

CALENDARIZAÇÃO DO CURSO

COMPONENTE GERAL – 9 HORAS (TEÓRICAS)

Apresentação do curso	domingo	18 jan	21:00H-22:00H	ONLINE
XPS	2.ª feira	19 jan	21:00H-22:00H	

Funcionamento Corpo Humano; 1.ª Socorros e Antidopagem	5.ª feira	22 jan	20:00H-22:30H	2,5H	ONLINE
	2.ª feira	26 jan	20:00H-22:30H	2,5H	

Desporto Adaptado	5.ª feira	29 jan	20:00H-22:00H	2H	ONLINE
Ética no desporto	2.ª feira	02 fev	20:00H-22:00H	2H	Presencial

COMPONENTE ESPECÍFICA – 74 HORAS (48,5 T + 9,5 T/P + 16 P)

A1 UNIDADE FORMAÇÃO: ENQUADRAMENTO INICIAL (12 HORAS)					
JOGO ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	5.ª Feira	5 fev	20:00-22:00H	2 (T)	ONLINE
DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE LONGO PRAZO	Sábado	7 fev	19:00-23:00H	4H (T)	
SER TREINADOR	Domingo	8 fev	20:00H-23:00H	3H	
O TREINO	2.ª Feira	9 fev	20:00H-23:00H	3H	

A2 UNIDADE FORMAÇÃO: PLANEAMENTO (14 HORAS)					
FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO APLICADOS AO ANDEBOL	5.ª Feira	12 fev	20:00H-23:00H	3H (T)	ONLINE
TREINO DESPORTIVO COMO PROCESSO ENSINO APRENDIZAGEM	Domingo	15 fev	20:00H-22:00H	2H(T)	
EXERCÍCIOS E JOGOS	Sábado	14 fev	09:30H-12:00H	2,5H (P)	Presencial
	5.ª Feira	19 fev	20:00H-22:30H	2,5H (P)	
PRINCÍPIOS DO TREINO APLICADOS AO ANDEBOL	Sábado	21 fev	20:00H-22:00H	2H (T)	ONLINE
CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	Domingo	22 fev	20:00H-22:00H	2H (T)	

A3. UNIDADE FORMAÇÃO: COMPONENTES DO JOGO (11 horas)					
FASES DO JOGO	2.ª Feira	23 fev	20:00H-22:00H	2H (T)	Presencial
TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	sábado	28 fev	9:00H-12:00H	2H(T)+1 (P)	Presencial
TÁTICA GRUPAL	sábado	28 fev	14:00H-17:00H	2H(T)+1 (P)	Presencial
GUARDA-REDES	5.ª Feira	26 abr	19:30H-22:30H	2H(T)+1 (P)	Presencial

A4. UNIDADE FORMAÇÃO: MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO (6 horas)					
TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	Sábado	07 mar	09:00H-12:00H	2H(T)+1(P)	Presencial
TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	Sábado	07 mar	14:00H-17:00H	2H(T)+1(P)	Presencial

A5. UNIDADE FORMAÇÃO: ÁREA CONDICIONAL E COORDENATIVA (5 horas)					
TRABALHO CONDICIONAL E COORDENATIVO NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	Domingo	08 mar	20:00H-23:00H	3H(T)+2(P)	ONLINE

A6. UNIDADE FORMAÇÃO: ÁREA PSICOLOGIA E PEDAGOGIA (10 horas)					
ASPETOS MENTAIS E EMOCIONAIS	5.ª Feira	12 mar	20:00H-22:00H	2H	ONLINE
DINÂMICA DE GRUPO	Sábado	14 mar	20:00H-22:00H	1H	
COACHING				1H	
PEDAG E DIDÁ. APLICADA ANDEBOL	2.ª Feira	16 mar	20:00H-23:00H	2H + 4H (P)	

A7. UNIDADE FORMAÇÃO: ÁREA CONHECIMENTO TEÓRICO (10 horas)					
REGRAS JOGO E EVOLUÇÃO HIST.	5.ª feira	19 mar	20:00H-22:00H	2H	ONLINE
FORMAÇÃO CONTÍNUA “O Inglês enquanto ferramenta para a carreira desportiva”	2.ª Feira	23 mar	20:00H-22:00H	2H	
NUTRIÇÃO E REPOUSO APLICADO	Sábado	21 mar	09:00H-11:00H	2H	
TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA	2.ª Feira	02 fev	22:00H-23:00H	1H (P)	
ORGANIZAÇÃO DE UM FESTAND	Sábado	21 mar	10:30H-12:30H	2H	
ARTICULAÇÃO ESCOLA CLUBE			12:30H-13:30H	1H	

A8. UNIDADE FORMAÇÃO: ÁREA ANDEBOL ADAPTADO (3 horas)					
ANDEBOL ADPATADO	Sábado	28 mar	10:00H-12:00H	3H	ONLINE

A9. UNIDADE FORMAÇÃO: ÁREA ANDEBOL PRAIA (3 horas)					
ANDEBOL DE PRAIA	6.ª Feira	03 abr	10:00H-12:00H	3H	ONLINE

PRÁTICAS DA COMPONENTE ESPECÍFICA (16 HORAS)					
UF A3; A4 E A5	Sábado	18 abr	09:00H- 13:00H 14:00H -18:00H	8H	Presencial
UF A6, A7 E A8	Domingo	19 abr	09:00H- 13:00H 14:00H -18:00H	8H	