

# 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
	04/jan	9-10	1	Presencial	Teórico	Observação e análise das Habilidades Desportivas	Observação como ferramenta do processo de treino
	04/jan	10-12	2	Presencial	Teórico		Observação e avaliação técnica
	04/jan	12-13	1	Presencial	Teórico		Observação e avaliação tática
	04/jan	13-14	1	Presencial	Teórico		Funcionamento do Corpo humano
	11/jan	9-10	1	Presencial	Teórico	Funcionamento do corpo Humano e Primeiros socorros	Estilos de vida saudáveis, lesões desportivas e aplicação de primeiros socorros
	11/jan	10-13	3	Presencial	Teórico		Introdução ao suporte básico de vida
	11/jan	13-14	1	Presencial	Teórico		Nutrição
	01/fev	9-10	1	Presencial	Teórico	Teoria e metodologia do treino desportivo	Carga de treino e processos adaptativos
	01/fev	10-11	1	Presencial	Teórico		O treino desportivo como um sistema integrado
	01/fev	11-13	2	Presencial	Teórico		O treino das qualidades físicas
	01/fev	13-15	2	Presencial	Teórico		A Sessão de treino
	15/fev	9-10:30	1,5	Presencial	Teórico	Teoria e metodologia do treino desportivo	Rendimento Desportivo
	15/fev	10:30-13:30	3	Presencial	Teórico		Planeamento da formação desportiva
			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 português
		0,5	E-learning	Teórico	Desporto para todos		
Componente Específica			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
	29/Fev	9-10	1	Presencial	teórico	Meios de ensino do jogo	Jogos pré desportivos
	29/Fev	10-11	1	Presencial	teórico		Exercícios
	29/Fev	11-14	3	Presencial	Prático		
			3	E-learning	Teórico		Jogo
		9-11	2	Presencial	Prático		
	07/mar	11-13	2	Presencial	Prático		
	07/mar	11-14	1	E-learning	Teórico		Componentes do jogo
	07/mar	11-14	3	Presencial	Teórico	Ação individuais defensivas	
	04/abr	9-10	1	Presencial	Teórico	Andebol Adaptado	Caracterização geral do jogo de andebol adaptado
	04/abr	10-14	4	Presencial	Prático		Regras de jogo e regulamento específico
	16/mai	9-10	1	Presencial	Prático	Andebol de Praia	Caracterização geral do jogo de andebol de praia
	16/mai	10-11	1	Presencial	Teórico		Regras e regulamentos específicos
16/mai	12-14	2	Presencial	Prático			
16/mai	15-16	1	E-learning	Teórico			
		1	E-learning	Teórico			
		2	E-learning	Prático			
Total	40						

Resumo do curso			
E-Learning	37		
Presencial	44		