

ESTRUTURA CURRICULAR

CURSO DE TREINADORES DE GRAU 3 – 2021

COMPONENTE ESPECÍFICA - 146h	Total	Pratico	Teórico-prático	Teorico
A1 - ENQUADRAMENTO INICIAL	11,5	0	3	8,5
1.1. O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO		0		1
1.2. DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS A LONGO PRAZO		0	2	2,5
1.3. SER TREINADOR		0	1	4
1.4. O TREINO		0		1
A2 - PLANEAMENTO	27,5	0	16	11,5
2.1. FASES E ESTRUTURAS DO PLANEAMENTO		0	8	5,5
2.2. EXERCÍCIOS E JOGOS		0	6	4
2.3. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO		0	2	2
A3 - COMPONENTES DO JOGO	33	11	0	22
3.1. FASES DO JOGO		2		4
3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL		3		6
3.3. TÁTICA GRUPAL		3		6
3.4. GUARDA-REDES		3		6
A4 - MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	40	20	0	20
4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA		7,5		7,5
4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA		7,5		7,5
4.3. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE		5		5
A5.1. e 5.2. - ÁREA CONDICIONAL/COORDENATIVA + LESÃO	13	0	5	8
5.1.1. CAPACIDADES COORDENATIVAS		0		1
5.1.2. TRABALHO CONDICIONAL GERAL E ESPECÍFICO - POTENCIAÇÃO		0		3
5.1.3. TRABALHO CONDICIONAL NO RENDIMENTO		0	2	2
5.1.4. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO CONDICIONAL		0	2	1
5.1.5. ESPECIFICIDADES DA MULHER ATLETA		0	1	1
5.2. ASPETOS ESPECÍFICOS DA LESÃO DESPORTIVA	2	0		2
A6 - ÁREA PSICOLOGIA/PEDAGOGIA	10,5	0	5	5,5
6.1. ASPETOS MENTAIS E EMOCIONAIS		0		1
6.2. DINÂMICAS DE GRUPO		0	1	0
6.3. O COACHING DO TREINADOR DE RENDIMENTO		0	1	0
6.4. PLURIDISCIPLINARIDADE E TREINO DESPORTIVO		0		1,5
6.5. PEDAGOGIA		0	2	2
6.6. APLICAÇÕES PRÁTICAS		0	1	1
A7 - ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	8,5	0	2,5	6
7.1. REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA		0		2
7.2. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL		0	1	0
7.3. NUTRIÇÃO, SUPLEMENTAÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS AVANÇADAS		0	1,5	2
7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA		0		2
	146	31		81,5
COMPONENTE GERAL - 50h	Total	Pratico	Teórico-prático	Teorico
U.F. 4 - ANTIDOPING	2	0		2
U.F. 5 - FISIOLOGIA DO DESPORTO	10	3		7
U.F. 6 - PSICOLOGIA DO DESPORTO	10	0		10
U.F. 7 - NUTRIÇÃO NO DESPORTO	4	0		4
U.F. 8 - BIOMECÂNICA DO DESPORTO	8	0		8
U.F. 9 - COACHING DO TREINO DESPORTIVO	8	4		4
U.F. 10 - GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO	8	2		6
TOTAL COMPONENTE GERAL+ESPECÍFICA = 196 HORAS				