



CALENDARIZAÇÃO CURSO DE TREINADORES DE GRAU 3 – 2021

UNIDADES	Total (h)	Calendarização	Horário	Formato
U.F. 4 - ANTIDOPING	2	3 JANEIRO a 31 MARÇO 2022	assíncrono	on-line
U.F. 5 - FISIOLOGIA DO DESPORTO	10	3 JANEIRO a 31 MARÇO 2022	assíncrono	on-line
U.F. 6 - PSICOLOGIA DO DESPORTO	10	3 JANEIRO a 31 MARÇO 2022	assíncrono	on-line
U.F. 7 - NUTRIÇÃO NO DESPORTO	4	3 JANEIRO a 31 MARÇO 2022	assíncrono	on-line
U.F. 8 - BIOMECÂNICA DO DESPORTO	8	3 JANEIRO a 31 MARÇO 2022	assíncrono	on-line
U.F. 9 - COACHING DO TREINO DESPORTIVO	8	3 JANEIRO a 31 MARÇO 2022	assíncrono	on-line
U.F. 10 - GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO	8	3 JANEIRO a 31 MARÇO 2022	assíncrono	on-line
2.3. TECNOLOGIA/ SOFTWARE - O XPS COMO FERRAMENTA DE TRABALHO Controlo do processo de preparação	2	28 de Dezembro 2021	21h00 - 23h00	on-line
2.3. TECNOLOGIA/ SOFTWARE - O XPS COMO FERRAMENTA DE TRABALHO Controlo do processo de preparação	2	29 de Dezembro 2021	20h00 - 22h00	on-line
1.1. O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	1	29 de Dezembro 2021	22h00 - 23h00	on-line
1.2. DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS A LONGO PRAZO	2,5	5 de fevereiro de 2022	10h00 - 12h30	on-line
1.3. SER TREINADOR	3	12 de fevereiro de 2022	09h00 - 12h00	on-line
1.3. SER TREINADOR	2	19 de fevereiro de 2022	09h00 - 11h00	on-line
1.4. O TREINO	1	19 de fevereiro de 2022	11h00 - 12h00	on-line
2.1. FASES E ESTRUTURAS DO PLANEAMENTO	3	26 de fevereiro de 2022	9h-12h	on-line
2.1. FASES E ESTRUTURAS DO PLANEAMENTO	2,5	5 de março de 2022	9h-11h30	on-line
2.2. EXERCÍCIOS E JOGOS	4	12 de março de 2022	9h-13h	on-line
2.3. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	2	19 de março de 2022	9h-11h	on-line
7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA	2	19 de março de 2022	11h13h	on-line
3.1. FASES DO JOGO	4	26 de março de 2022	9h-13h	on-line
3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	3	2 de abril de 2022	9h-12h	on-line
3.3. TÁTICA GRUPAL	3	9 de abril de 2022	9h-12h	on-line
3.4. GUARDA-REDES	3	16 de abril de 2022	9h-12h	on-line
4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	3	23 de abril de 2022	9h-12h	on-line
4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	3	30 de abril de 2022	9h-12h	on-line
4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	3	7 de maio de 2022	9h-12h	on-line
4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	3	14 de maio de 2022	9h-12h	on-line
4.3. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	3	21 de maio de 2022	9h-12h	on-line
5.1.1. CAPACIDADES COORDENATIVAS	1	28 de maio de 2022	9h-10h	on-line
5.1.2. TRABALHO CONDICIONAL GERAL E ESPECÍFICO - POTENCIAMENTO	3	28 de maio de 2022	10h-13h00	on-line



5.1.3. TRABALHO CONDICIONAL NO RENDIMENTO	2	4 de junho de 2022	9h-11h	on-line
5.1.5. ESPECIFICIDADES DA MULHER ATLETA	2	4 de junho de 2022	11h-13h	on-line
5.1.4. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO CONDICIONAL	3	11 de junho de 2022	9h-12h	on-line
6.1. ASPETOS MENTAIS E EMOCIONAIS	1	18 de junho de 2022	9h-10h	on-line
6.2. DINÂMICAS DE GRUPO	1	18 de junho de 2022	10h-11h	on-line
6.3. O COACHING DO TREINADOR DE RENDIMENTO	1	18 de junho de 2022	11h-12h	on-line
6.4. PLURIDISCIPLINARIDADE E TREINO DESPORTIVO	1,5	25 de junho de 2022	9h-10h30	on-line
6.5. PEDAGOGIA	2	25 de junho de 2022	10h30-12h30	on-line
7.1. REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA	2	2 de julho de 2022	9h-11h	on-line
7.2. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL	1	2 de julho de 2022	11h-12h	on-line
7.3. NUTRIÇÃO, SUPLEMENTAÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS AVANÇADAS	3,5	9 de julho de 2022	9h-12h30	on-line
BLOCO PRESENCIAL - Componente Específica	45	18 a 24 de Julho	09h – 22h00	Presencial