



## 6.6 – PERLETORES POR UNIDADE DE FORMAÇÃO

### 6.1.1 – COMPONENTE GERAL

UNIDADE DE FORMAÇÃO	SUBUNIDADE DE FORMAÇÃO	TOTAL DE HORAS	FORMADOR	DATA / HORAS
Componente Geral (12 H)	Funcionamento Corpo Humano	2,5h	Ricardo Pesqueira	20/Abr 20h - 22h30
	1.ª Socorros e Antidopagem	2,5 h	Ricardo Pesqueira	25/abr 9h às 11h30
	Desporto Adaptado	2h	Luis Mortágua	27/mai 20h30 às 22h30
	Ética no Desporto	2 h	João Antunes	4/mai 10h às 13h

### 6.1.2 – FORMADORES COMPONENTE ESPECÍFICA E HORÁRIO

UNIDADE DE FORMAÇÃO	SUBUNIDADE DE FORMAÇÃO	TOTAL DE HORAS	FORMADOR	DATA / HORAS
A1 - ENQUADRAMENTO INICIAL (12 H+2H)	XPS – EXTRA	1 h	Tiago Bernardes	10/Jan 9h às 10h
	1.1 O JOGO DE ANDEBOL SENIOR DE FORMAÇÃO	2 h	Artur Rodrigues	12/Jan 20h30 às 22h30
	1.2. DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE LONGO PRAZO	4 h	Artur Rodrigues	17/Jan 9h às 13h
	1.3. SER TREINADOR	3 h	João Antunes	10/jan 10h30h às 12h30h
	1.4. O TREINO	3h	João Antunes	19/Jan





				20h às 23h
<b>A2 - PLANEAMENTO (14 H)</b>	2.1. FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO APLICADOS AO ANDEBOL	3 h	Hugo Costa	24/Jan 9h - 12h
	2.2 O TREINO DESPORTIVO COMO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM	2h	Hugo Costa	26/JAn 20h30 - 22h30
	2.3. EXERCÍCIOS E JOGOS	5h	João Antunes Artur Rodrigues	31/Jan 9h00 - 14h00
	2.4. PRINCIPIOS DO TREINO APLICADOS AO ANDEBOL	2h	Hugo Costa	2/Fev 20h - 22hh
	2.5. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	2h	Sergio Monteiro	9/Fev 20h - 22h
<b>A3 - COMPONENTES DO JOGO (11H)</b>	3.1. FASES DO JOGO	2 h	Artur Rodrigues	21/fev 9h - 11h
	3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	3h	João Antunes	07/Fev 9hh - 12h
	3.3. TÁTICA GRUPAL	3h	João Antunes	28/Fev 9h - 12h
	3.5. GUARDA-REDES	3	André Teixeira	23/Fev 20h - 23h
<b>A4 - MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO (6H)</b>	4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	3h	João Garcia	02/mar 20h - 23h
	4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	3h	João Garcia	09/mar 20h - 23h
<b>A5 - CONDICIONAL (5H)</b>	5.1. TRABALHO CONDICIONAL E COORDENATIVO NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	5h	Sergio Monteiro	7/mar 09h - 14h
<b>A6.2 - ÁREA PSICOLOGIA</b>	6.2.1. ASPETOS MENTAIS E EMOCIONAIS	2h	Fernando Gomes	16/Mar 19h- 21h00
	6.2.2. DINÂMICAS DE GRUPO	6h		14/Mar 9h - 13h
	6.2.3. O COACHING	1h		16/abr
	6.2.4. APLICAÇÕES PRÁTICAS	1h		21h - 00h





<b>A7 - ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO</b>	7.1. REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA	2h	Artur Rodrigues	21/Fev
	7.2. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL	1h		11h - 14h
	7.3. NUTRIÇÃO, SUPLEMENTAÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS INICIAIS	1h	Gisele Magno	23/mar 19h - 20h
	7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA	1h	Adriano Tavares	23/mar
	7.5 ORGANIZAÇÃO DE UM FESTAND	2h		21h - 00h
	7.6 ARTICULAÇÃO ESCOLA/CLUBE	1h		
<b>A8 - ANDEBOL ADAPTADO</b>	8.1 CARACTERIZAÇÃO DO JOGO DE ANDEBOL ADAPTADO	0,5h	Danilo Ferreira	13/abr
	8.2 REGRAS E FILOSOFIA DO JOGO	3,5h		20h - 23h
<b>A9 - ANDEBOL DE PRAIA</b>	9.1 ESTRUTURAÇÃO DO ANDEBOL DE PRAIA NACIONAL E INTERNACIONAL	0,5h	Tiago Preta	18/abr
	8.2 REGRAS E FILOSOFIA DO JOGO	3,5h		8h30 - 13h

