



ESTRUTURA CURRICULAR E CALENDARIZAÇÃO

CURSO DE TREINADORES DE GRAU 3

Unidade de Formação	Carga Horária
COMPONENTE GERAL - 54h	
U.F. 3 - TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO	2H
U.F. 4 - ANTIDOPING	2H
U.F. 5 - FISILOGIA DO DESPORTO	12H
U.F. 6 - PSICOLOGIA DO DESPORTO	10H
U.F. 7 - NUTRIÇÃO NO DESPORTO	4H
U.F. 8 - BIOMECÂNICA DO DESPORTO	8H
U.F. 10 - GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO	8H
U.F. 11 - SEMINÁRIOS TEMÁTICOS	8H
COMPONENTE ESPECÍFICA - 151h	
A1 - ENQUADRAMENTO INICIAL	13H30m
A2 - PLANEAMENTO	30H30m
A3 - COMPONENTES DO JOGO	33H
A4 - MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	40H
A5 - ÁREA CONDICIONAL/COORDENATIVA	15H
A6 - ÁREA PSICOLOGIA/PEDAGOGIA	10H30m
A7 - ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	8H30m
Total	205h
Calendarização	
• 1º Bloco – 15 setembro a 15 de novembro 2020 – Componente Geral - Online	
• 2º Bloco – 16 de novembro a 15 de dezembro 2020 – Componente Específica - Online	
• 3º Bloco – 4 a 10 de janeiro 2021 – Componente Específica - Presencial	
• 4º Bloco – 1 de fevereiro a 15 de junho 2021 – Componente Específica - Online	
• 5º Bloco – Julho 2021 - Componente Específica	