



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	
		25/jan	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
		25/jan	11-14	3	Presencial	Teórico		O treino das qualidades físicas: força
		08/fev	9-9:30	0,5	Presencial	Teórico		O treino das qualidades físicas: flexibilidade
		08/fev	9:30-10:30	1	Presencial	Teórico		O treino das capacidades coordenativas
		08/fev	10:30-14	3,5	Presencial	Teórico		Planeamento e periodização do processo anual de treino desportivo
		14/mar	9-11	3	Presencial	Teórico		Treino da técnica e tática
		14/mar	11-12	1	Presencial	Teórico		Teoria da competição desportiva
		14/mar	12-12:30	0,5	Presencial	Teórico		Ética e deontologia profissional
		14/mar	12:30-13:30	1	Presencial	Teórico	Ética Desportiva e deontologia profissional	
		14/mar	13:30-14	0,5	Presencial	Teórico	Dopagem	Ser treinador: saber estar e saber ser
		21/mar	9-12	3	E-learning	Teórico		Fundamentos da luta contra a dopagem
		21/mar	12-13	1	Presencial	Teórico	Fisiologia do exercício	Noção de adaptação fisiológica
		21/mar	13-14	1	Presencial	Teórico		
		18/abr	9-11	2	Presencial	Teórico		Bioenergética muscular
		18/abr	11-13	2	Presencial	Teórico		
		18/abr	13-14	2	Presencial	Teórico		Fisiologia cardiorespiratória
		25/abr	9-10	1	Presencial	Teórico	Biomecânica do desporto	Introdução à biomecânica
		25/abr	10-14	4	Presencial	Teórico		As leis do movimento de Newton e as interpretações da mesma à análise da técnica desportiva
				1	Presencial	Teórico		A biomecânica na avaliação do movimento desportivo e no fornecimento de feedbacks ao praticante.
				1	E-learning	Teórico		Requisitos energéticos do atleta
				1,5	E-learning	Teórico	Nutrição treino e competição	A dieta de treino e de competição
				1	E-learning	Teórico		A hidratação de fluidos no atleta
				0,5	E-learning	Teórico	Traumatologia do desporto	Suplementos dietéticos e potenciadores ergogénicos
			2	E-learning	Teórico	Conceitos de traumatologia do desporto		
			2	E-learning	Teórico	Desporto para pessoas com deficiência	Fisiologia da reparação tecidual pós lesão	
			1	E-learning	Teórico		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 Especifica			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
		09/mai	9-11	2	Presencial	Teórico	Meios de ensino do jogo	Pedagogia do andebol
		09/mai	11-15	4	Presencial	Teórico		
		23/mai	9-10	1	Presencial	Teórico		
		23/mai	10-11	1	Presencial	Teórico		
		23/mai	11-14	3	Presencial	Teórico		
		30/mai	9-10	1	Presencial	Prático		
		30/mai	10-12	2	Presencial	Prático		
		30/mai	12-14	2	Presencial	Prático		
		06/jun	9-13	4	Presencial	Prático	Jogo	
		06/jun	13-14	1	Presencial	Teórico		
		13/jun	9-14	5	Presencial	Teórico	Componentes do jogo	Ações Individuais Ofensivas
		13/jun	9-14	5	Presencial	Prático		
				1	E-learning	Teórico		
				2	E-learning	Teórico		
		14/jun	9-11	2	Presencial	Prático		
		14/jun	11-13	2	Presencial	Teórico	Ações Individuais Defensivas	
				3	E-learning	Teórico		
				1	E-learning	Prático	Tática individual	
		20/jun	9-15	6	Presencial	Prático		
	21/jun	9-11	2	Presencial	Teórico			
			2	E-learning	Prático	Métodos e sistemas de jogo	Ações Coletivas Ofensivas	
	21/jun	11-15	4	Presencial	Teórico		Ações Coletivas Defensivas	
			5	E-learning	Prático	Sistemas de jogo		
	09/jul	9-12	3	Presencial	Teórico			
			4	E-learning	Teórico			
	09/jul	12-14	2	Presencial	Teórico	Andebol Adaptado	Ações Individuais Ofensivas	
	10/jul	9-11	2	Presencial	Teórico		Ações Individuais Defensivas	
	10/jul	11-13	2	Presencial	Teórico	Andebol de praia	Ações Individuais Ofensivas	
	10/jul	13-15	2	Presencial	Prático		Ações Individuais Ofensivas	
Total	82		82					
Resumo do curso								
E-Learning			54					
Presencial			89					

01/fev
15/fev
29fev