

# Referenciais de Formação COMPONENTE ESPECÍFICA

**GRAU II**

**ANDEBOL**

FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL

**VERSÃO  
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação de Andebol de Portugal  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021  
**COORDENAÇÃO:** Departamento de Formação e Qualificação  
**PAGINAÇÃO:** BrunoBate-DesignStudio

**LINGUAGEM INCLUSIVA:** Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

**NOTAS ÚTEIS:** Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

# Índice

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. ENQUADRAMENTO INICIAL	8
2. PLANEAMENTO	12
3. COMPONENTES DO JOGO	15
4. MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	18
5. ÁREA CONDICIONAL/COORDENATIVA	21
6.1. ÁREA PEDAGOGIA	24
6.2. ÁREA PSICOLOGIA	25
7. ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	27
8. ANDEBOL ADAPTADO	29
9. ANDEBOL DE PRAIA	30
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>31</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	32
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	32
3. ESTÁGIOS	32

# A. Preâmbulo



# A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

# B. Unidades de Formação



## Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ENQUADRAMENTO INICIAL	16
2. PLANEAMENTO	22
3. COMPONENTES DO JOGO	26
4. MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	22
5. ÁREA CONDICIONAL/COORDENATIVA	20
6.1. ÁREA PEDAGOGIA	7
6.2. ÁREA PSICOLOGIA	9
7. ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	6
8. ANDEBOL ADAPTADO	4
9. ANDEBOL DE PRAIA	4
<b>Total</b>	<b>136</b>

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Enquadramento inicial

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	2	2/0/0
1.2. DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE A LONGO PRAZO	3	2/0/1
1.3. SERTREINADOR	7	6/0/1
1.4. O TREINO	4	2/0/2
Total	16	12/0/4

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. O jogo de andebol sénior e de formação

- 1.1.1. Apresentação do jogo de alto rendimento e enquadramento para o jogo de formação/competição
- 1.1.2. O jogo com enfoque no processo (formação) e no resultado (sénior)
- 1.1.3. Princípios gerais do jogo de andebol

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características principais do jogo de alto rendimento
- Distinguir as características do jogo com enfoque no processo e no resultado
- Identificar e descrever os princípios gerais do jogo de andebol

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características principais do jogo de alto rendimento e estabelece o enquadramento para o jogo de formação/competição
- Estabelece distinção entre o jogo com enfoque no processo e no resultado, aplicando diferentes estratégias de acordo com o escalão a trabalhar
- Demonstra conhecimento dos princípios gerais do jogo de andebol

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática

SUBUNIDADE 2.

## 1.2. Desenvolvimento desportivo do praticante a longo prazo

- 1.2.1. A importância da integração da prática informal no treino de andebol
- 1.2.2. Da formação diversificada à especialização – a especialização tardia e precoce num posto específico
- 1.2.3. O papel do treinador, pais, irmãos, amigos, etc. Na manutenção da carreira a longo prazo no andebol
- 1.2.4. Etapas de desenvolvimento dos jovens praticantes no andebol
  - a. Quadro resumo das etapas de desenvolvimento do jovem praticante e aspetos prioritários a trabalhar nos diferentes escalões até séniores, mas com ênfase nas etapas de transição, específico e especializado
  - b. Conteúdos prioritários a trabalhar dos 12 aos 16 anos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a importância da integração de ingredientes da prática informal em contextos de prática formal
- Identificar as diferentes etapas de desenvolvimento desportivo em referência à tipologia da modalidade
- Reconhecer o valor do papel desempenhado pelos outros significativos numa vida desportiva sustentável, do praticante, ao longo do tempo
- Planificar o processo de desenvolvimento do atleta de acordo com a etapa de desenvolvimento
- Descrever e caracterizar as etapas Transição, Específico e Especializado

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferenças entre prática informal e formal
- Evidencia compreender os conceitos de especialização precoce e tardia no andebol
- Identifica o valor do apoio dos mais significativos no percurso e qualidade da sua vida desportiva
- Relaciona as diferenças e as ligações entre a Etapa Inicial, a Etapa Elementar, a Etapa Maduro, a Etapa de Transição, a Etapa Específico e Especializado
- Planifica sessões de treino de acordo com a etapa em que se encontram os seus atletas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painel de debate moderado pelo formador
- Análise, interpretação e construção de situações reais ocorridas no andebol
- Planeamento de exercícios adaptados a cada etapa

### SUBUNIDADE 3.

## 1.3. Ser treinador

- 1.3.1. Valores do treinador como estruturante da sua prática no treino de andebol nas etapas intermédias
- 1.3.2. A perspetiva pedagógica das relações interpessoais no contexto de treino de andebol
- 1.3.3. A importância do treinador se conhecer a si próprio: “que treinador sou/quero ser?”
  - a. A construção e o desenvolvimento da identidade de treinador a partir do conhecimento de si próprio
- 1.3.4. A relação do treinador com os restantes agentes desportivos
  - a. Com os atletas
  - b. Com os pais/familiares e com as instituições educativas
  - c. Com outros elementos do clube (ex: diretores ou outro pessoal de apoio)
- 1.3.5. Fatores chave do compromisso efetivo com a atividade profissional
- 1.3.6. A construção de uma filosofia de treino: privilegiar o conceito em desfavor da receita
- 1.3.7. O treinador como um prático-teórico: a importância do “saber em uso”
- 1.3.8. O valor do desenvolvimento de rotinas funcionais e adaptativas no treino e na competição de andebol
- 1.3.9. O treinador como agente promotor do trabalho colaborativo em torno dos colaboradores e intervenientes
- 1.3.10. Comportamentos a privilegiar nas etapas intermedias

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar a reflexão como uma prática sistemática na sua ação
- Identificar os diferentes intervenientes na formação desportiva e seus papéis
- Reconhecer a importância da interação construtiva entre os diferentes intervenientes na sua intervenção pedagógica
- Identificar as principais fases do processo de construção e desenvolvimento da identidade de treinador
- Compreender a importância do conhecimento de si próprio na construção de valores e princípios éticos do treinador

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra refletir acerca da importância do seu sistema de valores como influenciador das suas práticas
- Evidencia conhecer as fases de construção e desenvolvimento da identidade de treinador na construção da carreira
- Descreve as estratégias que o treinador pode utilizar e adequar o estilo de interação e comunicação, tendo em conta os diferentes agentes desportivos
- Elenca estratégias psicológicas promotoras da interação eficaz do treinador com os diferentes agentes desportivos

Continua >>

>> Continuação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a diferente natureza da relação entre o treinador e os restantes agentes desportivos
- Relacionar e implementar estratégias psicológicas que promovam o desenvolvimento das relações entre o treinador e os restantes agentes desportivos
- Identificar fatores chave que refletem o compromisso do treinador com a sua atividade
- Reconhecer a importância de atribuir significados, com lógica teórica, à sua visão de treino e perspetiva de atuação
- Entender a premência de desenvolver estratégias de atuação sistemáticas e adaptativas para dar resposta aos problemas concretos da prática
- Reconhecer o valor do trabalho colaborativo, de todos os intervenientes, no fomento da qualidade de treino
- Adotar uma postura ajustada às etapas intermédias
- Identificar atitudes e comportamentos na intervenção do treinador, promotores do desenvolvimento do desporto ao nível do atleta, equipa, clube e modalidade

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece a mais-valia de atribuir significado teórico à sua prática e dos outros, de modo a ser capaz de ter posicionamento próprio pelas decisões que toma e ações que concretiza
- Identifica as vantagens do trabalho em equipa no fomento da qualidade do processo de treino
- Demonstra compreender a postura ajustada ao treino de equipas das etapas intermédias

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painel de debate sobre a diferença de atuação de acordo com as etapas intermédias, relativamente à etapa especializada e de rendimento

#### SUBUNIDADE 4.

### 1.4. O treino

- 1.4.1. Características do treino de uma equipa de formação
- 1.4.2. Estratégias de capacitação dos praticantes para a resolução de problemas da prática
  - a. Identificação de problemas (relacionados com a competição, aprendizagem no treino, modelo de jogo, etc.)
  - b. Criação de cenários efetivos de resolução de problemas (dinâmica das atividades do treino, progressão da complexidade dos problemas, constrangimentos espaciais/temporais)
  - c. Articulação entre problemas da competição e atividades do treino no andebol
  - d. Negociação e diversificação dos objetivos de aprendizagem e nível de dificuldade das atividades de treino no andebol
- 1.4.3. O questionamento como ferramenta central da capacitação da compreensão e tomada de decisão dos praticantes de andebol
  - a. Foco e formas de questionamento (o quê, como, quando, onde, porquê)
  - b. Questionamento para verificação e aplicação de conhecimento
  - c. Questionamento para descoberta e produção de novo conhecimento
- 1.4.4. Diversificação dos estilos de treino do treinador
  - a. Estratégias de ensino recíproco e de pares
  - b. Estratégias de aprendizagem cooperativa e resolução de problemas em pequenos grupos
  - c. Estratégias de descoberta convergente e divergente
- 1.4.5. Enfoque na melhoria individual dentro do processo coletivo
- 1.4.6. O treino de andebol como ato pedagógico

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer estratégias didáticas promotoras da capacitação dos praticantes para a resolução de problemas e tomada de decisão autónoma
- Identificar as principais características didáticas do uso diversificado do questionamento e estilos de treino
- Planificar sessões de treino de acordo com as etapas intermédias
- Adotar a reflexão como uma prática sistemática na sua ação

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a aplicação de diferentes estratégias didáticas às exigências e necessidades inerentes a diferentes situações da prática (treino, competição)
- Identifica estratégias chave para a criação de contextos de treino baseados na resolução de problemas e autonomização da tomada de decisão dos praticantes
- Planifica sessões de treino/exercícios de acordo com as etapas intermédias, tendo em conta a melhoria individual dos jogadores dentro do processo coletivo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo /individual centrado na preparação e análise das sessões de treino
- Painel de debate

#### PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio do Enquadramento Inicial, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter TPTD de Andebol de grau 3.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Planeamento

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. FASES E ESTRUTURAS DO PLANEAMENTO	8	4/4/0
2.2. EXERCÍCIOS E JOGOS	11	7/2/2
2.3. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	3	2/0/1
Total	22	13/6/3

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Fases e estruturas do planeamento

- 2.1.1. Importância do planeamento no andebol
- 2.1.2. Introdução a modelos de periodização flexíveis
- 2.1.3. Estruturas do planeamento
  - a. Macroestruturas: época desportiva e macrociclos de treino
  - b. Mesoestruturas: períodos/mesociclos de treino
  - c. Microestruturas: microciclos e unidades de treino
  - d. A sessão de treino no andebol
- 2.1.4. Objetivos da época
- 2.1.5. Modelo de jogo/atleta

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e adotar modelos de periodização em consonância com a modalidade e os objetivos
- Planificar: a época desportiva, macrociclos, mesociclos, microciclos e unidades de treino
- Descrever as diferentes estruturas do planeamento
- Definir os objetivos para a época desportiva
- Definir um modelo de jogo adaptado ao desenvolvimento dos atletas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e a função de cada uma das estruturas do planeamento
- Organiza um modelo de jogo da equipa que potencie o desenvolvimento do atleta
- Em função de objetivos definidos, planeia coerentemente o treino (técnico, tático e técnico-tático) de modo operacional

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um trabalho onde será apresentado o planeamento de uma época desportiva, tendo presente:
  - A modalidade
  - O calendário competitivo
  - Os objetivos
  - A periodização (macro, meso e micro)
  - Um exemplo de microciclo e Unidade de Treino, para cada mesociclo
- Análise, interpretação e construção de situações reais ocorridas no andebol
- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática

## SUBUNIDADE 2.

**2.2. Exercícios e jogos**

- 2.2.1. Definição e caracterização do exercício de treino no andebol
- 2.2.2. Taxonomia do andebol
- 2.2.3. Exercícios gerais, específicos e de competição face à taxonomia do andebol
- 2.2.4. Construção de exercícios e jogos
  - a. A construção de exercícios de treino, jogos reduzidos, formas jogadas ou frações de jogo de acordo com os objetivos pretendidos no modelo de jogo/atleta
  - b. Bases da eficácia no andebol do exercício de treino no andebol - conceção
    - i. Filosofia de treino do treinador
    - ii. Conceptualização do exercício
    - iii. Conceptualização da sessão de treino
    - iv. "Aquecimento" e retorno à calma: aspetos avançados
      - 1. Aspetos avançados do "aquecimento"
      - 2. Aspetos avançados do retorno à calma
  - c. Fatores a ter em conta para a construção de exercícios:
    - i. Etapa e nível do andebolista
    - ii. Treinador e seu modelo de jogo
    - iii. Conteúdos da modalidade
    - iv. Elementos de trabalho em função do nível de aprendizagem, treino ou domínio
  - d. Componentes estruturais dos exercícios tendo em conta a especificidade fisiológica do andebol
    - i. Volume
    - ii. Intensidade
    - iii. Densidade
    - iv. Frequência
- 2.2.5. Fundamentos da carga de treino
  - a. Parâmetros da carga
    - i. Carga externa vs. Carga interna
    - ii. Direção da carga
    - iii. Frequência
    - iv. Volume e intensidade
    - v. Complexidade
    - vi. Diversidade e monotonia
  - b. Resposta à carga
- 2.2.6. Conceitos chave do TDC: progressão, refinamento e aplicação
- 2.2.7. Progressão dinâmica (efeito em hélice): compromisso entre articulação horizontal (variabilidade intra tarefa) e vertical (variabilidade intertarefa)
- 2.2.8. Organização didático metodológica das progressões: volume, profundidade, extensão e ênfase
- 2.2.9. Refinamento dos elementos críticos de aprendizagem: componentes críticas e palavras-chave
- 2.2.10. Aplicação em contextos com os ingredientes da competição
- 2.2.11. Modificação por representação e por exagero: controlo da complexidade e da variabilidade
- 2.2.12. Critérios de êxito: função, tipos e procedimentos
- 2.2.13. A multidimensionalidade técnica: eficiência, eficácia e adaptação
- 2.2.14. A "repetição sem repetição" no trabalho das variantes técnicas

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferenciar exercícios gerais, específicos e de competição</li> <li>• Diagnosticar e selecionar, consoante o contexto do treino a utilização em quantidade e qualidade dos exercícios/jogos</li> <li>• Criar exercícios ajustados ao(s) objetivo(s) pretendido(s), respeitando a especificidade fisiológica do andebol</li> <li>• Prescrever “aquecimentos” e retornos à calma em conformidade com os objetivos das unidades de treino</li> <li>• Conhecer e relacionar os parâmetros da carga de treino</li> <li>• Conhecer e identificar os diferentes tipos de fadiga e processos de adaptação relacionando-os com cargas de treino distintas, de modo a organizar progressões adequadas e coerentes, e, função da idade e nível dos praticantes</li> <li>• Reconhecer a importância de conferir ao conteúdo de treino um tratamento didático para otimizar o processo de ensino-aprendizagem</li> <li>• Reconhecer os procedimentos didáticos que conferem ao conteúdo apropriação pedagógica de modo a atender aos objetivos do exercício/treino, às condições de realização e ao nível de resposta dos praticantes de modo a otimizar a oportunidade de aprendizagem</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distingue exercícios gerais, específicos e de competição</li> <li>• Planifica a utilização dos exercícios/jogos em consonância com os objetivos e características das etapas intermédias</li> <li>• Aplica diferentes estratégias tendo em conta a especificidade fisiológica da modalidade, de acordo com os efeitos pretendidos</li> <li>• Em função de objetivos definidos, planeia coerentemente situações de “aquecimento” e retorno à calma</li> <li>• Perante a apresentação de várias situações concretas: carga - fadiga - adaptação, serão capazes de identificar a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponder à realidade</li> <li>• Evidencia compreender que o conteúdo de treino deve ser tratado didaticamente para lhe conferir significado, apropriação e ajustabilidade aos objetivos de ensino-aprendizagem</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeamento de exercícios adaptados a cada etapa</li> <li>• Questionamento através de situações simuladas ou de prática real</li> <li>• Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática</li> <li>• Em função de situações concretas, apresenta situações de “aquecimento” e retorno à calma</li> </ul>	

SUBUNIDADE 3.

## 2.3. Controlo do processo de preparação

### 2.3.1. Importância do controlo do treino

### 2.3.2. Monitorização do processo de treino nas etapas intermédias

#### a. Meios a utilizar no treino das etapas intermédias

#### a. Ferramentas informáticas, vídeo ou outras com vista ao registo, controlo e avaliação do treino nas etapas intermédias

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer os métodos de controlo do treino, aplicando coerentemente em função de situações tipificadas</li> <li>• Identificar os meios e ferramentas a utilizar no controlo do processo de preparação</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleciona e utiliza os meios e ferramentas adequados ao controlo do processo de preparação dos atletas/equipa</li> </ul>
--	--

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Desenvolvimento de ferramentas para controlar o processo de treino
- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática

<p><b>PERFIL DO FORMADOR</b></p>	<p>Os formadores no domínio do Planeamento, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter <b>TPTD de Andebol de grau 3</b></p>
----------------------------------	--

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Componentes do jogo

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. FASES DO JOGO	3	3/0/0
3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	10	6/4/0
3.3. TÁTICA GRUPAL	7	4/3/0
3.4. GUARDA-REDES	6	4/2/0
Total	26	17/9/0

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Fases do jogo

- 3.1.1. Fases da defesa - princípios individuais e coletivos
- 3.1.2. Recuperação defensiva
- 3.1.3. Defesa temporária
- 3.1.4. Organização do sistema defensivo
- 3.1.5. Fases do ataque - princípios individuais e coletivos
- 3.1.6. Transição rápida defesa/ataque
- 3.1.7. Organização do sistema ofensivo
- 3.1.8. Interação entre as diferentes fases

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as diferentes fases do jogo

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e função de cada uma das fases de jogo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática
- Visionamento em situação simulada ou real
- Questionamento oral, escrito e em situação de prática
- Análise de documentação especializada

SUBUNIDADE 2.

### 3.2. Técnica e tática individual

- 3.2.1. Ofensiva
- 3.2.2. Defensiva
- 3.2.3. Definição de objetivos e o treino nos diferentes postos específicos
- 3.2.4. Tarefas e relacionamento entre postos específicos
- 3.2.5. Aspetos técnico-táticos a desenvolver nas etapas intermédias
- 3.2.6. Exercícios para melhorar a técnica e tática individual em etapas intermédias

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguir a importância dos fatores técnico, tático e técnico-tático, selecionando adequadamente a sua aplicação em função da idade e nível dos praticantes</li> <li>• Relacionar, interpretar e planificar as ações individuais ofensivas e defensivas consoante o nível dos atletas nas etapas intermédias</li> <li>• Adotar o treino por posto específico dos jogadores de campo</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica a natureza e função de cada uma das ações individuais ofensivas e defensivas, utilizando-as de forma eficaz</li> <li>• Em função de objetivos definidos, planeiam coerentemente situações de treino (técnico, tático e técnico-tático) de modo operacional</li> <li>• Aplica o treino por posto específico dos jogadores de campo tendo em conta as necessidades dos atletas nas etapas intermédias</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionamento através de situações simuladas ou de prática real</li> <li>• Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática</li> <li>• Visionamento em situação simulada ou real</li> <li>• Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática</li> </ul>	

SUBUNIDADE 3.

### 3.3. Tática grupal

#### 3.3.1. Ofensiva

- a. Relações entre diferentes postos específicos
- b. Princípios das relações grupais ofensivas

#### 3.3.2. Defensiva

- a. Relações entre diferentes postos específicos
- b. Princípios das relações grupais defensivas

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar, interpretar e planificar as diferentes relações de grupo ofensivas e defensivas</li> <li>• Adotar o treino em grupos por postos específicos</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica a natureza e função das relações grupais utilizando-as de forma eficaz</li> <li>• Aplica o treino em grupo por postos específicos, tendo em conta as necessidades dos atletas nas etapas intermédias</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionamento através de situações simuladas ou de prática real</li> <li>• Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática</li> <li>• Visionamento em situação simulada ou real</li> <li>• Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática</li> </ul>	

SUBUNIDADE 4.

### 3.4. Guarda-Redes

#### 3.4.1. Técnicas de defesa perante remates dos diferentes postos específicos

#### 3.4.2. Tática individual

- a. Observação do rematador e do contexto do remate
- b. Colocação na área de baliza em função do tipo de remate

c. Antecipação, conhecimento do adversário e análise de indicadores de remate

3.4.3. Tática grupal - relação com os defensores

3.4.4. Participação em ações ofensivas

3.4.5. O treino das capacidades condicionais e coordenativas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar e organizar o Treino de Guarda-Redes consoante o nível dos atletas nas etapas intermédias

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove o Treino de Guarda-Redes tendo em conta as necessidades dos atletas nas Etapas intermédias

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática
- Análise de documentação especializada

#### PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio das Componentes do Jogo, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Métodos e sistemas de jogo

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	10	5/5/0
4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	8	4/4/0
4.3. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	4	2/2/0
Total	22	11/11/0

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Tática coletiva ofensiva

- 4.1.1. Princípios gerais do jogo ofensivo
- 4.1.2. Comuns em ataque e defesa
- 4.1.3. Princípios específicos do jogo ofensivo
- 4.1.4. Sistemas ofensivos
  - a. Organização geral e desenvolvimento
  - b. Transformações entre sistemas
  - c. Sistemas ofensivos contra defesas abertas
  - d. Sistemas ofensivos contra defesas fechadas
  - e. Sistemas ofensivos contra defesas mistas
  - f. Sistemas ofensivos contra defesas individuais
  - g. Situações especiais
    - i. Ataque nas desigualdades numéricas: superioridade e inferioridade
    - ii. Ataque perante jogo passivo
    - iii. Utilização dos livres de 9 metros

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar e organizar as ações coletivas ofensivas consoante o nível dos atletas, a etapa e o formato do jogo

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra as ações coletivas ofensivas tendo em conta as necessidades dos atletas nas respetivas etapas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

## SUBUNIDADE 2.

**4.2. Tática coletiva defensiva**

- 4.2.1. Princípios gerais do jogo defensivo
- 4.2.2. Comuns em ataque e defesa
- 4.2.3. Princípios específicos do jogo defensivo
- 4.2.4. Sistemas defensivos
  - a. Organização geral e desenvolvimento
    - i. Sistema defensivo 6:0
    - ii. Sistema defensivo 5:1
    - iii. Sistema defensivo 3:2:1
    - iv. Sistema defensivo 3:3
    - v. Sistemas defensivos híbridos
  - b. Formas de jogo e desenvolvimento dos sistemas
  - c. Sistemas defensivos como síntese de comunicação coletiva
  - d. Sistemas defensivos como interrelação de elementos táticos
  - e. Situações especiais
    - i. Defesa nas desigualdades numéricas: superioridade e inferioridade
    - ii. Defesa perante jogo passivo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Planificar e organizar as ações coletivas defensivas consoante o nível dos atletas nas etapas intermédias

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra as ações coletivas defensivas tendo em conta as necessidades dos atletas nas respetivas etapas

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Visionamento em situação simulada ou real
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática
- Análise de documentação especializada

## SUBUNIDADE 3.

**4.3. Observação e análise**

- 4.3.1. Tipos de processos de observação
  - a. Processos de observação direta e indireta
- 4.3.2. Instrumentos de observação
  - a. Indicadores de observação qualitativos e quantitativos
  - b. Introdução aos sistemas de observação sistemática e notacional
- 4.3.3. Observação no treino e na competição
  - a. Focos de observação
  - b. Alinhamento entre observação e cumprimentos de objetivos de aprendizagem
  - c. Alinhamento entre observação, planeamento e operacionalização do treino e da competição
- 4.3.4. Preparação da própria equipa
- 4.3.5. Preparação individual do atleta

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as principais características do processo de observação em contexto de treino e/ou competição
- Selecionar a estratégia para o jogo consoante o nível da equipa/atletas

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Operacionaliza a observação de comportamentos relevantes dos atletas e relaciona-os com o processo de treino (objetivos de aprendizagem, efeito dos processos didáticos utilizados)
- Prepara o plano de jogo de acordo com as características da própria equipa
- Utiliza o vídeo como ferramenta de preparação para a competição/treino com foco na própria equipa

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática
- Apresentação das conclusões gerais das suas observações, justificando a sua pertinência e em que medida esse processo se pode relacionar com a formulação de objetivos e planeamento das atividades do treino

**PERFIL DO FORMADOR**

Os formadores no domínio dos métodos e sistema de jogo, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Área condicional e coordenativa

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. NOÇÕES GERAIS DE FISILOGIA APLICADAS AO ANDEBOL	8	6/2/0
5.2. CAPACIDADES COORDENATIVAS	1	1/0/0
5.3. TRABALHO CONDICIONAL GERAL E ESPECÍFICO - DESENVOLVIMENTO	5	4/0/1
5.4. TRABALHO CONDICIONAL NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	4	2/0/2
5.5. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO CONDICIONAL	2	1/0/1
Total	20	14/2/4

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Noções gerais de fisiologia aplicadas ao Andebol

- 5.1.1. Relação estímulo-adaptação
- 5.1.2. Analogia entre estímulo e carga de treino
- 5.1.3. Noção de carga de treino numa perspectiva exclusivamente fisiológica
- 5.1.4. A carga de treino vista como um estímulo fisiológico, previsível e controlável, perturbador do equilíbrio homeostático
- 5.1.5. Noção de adaptação aguda e adaptação crónica
- 5.1.6. Bioenergética muscular
  - a. A transformação de energia química em mecânica no músculo esquelético
  - b. O processo anaeróbio aláctico, anaeróbio láctico e aeróbio
    - i. Vias metabólicas e substratos energéticos
    - ii. Importância do conhecimento dos processos de produção de energia para a compreensão dos diferentes tipos de esforço desportivo
- 5.1.7. Principais alterações genéricas da função cardiorespiratória na resposta aguda ao esforço aeróbio
- 5.1.8. Componente central e periférica
- 5.1.9. Adaptações cardíacas, vasculares e hemodinâmicas musculares

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a analogia entre estímulo em sentido lato e carga de treino em sentido restrito
- Distinguir as diferentes componentes do estímulo e a forma como influenciam o fenómeno da adaptação
- Descrever os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo
- Descrever e interpretar as respostas agudas e crónicas do sistema cardiorespiratório e circulatório na resposta ao exercício muscular

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta os fenómenos adaptativos fisiológicos à luz dos princípios do treino desportivo
- Elabora modelos simples de organização da carga de treino com objetivos bioenergéticos diferenciados

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise de documentação especializada
- Trabalho de grupo

#### SUBUNIDADE 2.

### 5.2. Capacidades coordenativas

#### 5.2.1. O desenvolvimento das capacidades coordenativas no Andebol

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e diferenciar as diferentes capacidades coordenativas
- Definir objetivos de treino para cada capacidade ou qualidade motora, em função das necessidades de cada atleta
- Identificar quais as capacidades motoras prioritárias em função da modalidade e das características de cada atleta
- Conhecer e aplicar corretamente os métodos de treino inerentes ao desenvolvimento de cada capacidade motora

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes capacidades coordenativas
- Em função de objetivos definidos, planeiam coerentemente situações de treino de cada capacidade ou qualidade motora de modo operacional

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada

#### SUBUNIDADE 3.

### 5.3. Trabalho condicional geral e específico - Desenvolvimento

#### 5.3.1. Força

#### 5.3.2. Resistência

#### 5.3.3. Velocidade

#### 5.3.4. Flexibilidade/mobilidade

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e diferenciar as diferentes capacidades condicionais
- Diferenciar o trabalho geral e específico numa fase de desenvolvimento
- Definir objetivos de treino para cada capacidade ou qualidade motora, em função das necessidades de cada atleta
- Identificar quais as capacidades motoras prioritárias em função da modalidade e das características de cada atleta
- Conhecer e aplicar corretamente os métodos de treino inerentes ao desenvolvimento de cada capacidade motora

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes capacidades condicionais
- Classifica as diferentes capacidades condicionais de acordo com as especificidades de cada uma
- Em função de objetivos definidos, planeiam coerentemente situações de treino de cada capacidade ou qualidade motora de modo operacional

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

## SUBUNIDADE 4.

## 5.4. Trabalho condicional nos escalões de formação

### 5.4.1. Trabalho condicional nos escalões de formação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os aspetos fundamentais a realizar ao nível do trabalho condicional na formação
- Definir objetivos de treino para cada capacidade ou qualidade motora, em função das necessidades de cada atleta
- Identificar quais as capacidades motoras prioritárias em função da modalidade e das características de cada atleta
- Conhecer e aplicar corretamente os métodos de treino inerentes ao desenvolvimento de cada capacidade motora

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o trabalho condicional fundamental para as etapas intermédias.
- Em função de objetivos definidos, planeiam coerentemente situações de treino de cada capacidade ou qualidade motora de modo operacional

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

## SUBUNIDADE 5.

## 5.5. Avaliação e prescrição do treino condicional

### 5.5.1. Avaliação e prescrição do treino de condição física no período preparatório, competitivo e transitório dentro do microciclo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Avaliar os níveis e diagnosticar as necessidades de condição física dos atletas
- Planificar o trabalho condicional de acordo com o período da época e com o microciclo, ajustado á capacidade e necessidade de cada atleta

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o trabalho condicional a realizar, de acordo com as necessidades dos atletas
- Planifica ao longo da época, de acordo com o microciclo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Trabalho de grupo acerca da planificação do trabalho condicional ao longo de uma época desportiva

#### PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio da área condicional e coordenativa, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter TPTD de Andebol de grau 3

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6.1. Área da Pedagogia

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1.1. PEDAGOGIA E DIDÁTICA APLICADAS AO ANDEBOL	7	5/0/2
Total	7	5/0/2

SUBUNIDADE 1.

### 6.1.1. Pedagogia e didática aplicadas ao Andebol

- O comportamento ético do treinador de andebol em contexto de treino e contexto competitivo
- A relação ética do treinador de andebol com outros agentes desportivos
- O processo de autoavaliação de valores como ferramenta do treinador de andebol
- Dilemas éticos no andebol
  - Recursos e exemplos práticos
- Didática dos valores aplicada ao andebol
  - Operacionalização dos valores éticos em contexto de treino e competição no andebol
- A igualdade e diversidade como elementos da prática
- Realizar exercícios com e sem ajuda – conceito de zona próxima de desenvolvimento aplicado ao andebol
- A descoberta guiada, soluções ou pistas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a necessidade de uma ação intencional por parte do treinador com vista à promoção da ética no desporto
- Identificar e construir tarefas e processos de ensino-aprendizagem com potencial para a promoção de diferentes tipos de valores
- Identificar os múltiplos elementos que constituem a expressão da diversidade na prática desportiva
- Adotar estratégias e práticas que promovam a diferenciação pedagógica em contexto de treino
- Valorizar a aprendizagem suportada (e não dirigida) pelo treinador para aceder a níveis mais elevados de desempenho
- Interpretar estratégias de autonomização crescente e sustentada do praticante
- Diferenciar a pertinência do recurso a informação mais ou menos direta no processo de treino

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica contextos particulares de promoção da ética desportiva e sua complexidade
- Reconhece e aplica o potencial e aplicabilidade das tarefas de treino como ferramenta de promoção da ética desportiva
- Utiliza princípios de inclusão no modo como planifica e atua no processo de treino
- Aplica diferentes recursos e estratégias pedagógicas para a promoção da igualdade no contexto desportivo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalhos de grupo (baseados em análise de situações concretas)
- Análise e discussão de documentação especializada

#### PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio da Pedagogia, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6.2. Área da Psicologia

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.2.1. ASPETOS MENTAIS E EMOCIONAIS	5	5/0/0
6.2.2. DINÂMICAS DE GRUPO	1	0/0/1
6.2.3. COACHING	1	1/0/0
6.2.4. APLICAÇÕES PRÁTICAS	2	1/0/1
Total	9	7/0/2

SUBUNIDADE 1.

### 6.2.1. Aspetos mentais e emocionais

- O que é a psicologia do desporto e em que medida pode ajudar no processo de desenvolvimento do treino e do treinador de andebol
- Psicologia aplicada ao treino de atletas em formação
- O *feedback* na formação de atletas
- Motivação – iniciação, manutenção ou abandono do processo no andebol
- Relação entre motivação e competências psicológicas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender os objetivos centrais da Psicologia do Desporto e as suas principais aplicações no desenvolvimento do processo de treino e do treinador
- Identificar o papel do Psicólogo do Desporto
- Distinguir e debater as diferentes funções do Psicólogo do Desporto
- Identificar e aplicar conteúdos relevantes da psicologia para o treino nas etapas intermédias. Distinguir os diferentes tipos de *feedback* a utilizar na direção de uma equipa de formação
- Analisar e refletir sobre os principais motivos que conduzem os atletas ao abandono do processo de treino desportivo
- Avaliar e escolher as melhores estratégias para promover o envolvimento dos atletas no processo de treino
- Compreender e elencar os principais processos psicológicos envolvidos na motivação
- Identificar e implementar estratégias que promovam a motivação dos atletas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve de que modo a Psicologia do Desporto e o Psicólogo podem ajudar no desenvolvimento do processo de treino e do treinador
- Seleciona e aplica os conteúdos da Psicologia ao treino de formação
- Demonstra saber interagir com os atletas, utilizando *feedback* adequado ao objetivo pretendido
- Reconhece, em contexto de treino ou competição, fatores ou comportamentos que poderão estar na origem do abandono do processo de treino pelos atletas e identifica, estratégias psicológicas que fomentem o envolvimento e o evitem
- Identifica, para o contexto de treino e competição, climas motivacionais alinhados com o desenvolvimento das competências psicológicas dos atletas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Trabalho de grupo / individual - análise e discussão de casos práticos

## SUBUNIDADE 2.

**6.2.2. Dinâmicas de grupo**

## a. Dinâmicas de grupo associadas à formação de atletas

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnosticar as necessidades da equipa e selecionar as dinâmicas apropriadas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica e usa as estratégias adequadas à dinâmica pretendida para a formação de atletas</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visionamento em situação simulada ou real</li> <li>• Análise de documentação especializada</li> <li>• Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 3.

**6.2.3. Coaching**a. O *coaching* do treinador de formação

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adotar uma postura adequada recorrendo a estratégias de <i>coaching</i></li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifica a sua atuação de acordo com os conteúdos abordados nesta área</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visionamento em situação simulada ou real</li> <li>• Análise de documentação especializada</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 4.

**6.2.4. Aplicações práticas**

- a. Construção de exercícios e dinâmicas com incidência sócio-afetiva nas etapas intermédias
- b. Aplicação de estratégias ao longo da época

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparar exercícios e/ou dinâmicas com incidência sócio-afetiva nas etapas intermédias</li> <li>• Diagnosticar e planificar diferentes opções de acordo com o momento da época</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza sessões de treino ou exercícios de carácter socioafetivo em equipas nas etapas intermédias</li> <li>• Adequa a utilização das estratégias ao momento da época</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visionamento em situação simulada ou real</li> <li>• Análise de documentação especializada</li> <li>• Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática</li> </ul>	

**PERFIL DO FORMADOR**

Os formadores no domínio da Psicologia, devem ter grau de mestre/licenciatura na área da Psicologia e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Área do conhecimento teórico

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA	1	1/0/0
7.2. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL	1	0/0/1
7.3. NUTRIÇÃO/SUPLEMENTAÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS INTERMÉDIAS	3	2/0/1
7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA	1	1/0/0
Total	6	4/0/2

SUBUNIDADE 1.

### 7.1. Regras de jogo e evolução histórica

7.1.1. Regras de jogo

7.1.2. Evolução histórica do jogo de Andebol

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras fundamentais do jogo de andebol
- Identificar as principais alterações do jogo de andebol ao longo dos tempos

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega e demonstra as diferentes regras e seus contextos
- Identifica os momentos mais importantes na evolução do jogo de andebol
- Demonstra opinião crítica e aprofundada sobre os regulamentos

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Avaliar o conhecimento e interpretação das regras através de teste escrito e com utilização de vídeos

SUBUNIDADE 2.

### 7.2. Terminologia e simbologia do Andebol

7.2.1. Terminologia e simbologia do jogo de andebol

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar a terminologia e simbologia adequada ao jogo de andebol

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica a terminologia e simbologia adequada

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de exercícios de treino utilizando a terminologia e simbologia adequada

## SUBUNIDADE 3.

**7.3. Nutrição/suplementação e repouso aplicado às etapas intermédias**

7.3.1. Nutrição suplementação e repouso

7.3.2. Sessões de treino de recuperação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Selecionar estratégias no âmbito na nutrição e suplementação nas etapas intermédias
- Planificar sessões de treino de recuperação nas etapas intermédias

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Usa os conhecimentos na área de nutrição, suplementação e repouso na preparação do microciclo e ao longo da época desportiva
- Planifica sessões de treino de recuperação em equipas de rendimento

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Trabalho de grupo sobre a planificação de uma sessão tendo em conta a temática

## SUBUNIDADE 4.

**7.4. Formação contínua**

7.4.1. Inglês enquanto ferramenta para a carreira desportiva

7.4.2. Integridade desportiva - *fair play* e apostas**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Participar na formação integral dos atletas, através do exemplo

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Organiza atividades de formação contínua, preparando-se a si e aos atletas para uma possível carreira ao nível internacional

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Painel de debate sobre a elaboração de um microciclo escrito com integração das temáticas abordadas

**PERFIL DO FORMADOR**

Os formadores no domínio da área do conhecimento teórico, devem ter grau de mestre/ licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 8. Andebol Adaptado

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. AÇÕES INDIVIDUAIS OFENSIVAS	2	1/1/0
8.2. AÇÕES INDIVIDUAIS DEFENSIVAS	2	1/1/0
Total	4	2/2/0

SUBUNIDADE 1.

### 8.1. Ações individuais ofensivas

- 8.1.1. Manipulação da bola
- 8.1.2. Remate
- 8.1.3. Passe
- 8.1.4. Recepção
- 8.1.5. Drible
- 8.1.6. Desmarcação
- 8.1.7. Fintas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e descrever as ações individuais ofensivas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e função de cada uma das ações individuais ofensivas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Questões orais, escritas e em situação de prática

SUBUNIDADE 2.

### 8.2. Ações individuais defensivas

- 8.2.1. Posição base defensiva

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar a posição base defensiva

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e função de cada uma das ações individuais defensivas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Questões orais, escritas e em situação de prática

#### PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio do andebol adaptado, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 9. Andebol de praia

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
9.1. ESTRUTURAÇÃO DO ANDEBOL DE PRAIA NACIONAL E INTERNACIONAL	0h30	0h30/0/0
9.2. FASES DO JOGO DE ANDEBOL DE PRAIA	3h30	1/2h30/0
Total	4	1h30/2h30/0

SUBUNIDADE 1.

### 9.1. Estruturação do Andebol de Praia nacional e internacional

#### 9.1.1. Organização do andebol de praia na EHF e IHF

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a organização internacional das competições de andebol de praia

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a organização do Andebol de Praia internacional

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Questões orais, escritas e em situação de prática
- Apresentar oralmente um tema da história/organização do Andebol de Praia

SUBUNIDADE 2.

### 9.2. Fases do jogo de Andebol de Praia

- 9.2.1. Ataque: princípios, objetivos e sistemas ofensivos
- 9.2.2. Defesa: princípios, objetivos e sistemas defensivos
- 9.2.3. Transição ofensiva: princípios individuais e grupais
- 9.2.4. Transição defensiva: princípios individuais e grupais
- 9.2.5. Situações especiais
- 9.2.6. Fases da defesa - princípios individuais e coletivos
- 9.2.7. Recuperação defensiva

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as diferentes fases do jogo do Andebol de Praia

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e função de cada uma das fases de jogo

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Questões orais, escritas e em situação de prática

##### PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio do andebol de praia, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

# c. Organização da Formação



## 1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Sem critérios adicionais.

## 2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<p><b>Teóricas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala e/ou Auditório com capacidade para albergar 30 lugares sentados com mesas em disposição “plateia” e espaço para utilização de computador pessoal, com acesso a WC e com acesso a acesso para pessoas com deficiência motora</li> </ul> <p><b>Práticas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pavilhão desportivo</li> <li>Sala de apoio para reflexão após sessões práticas</li> </ul>	<p><b>Teóricas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>WIFI com 100 Mb, Datashow/projetor, computador para o formador, videoconferência, microfone e sistema de som, ar condicionado/ aquecimento, impressora</li> <li>Manuais/documentos de apoio fornecidos pelos formadores</li> </ul> <p><b>Práticas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bolas, coletes, pinos, quadro didático (ou algum quadro que tenham disponível no pavilhão)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acesso a estacionamento público ou privado, num raio de 500 metros. Acesso a rede de transporte Público</li> <li>Local para refeições ou acesso a restaurante próximo (preferência por deslocação a pé)</li> <li>Equipa com mínimo 12 atletas de campo e 2 Guarda-Redes (escalão mínimo - Iniciados)</li> </ul>

## 3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.