estruturante da didática aplicada ao desporto
			1	E-learning	Teórico	Psicologia do Desporto	Factores psicológicos e psicosociais da prestação desportiva
			2	E-learning	Teórico		A motivação no processo de treino
			1	E-learning	Teórico		A relação treinador-atleta
			2	E-learning	Teórico	Aprendizagem e desenvolvimento motor	Aprendizagem e desenvolvimento humano
			2	E-learning	Teórico		O que é aprender
	19/out	9-10	1	Presencial	Teórico	Observação e análise das Habilidades Desportivas	Observação como ferramenta do processo de treino
	19/out	10-12	2	Presencial	Teórico		Observação e avaliação técnica
	19/out	12-13	1	Presencial	Teórico		Observação e avaliação tática
	19/out	13-14	1	Presencial	Teórico		Funcionamento do Corpo humano
	09/nov	9-10	1	Presencial	Teórico	Funcionamento do corpo Humano e Primeiros socorros	Estilos de vida saudáveis, lesões desportivas e aplicação de primeiros socorros
	09/nov	10-13	3	Presencial	Teórico		Introdução ao suporte básico de vida
	09/nov	13-14	1	Presencial	Teórico		Nutrição
	25/jan	14-15	1	Presencial	Teórico	Teoria e metodologia do treino desportivo	Carga de treino e processos adaptativos
	25/jan	15-16	1	Presencial	Teórico		O treino desportivo como um sistema integrado
	25/jan	16-18	2	Presencial	Teórico		O treino das qualidades físicas
	25/jan	18-20	2	Presencial	Teórico		A Sessão de treino
	26/jan	9-10:30	1,5	Presencial	Teórico	Teoria e metodologia do treino desportivo	Rendimento Desportivo
	26/jan	10:30-13:30	3	Presencial	Teórico		Planeamento da formação desportiva
	26/jan	15-16:30	1,5	Presencial	Teórico		Sessão de treino
			2	E-learning	Teórico	Luta contra a dopagem	Fundamentos da luta contra a dopagem
			0,5	E-learning	Teórico	Desporto para pessoas com deficiência	Deficiência em Portugal
		0,5	E-learning	Teórico	Desporto para todos		
Componente Especifica			1	E-learning	Teórico	Caracterização do jogo	Caracterização geral do jogo de andebol
			1	E-learning	Teórico		Simbologia e terminologia
			2	E-learning	Teórico		Caracterização da etapa inicial e etapa elementar
			3	E-learning	Teórico	Regras do jogo e regulamentos específicos	Regras do jogo de andebol
			1	E-learning	Teórico		Regulamentos específicos
	26/jan	16:30-17:30	1	Presencial	teórico	Meios de ensino do jogo	Jogos pré desportivos
	26/jan	18:30-18:30	1	Presencial	teórico		
	01/fev	9-12	3	Presencial	Prático		Exercícios
			3	E-learning	Teórico		
	01/fev	12-14	2	Presencial	Prático		
	07/mar	9-11	2	Presencial	Prático		Jogo
			1	E-learning	Teórico		
	07/mar	11-14	3	Presencial	Teórico		
			2	E-learning	Prático		
	04/abr	9-10	1	Presencial	Teórico	Componentes do jogo	Acções individuais ofensivas
	04/abr	10-14	4	Presencial	Prático		
	16/mai	9-10	1	Presencial	Prático		Ação individuais defensivas
16/mai	10-11	1	Presencial	Teórico	Andebol Adaptado	Caracterização geral do jogo de andebol adaptado	
16/mai	11-12	1	Presencial	Teórico		Regras de jogo e regulamento específico	
16/mai	12-14	2	Presencial	Prático			
16/mai	15-16	1	E-learning	Teórico	Andebol de Praia	Caracterização geral do jogo de andebol de praia	
		1	E-learning	Teórico		Regras e regulamentos específicos	
		2	E-learning	Prático			
Total			40				

Resumo do curso			
E-Learning	37		
Presencial	44		