

Calendarização do Curso de Treinadores de Grau 1 – Setúbal 2022

COMPONENTE ESPECÍFICA - 74h	Total	Prelator	Dia	Hora
A1 - ENQUADRAMENTO INICIAL	12			
1.1. O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	2	Artur Rodrigues	03/fev	20h-22h
1.2. DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE LONGO PRAZO	3	Sofia Osório	07/fev 14/fev	20h-22h 20h-22h
1.3. SER TREINADOR	3	Paulo Sá	08/fev	20h-23h
1.4. O TREINO	3	Artur Rodrigues	09/fev	20h-23h
A2 - PLANEAMENTO	14			
2.1. FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO APLICADOS AO ANDEBOL	3	João Santos	21/fev	20h-23h
2.2. O TREINO DESPORTIVO COMO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM	2	João Santos	23/fev	20h-22h
2.3. EXERCÍCIOS E JOGOS	5	João Santos	02/mar	20h-23h
2.4. PRINCÍPIOS DO TREINO APLICADOS AO ANDEBOL	2	João Santos	23/fev 28/fev	22h-23h 20h-21h
2.5. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	2	João Santos	28/fev	21h-23h
A3 - COMPONENTES DO JOGO	11			
3.1. FASES DO JOGO	2	João Antunes	07/mar 19/mar	20h-21h 9h-10h
3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	3	João Antunes	07/mar 19/mar	21h-23h 10h-11h
3.3. TÁTICA GRUPAL	3	João Antunes	09/mar 19/mar	21h-23h 11h-12h
3.4. GUARDA-REDES	3	Paulo Sá	11/mar 19/mar	21h-23h 12h-13h
A4 - MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	6			
4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	3	Lúis Monteiro	14/mar 19/mar	20h-22h 14h-15h
4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	3	Lúis Monteiro	16/mar 19/mar	20h-23h 15h-16h
A5 - ÁREA CONDICIONAL	5			
5.1. TRABALHO CONDICIONAL E COORDENATIVO NOS ESCALÕES DE INICIAÇÃO	5	Pedro Azevedo	28/mar 29/abr	20h-23h 9h-11h
A6 - ÁREA PSICOLOGIA E PEDAGOGIA	10			
6.1. ASPETOS MENTAIS, EMOCIONAIS	2	Paula Biscaia	30/mar	20h-22h
6.2. PEGAGOGIA E DIDÁTICA APLICADAS AO ANDEBOL	6	Paula Biscaia	04/abr 29/abr	20h-22h 11h-13/14h-16h
6.3. DINÂMICAS DE GRUPO	1	Paula Biscaia	30/mar	22h-23h
6.4. COACHING	1	Paula Biscaia	04/abr	22h-23h
A7 - ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	8			
7.1. REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA	2	João Santos	06/abr	20h-22h
7.2. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL	1	João Santos	06/abr	22h-23h
7.3. NUTRIÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS INICIAIS	1	Carla Sá	11/abr	20h-21h
7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA	1	João Castro	11/abr	21h-22h
7.5. ORGANIZAÇÃO DE UM FESTAND	2	João Santos	13/abr	20h-22h
7.6. ARTICULAÇÃO ESCOLA/CLUBE	1	João Santos	13/abr	22h-23h
A8 - ANDEBOL ADAPTADO	4			
8.1. CARACTERIZAÇÃO GERAL DO JOGO DE ANDEBOL ADAPTADO	0,5	Danilo Ferreira	27/abr	20h-20h30
8.2. REGRAS E FILOSOFIA DO JOGO	3,5	Danilo Ferreira	27/abr 14/mai	20h30-22h 9h-11h
A9 - ANDEBOL DE PRAIA	4			
9.1 ESTRUTURAÇÃO DO ANDEBOL DE PRAIA NACIONAL E INTERNACIONAL	0,5	Paulo Félix	02/mai	20h-20h30
9.2 REGRAS E FILOSOFIA DO JOGO	3,5	Paulo Félix	02/mai 14/mai	20h30-22h 11h-13h
Total Componente específica	74	TOTAL		



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



COMPONENTE GERAL - 9h	Total	Preletor	Dia	Hora
3. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO, 1ºS SOCORROS E ANTIDOPAGEM	5			
3.1. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO		João Santos	24/jan	20h-21h
3.2. PREVENÇÃO DE LESÕES/1ºS SOCORROS		FPA	24/jan	21h-23h
3.3. PRINCÍPIOS GERAIS E CONTROLOS DE DOPAGEM		José Silva	26/jan	20h-21h
3.4. SENSIBILIZAÇÃO E EDUCAÇÃO EM ANTIDOPAGEM		José Silva	26/jan	21h-22h
4. DESPORTO ADAPTADO	2			
4.1. O DIREITO AO DESPORTO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA/INCAPACIDADES		Danilo Ferreira	31/jan	21h-21h20
4.2. COMPETÊNCIAS MOTORAS FUNDAMENTAIS		Danilo Ferreira	31/jan	21h20-22h
4.3. ADAPTAÇÃO		Danilo Ferreira	31/jan	22h-22h20
4.4. JOGOS ADAPTADOS E INCLUSIVOS		Danilo Ferreira	31/jan	22h20-23h
5. ÉTICA NO DESPORTO	2			
5.1. ÉTICA E VALORES NO DESPORTO		José Silva	26/jan	22h-23h
5.2. PROMOÇÃO DA ÉTICA NO DESPORTO		José Silva	31/jan	20h-21h
Total Componente geral	9			