

**ESTRUTURA CURRICULAR CURSO DE TREINADORES DE GRAU 1 - BRAGA 2025**

<b>COMPONENTE ESPECÍFICA - 74h -</b>	<b>Data</b>	<b>Horário</b>
<b>A1 - ENQUADRAMENTO INICIAL</b>		
Aresentação XPS	06/10/2025	21:00 - 23:00
1.1. O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	08/10/2025	21:00 - 23:00
1.2. DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE LONGO PRAZO	13/10/2025	20:00 - 00:00
1.3. SER TREINADOR	15/10/2025	21:00 - 24:00
1.4. O TREINO	20/10/2025	21:00 - 24:00
<b>A2 - PLANEAMENTO</b>		
2.1. FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO APLICADOS AO ANDEBOL	22/10/2025	21:00 - 24:00
2.2. O TREINO DESPORTIVO COMO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM	27/10/2025	21:00 - 23:00
2.3. EXERCÍCIOS E JOGOS	11/10/2025	14:00 - 19:00
2.4. PRINCÍPIOS DO TREINO APLICADOS AO ANDEBOL	29/10/2025	21:00 - 23:00
2.5. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	03/11/2025	21:00 - 23:00
<b>A3 - COMPONENTES DO JOGO</b>		
3.1. FASES DO JOGO	18/10/2025	14:00 - 19:00
3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL		
3.3. TÁTICA GRUPAL	25/10/2025	14:00 - 20:00
3.4. GUARDA-REDES		
<b>A4 - MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO</b>		
4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	08/11/2025	14:00 - 20:00
4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA		
<b>A5 - ÁREA CONDICIONAL</b>		
5.1. TRABALHO CONDICIONAL E COORDENATIVO NOS ESCALÕES DE INICIAÇÃO	15/11/2025	14:00 - 16:00
	05/11/2025	21:00 - 24:00
<b>A6 - ÁREA PSICOLOGIA E PEDAGOGIA</b>		
6.1. ASPETOS MENTAIS, EMOCIONAIS	10/11/2025	21:00 - 23:00
	15/11/2025	16:00 - 20:00
6.2. PEGAGOGIA E DIDÁTICA APLICADAS AO ANDEBOL	12/11/2025	21:00 - 23:00
6.3. DINÂMICAS DE GRUPO	17/11/2025	21:00 - 23:00
6.4. COACHING		
<b>A7 - ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO</b>		
7.1. REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA	19/11/2025	21:00 - 23:00
7.2. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL	24/11/2025	21:00 - 22:00
7.3. NUTRIÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS INICIAIS	24/11/2025	22:00 - 23:00
7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA	26/11/2025	21:00 - 22:00
7.5. ORGANIZAÇÃO DE UM FESTAND	01/12/2025	21:00 - 23:00
7.6. ARTICULAÇÃO ESCOLA/CLUBE	26/11/2025	22:00 - 23:00
<b>A8 - ANDEBOL ADAPTADO</b>		
8.1. CARACTERIZAÇÃO GERAL DO JOGO DE ANDEBOL ADAPTADO	03/12/2025	20:00 - 00:00
8.2. REGRAS E FILOSOFIA DO JOGO		
<b>A9 - ANDEBOL DE PRAIA</b>		
9.1 ESTRUTURAÇÃO DO ANDEBOL DE PRAIA NACIONAL E INTERNACIONAL	08/12/2025	20:00 - 00:00
9.2 REGRAS E FILOSOFIA DO JOGO		
<b>Total Componente específica</b>		
<b>COMPONENTE GERAL - 9h</b>		<b>Horário</b>
<b>3. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO, 1ºS SOCORROS E ANTIDOPAGEM</b>		
3.1. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO	10/12/2025	21:00 - 24:00
3.2. PREVENÇÃO DE LESÕES/1ºS SOCORROS		
3.3. PRINCÍPIOS GERAIS E CONTROLOS DE DOPAGEM	15/12/2025	21:00 - 23:00
3.4. SENSIBILIZAÇÃO E EDUCAÇÃO EM ANTIDOPAGEM		
<b>4. DESPORTO ADAPTADO</b>		
4.1. O DIREITO AO DESPORTO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA/INCAPACIDADES		
4.2. COMPETÊNCIAS MOTORAS FUNDAMENTAIS	17/12/2025	21:00 - 23:00
4.3. ADAPTAÇÃO		
4.4. JOGOS ADAPTADOS E INCLUSIVOS		
<b>5. ÉTICA NO DESPORTO</b>		
5.1. ÉTICA E VALORES NO DESPORTO	22/12/2025	21:00 - 23:00
5.2. PROMOÇÃO DA ÉTICA NO DESPORTO		
<b>Total Componente geral</b>		