



Curso de Treinador de Desporto - Andebol Grau 2

Diretor de Curso: Herlander Silva

Componente	Data	Hora	Carga	Trabalho	Tipo	Unidade	Tema		
Componente Geral			1,5	E-learning	Teórico	Psicologia no desporto	Organização do comportamento do praticante e gestão de objetivos		
			1,5	E-learning	Teórico		Análise da prestação individual		
			2	E-learning	Teórico		As emoções e a prática desportiva		
			2	E-learning	Teórico		A coesão e o ambiente de grupo		
			1	E-learning	Teórico		A formação ética do praticante		
			3	E-learning	Teórico	Pedagogia do Desporto	O papel do treinador de grau 2 e da pedagogia na formação dos praticantes e no processo de desenvolvimento desportivo		
			5	E-learning	Teórico		A intervenção pedagógica no treino e na competição		
			2	E-learning	Teórico		Os pais na prática desportiva das crianças e jovens		
		26/out	9-11	2	Presencial	Teórico	Teoria e metodologia do treino desportivo	Fundamentos do treino desportivo	
				1	E-learning	Teórico		O treino das qualidades físicas: resistência	
				1	E-learning	Teórico		O treino das qualidades físicas: Velocidade	
		26/out	11-14	3	Presencial	Teórico		O treino das qualidades físicas: força	
		23/nov	9-9:30	0,5	Presencial	Teórico		O treino das qualidades físicas: flexibilidade	
		23/nov	9:30-10:30	1	Presencial	Teórico		O treino das capacidades coordenativas	
		23/nov	10:30-14	3,5	Presencial	Teórico		Planeamento e periodização do processo anual de treino desportivo	
		11/jan	9-11	3	Presencial	Teórico		Treino da técnica e tática	
		11/jan	11-12	1	Presencial	Teórico		Teoria da competição desportiva	
		11/jan	12-12:30	0,5	Presencial	Teórico		Ética e deontologia profissional	A importância da formação de treinadores como fator de desenvolvimento desportivo
		11/jan	12:30-13:30	1	Presencial	Teórico			Ética Desportiva e deontologia profissional
		11/jan	13:30-14	0,5	Presencial	Teórico	Dopagem	Ser treinador: saber estar e saber ser	
		18/jan	9-12	3	E-learning	Teórico		Fundamentos da luta contra a dopagem	
		18/jan	12-13	1	Presencial	Teórico		Fisiologia do exercício	Noção de adaptação fisiológica
		18/jan	13-14	1	Presencial	Teórico	Bioenergética muscular		
		25/jan	14-15	2	Presencial	Teórico			
		25/jan	15-17	2	Presencial	Teórico	Fisiologia cardiorespiratória		
		25/jan	17-19	2	Presencial	Teórico			
		25/jan	19-20	1	Presencial	Teórico			
		26/jan	9-14	4	Presencial	Teórico	Biomecânica do desporto		Introdução à biomecânica
								As leis do movimento de newtone as interpretações de euler à análise da técnica desportiva	
		26/jan	15-16	1	Presencial	Teórico		A biomecânica na avaliação do movimento desportivo e no fornecimento de feedbacks ao praticante.	
				1	E-learning	Teórico	Nutrição treino e competição	Requisitos energéticos do atleta	
				1,5	E-learning	Teórico		A dieta de treino e de competição	
			1	E-learning	Teórico	A hidratação de fluidos no atleta			
			0,5	E-learning	Teórico	Suplementos dietéticos e potenciadores ergogénicos			
			2	E-learning	Teórico	Traumatologia do desporto		Conceitos de traumatologia do desporto	
			2	E-learning	Teórico		Fisiologia da reparação tecidual pós lesão		
			1	E-learning	Teórico	Desporto para pessoas com deficiência	Desporto para pessoas com deficiência		
			0,5	E-learning	Teórico		Ajudas técnicas		
			0,5	E-learning	Teórico		Noções de elegibilidade e classificação		
Total	63								
Componente Específica			3	E-learning	Teórico	Caracterização do jogo	Caracterização geral do jogo de andebol		
			1	E-learning	Prático				
			1	E-learning	Teórico	Regras do jogo e regulamentos específicos	Regras do jogo de andebol		
			1	E-learning	Teórico		Regulamentos específicos		
		26/jan	16-18	2	Presencial	Teórico	Meios de ensino do jogo	Pedagogia do andebol	
		15/fev	9-13	4	Presencial	Teórico			
		15/fev	13-14	1	Presencial	Teórico			
		22/fev	9-10	1	Presencial	Teórico			
		22/fev	10-13	3	Presencial	Teórico			
		22/fev	13-14	1	Presencial	Prático			
		29/fev	9-11	2	Presencial	Prático			
		29/fev	11-13	2	Presencial	Prático			
		21/mar	9-13	4	Presencial	Prático			
		21/mar	13-14	1	Presencial	Teórico			
		18/abr	9-14	5	Presencial	Teórico	Componentes do jogo	Ações Individuais Ofensivas	
		09/mai	9-14	5	Presencial	Prático			
				1	E-learning	Teórico			
				2	E-learning	Teórico			
		05/jun	9-11	2	Presencial	Prático			
		05/jun	11-13	2	Presencial	Teórico			
				3	E-learning	Teórico			
				1	E-learning	Prático			
		20/jun	9-15	6	Presencial	Prático			
		27/jun	9-11	2	Presencial	Teórico			
				2	E-learning	Prático	Métodos e sistemas de jogo	Ações Coletivas ofensivas	
		27/jun	11-15	4	Presencial	Teórico			
				5	E-learning	Prático			
	27/jun	17-20	3	Presencial	Teórico				
			4	E-learning	Teórico				
	09/jul	12-14	2	Presencial	Teórico	Andebol Adaptado	Ações Individuais Ofensivas		
	09/jul	15-17	2	Presencial	Teórico		Ações Individuais Defensivas		
	09/jul	17-19	2	Presencial	Teórico	Andebol de praia	Ações Individuais Ofensivas		
	09/jul	19-21	2	Presencial	Prático		Ações Individuais Ofensivas		
Total	82		82						
Resumo do curso									
E-Learning		54							
Presencial		89							