

## 6.6 – PERLETORES POR UNIDADE DE FORMAÇÃO

### 6.1.1 – COMPONENTE GERAL

UNIDADE DE FORMAÇÃO	SUBUNIDADE DE FORMAÇÃO	HORAS	FORMADOR Calendarização
3. TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO	3.1. FUNDAMENTOS DA LESÃO DESPORTIVA	1H	EDUARDA PINHEIRO  17 Janeiro Sábado 9h – 12h Online
	3.2. ABORDAGEM E GESTÃO DA LESÃO DESPORTIVA	1H	
	3.3 CONCEITOS GERAIS DE PREVENÇÃO DE LESÕES	1H	
4. ANTIDOPAGEM	4.1. DEVERES E DIREITOS NA ANTIDOPAGEM	1H	EDUARDA PINHEIRO  17 Janeiro Sábado 12h – 14h Online
	4.2. MALEFÍCIOS ORGÂNICOS DAS SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS	1H	
5. DESPORTO ADAPTADO	5.1. INCLUSÃO NO DESPORTO	0,5H	LUÍS MORTÁGUA  21 Janeiro Quarta - Feira 20h – 22h Online
	5.2. DESENVOLVIMENTO MOTOR ATÍPICO	0,5	
	5.3. ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO DE AVALIAÇÃO E REGISTO	0,5	
	4. JOGOS INCLUSIVOS	0,5	
8. NUTRIÇÃO NO DESPORTO	1. REQUISITOS ENERGÉTICOS DO ATLETA	1H	GISEL MAGNO  24 Janeiro Sábado 9h – 13h Online
	2. A DIETA DE TREINO E DE COMPETIÇÃO	1,5H	
	3. HIDRATAÇÃO E BEBIDAS NO ATLETA	1H	
	4. SUPLEMENTOS DIETÉTICOS E POTENCIALMENTE ERGOGÉNICOS	0,5H	

### 6.1.2 – FORMADORES COMPONENTE ESPECÍFICA E HORÁRIO



UNIDADE DE FORMAÇÃO	SUBUNIDADE DE FORMAÇÃO	TOTAL DE HORAS	FORMADOR	DATA / HORAS
<b>A1 - ENQUADRAMENTO INICIAL</b>	Apresentação + XPS	1 + 2	Miguel Vasconcelos	10 Janeiro Sábado 9h – 12h Online
	1.1. O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	2	Artur Rodrigues	7 Fevereiro Sábado 9h – 11h Online
	1.2. DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE LONGO PRAZO	2	Artur Rodrigues	7 Fevereiro Sábado 11h – 13h Online
	1.3. SER TREINADOR	7 (6T+1P)	Tiago Cunha	4 Fevereiro Quarta - Feira 20h – 23h Online
				11 Fevereiro Quarta - Feira 20h – 23h Online
1.4. O TREINO	4	Artur Rodrigues	16 Fevereiro Segunda - Feira 19h – 23h Online	
<b>A2 - PLANEAMENTO</b>	2.1. FASES E ESTRUTURAS DO PLANEAMENTO	8 (4T+4P)	Pedro Leite	28 Fevereiro Sábado 09h – 13h 14h – 18h Presencial
	2.2. EXERCÍCIOS E JOGOS	11 (7T+2TP+2P)	Pedro Leite	7 Março Sábado 09h – 13h 14h – 19h Presencial
	2.3. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	3	Pedro Leite	11 Março Quarta Feira 20h – 23h Online
<b>A3 - COMPONENTES DO JOGO</b>	3.1. FASES DO JOGO	3	Tiago Cunha	18 Março Quarta Feira 20h – 23h Presencial
	3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	10 (6T+4P)	Tiago Cunha	16 Maio Sábado 09h – 13h 14h – 20h Presencial
	3.3. TÁTICA GRUPAL	7 (4T+3P)	Tiago Cunha	23 Maio Sábado 09h – 13h 14h -17h Presencial
	3.5. GUARDA-REDES	6	Tino Sousa	14 Março



		(4T+2P)		Sábado 14h – 20h Presencial
<b>A4 - MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO</b>	4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	10 (5T+5P)	Pedro Leite	6 Junho Sábado 09h – 13h 14h – 20h Presencial
	4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	8 (4T+4P)	Pedro Silva	30 Maio Sábado 09h – 13h 14h – 18h Presencial
	4.3. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	4 (2T+2P)	Tiago Cunha	21 Março Sábado 09h – 13h Presencial
<b>A5 - ÁREA CONDICIONAL E COORDENATIVA</b>	5.1. NOÇÕES GERAIS DE FISILOGIA APLICADAS AO ANDEBOL	8 (6T+2P)	Fábio Araujo	13 de Junho Sábado 09h – 13h Presencial
	5.2. CAPACIDADES COORDENATIVAS	1	Fábio Araujo	25 Março Quarta feira 20h – 21h Online
	5.3. TRABALHO CONDICIONAL GERAL E ESPECÍFICO - DESENVOLVIMENTO	5	Fábio Araujo	8 Abril Quarta-feira 18h – 23h Online
	5.4. TRABALHO CONDICIONAL NO ESCALÕES DE FORMAÇÃO	4	Fábio Araujo	15 Abril Quarta - feira 19h – 23h Online
	5.5. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO CONDICIONAL	2	Fábio Araujo	22 Abril Quarta Feira 20h – 22h Online
<b>A6.1 - ÁREA PEDAGOGIA</b>	6.1.1. PEDAGOGIA E DIDÁTICA APLICADAS AO ANDEBOL	7 (5T+2P)	Paula Biscaia	11 Abril Sábado 14h – 21h Online
<b>A6.2 - ÁREA PSICOLOGIA</b>	6.2.1. ASPETOS MENTAIS E EMOCIONAIS	4	Paula Biscaia	18 Abril Sábado 09h – 13h Online
	6.2.2. DINÂMICAS DE GRUPO	1	Paula Biscaia	25 Abril Sábado 09h – 13h Online
	6.2.3. O COACHING	1	Paula Biscaia	
	6.2.4. APLICAÇÕES PRÁTICAS	2	Paula Biscaia	
<b>A7 - ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO</b>	7.1. REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA	1	Mário Coutinho	29 Abril Quarta Feira 20h – 21h Online
	7.2. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL	1	Tiago Cunha	29 Abril



				Quarta Feira 21h – 22h Online
	7.3. NUTRIÇÃO, SUPLEMENTAÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS INTERMEDIAS	3	Gisel Magno	1 Abril Quarta Feira 20h – 23h Online
	7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA	1	COP	29 Abril Quarta Feira 22h – 23h Online
<b>A8 - ANDEBOL ADAPTADO</b>	8.1. AÇÕES INDIVIDUAIS OFENSIVAS	2 (1T+1P)	Danilo Ferreira	2 Maio Sábado 09h – 13h Presencial
	8.2. ACÇÕES INDIVIDUAIS DEFENSIVAS	2 (1T+1P)	Danilo Ferreira	
<b>A9 - ANDEBOL DE PRAIA</b>	9.1 ESTRUTURAÇÃO DO ANDEBOL DE PRAIA NACIONAL E INTERNACIONAL	0,5	Vítor Pinhal	9 Maio Sábado 09h – 13h Presencial
	9.2 FASES DO JOGO DE ANDEBOL DE PRAIA	3,5 (1T +2,5 P)	Vítor Pinhal	