

COMPONENTE ESPECÍFICA - 74h	Total			
A1 - ENQUADRAMENTO INICIAL	12	Data	Horário	Formador
1.1. O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	2	07/jan	21:00-23:00	Luís Santos
1.2. DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE LONGO PRAZO	4	08/jan	09:00 - 13:00	Sofia Osório
1.3. SER TREINADOR	3	05/jan	20:00 -23:00	Luís Santos
1.4. O TREINO	3	06/jan	20:00 - 23:00	Luís Santos
A2 - PLANEAMENTO	14	Data	Horário	Formador
2.1. FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO APLICADOS AO ANDEBOL	3	12/jan	20:00 - 23:00	Luís Pereira
2.2. O TREINO DESPORTIVO COMO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM	2	11/jan	19:00 - 21:00	Aldina
2.3. EXERCÍCIOS E JOGOS	5	15/jan	08:30 - 13:30	Luís Pereira
2.4. PRINCÍPIOS DO TREINO APLICADOS AO ANDEBOL	2	11/jan	21:00 -23:00	Aldina
2.5. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	2	10/jan	19:00 - 21:00	Aldina
A3 - COMPONENTES DO JOGO	11	Data	Horário	Formador
3.1. FASES DO JOGO	2	10/jan	21:00 -23:00	Marco Guimarães
3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	3	13/jan	20:00 - 23:00	Marco Guimarães
3.3. TÁTICA GRUPAL	3	14/jan	20:00 - 23:00	Marco Guimarães
3.4. GUARDA-REDES	3	17/jan	20:00 - 23:00	Marco Guimarães
A4 - MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	6	Data	Horário	Formador
4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	3	18/jan	20:00 - 23:00	Jorge Rodrigues
4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	3	20/jan	20:00 - 23:00	Jorge Rodrigues
A5 - ÁREA CONDICIONAL	5	Data	Horário	Formador
5.1. TRABALHO CONDICIONAL E COORDENATIVO NOS ESCALÕES DE INICIAÇÃO	5	22/jan	08:30 - 13:30	Aldina
A6 - ÁREA PSICOLOGIA E PEDAGOGIA	10	Data	Horário	Formador
6.1. ASPETOS MENTAIS, EMOCIONAIS	2	19/jan	19:00 - 21:00	Luís Pereira
6.2. PEGAGOGIA E DIDÁTICA APLICADAS AO ANDEBOL	6	26-01 e 29-01 jan	20:00-23:00 e 9h00-12:00	Luís Pereira
6.3. DINÂMICAS DE GRUPO	1	19/jan	21:00 - 22:00	Luís Pereira
6.4. COACHING	1	19/jan	22:00 - 23:00	Luís Pereira
A7 - ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	8	Data	Horário	Formador
7.1. REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA	2	21/jan	19:00 - 21:00	Jorge Rodrigues
7.2. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL	1	21/jan	21:00 - 22:00	Jorge Rodrigues
7.3. NUTRIÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS INICIAIS	1	21/jan	22:00 - 23:00	Jorge Rodrigues
7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA	1	24/jan	19:00 - 20:00	Jorge Rodrigues
7.5. ORGANIZAÇÃO DE UM FESTAND	2	24/jan	20:00 - 23:00	Jorge Rodrigues
7.6. ARTICULAÇÃO ESCOLA/CLUBE	1	24/jan	22:00 - 23:00	Jorge Rodrigues
A8 - ANDEBOL ADAPTADO	4	Data	Horário	Formador
8.1. CARACTERIZAÇÃO GERAL DO JOGO DE ANDEBOL ADAPTADO	0,5	25/jan	19:00 - 19:30	A definir
8.2. REGRAS E FILOSOFIA DO JOGO	3,5	25/jan	19:30 - 23:00	A definir
A9 - ANDEBOL DE PRAIA	4	Data	Horário	Formador
9.1 ESTRUTURAÇÃO DO ANDEBOL DE PRAIA NACIONAL E INTERNACIONAL	0,5	27/jan	19:00 - 19:30	A definir



9.2 REGRAS E FILOSOFIA DO JOGO	3,5	27/jan	19:30 - 23:00	A definir
Total Componente específica	74			0

COMPONENTE GERAL - 9h	Total			FORMADOR
3. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO, 1ºS SOCORROS E ANTIDOPAGEM	5			
3.1. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO		31/jan	22:00 - 23:00	A definir
3.2. PREVENÇÃO DE LESÕES/1ºS SOCORROS				
3.3. PRINCÍPIOS GERAIS E CONTROLOS DE DOPAGEM		01/fev	20:00 - 23:00:	A definir
3.4. SENSIBILIZAÇÃO E EDUCAÇÃO EM ANTIDOPAGEM				
4. DESPORTO ADAPTADO	2			
4.1. O DIREITO AO DESPORTO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA/INCAPACIDADES		28/jan	19:30 - 21:00	A definir
4.2. COMPETÊNCIAS MOTORAS FUNDAMENTAIS				
4.3. ADAPTAÇÃO				
4.4. JOGOS ADAPTADOS E INCLUSIVOS				
5. ÉTICA NO DESPORTO	2			
5.1. ÉTICA E VALORES NO DESPORTO		28/jan	21:00 - 23:00	A definir
5.2. PROMOÇÃO DA ÉTICA NO DESPORTO				
Total Componente geral	9			