

COMPONENTE ESPECÍFICA - 74h	Total	Data	Horario	Formador	
ABERTURA CURSO DE TREINADOR DE ANDEBOL GRAU 1		15-fev.	21:00-21:30		
Formação XPS	2	15-fev.	21:30-23:00	Miguel Vasconcelos	on-line
A1 - ENQUADRAMENTO INICIAL	12	Data	Horario	Formador	
1.1. O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	2	16-fev.	20:30-22:30	Artur Rodrigues	on-line
1.2. DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE LONGO PRAZO	4	21-fev.	09:00-13:00	Artur Rodrigues	
1.3. SER TREINADOR	3	23-fev.	20:30-23:30	Artur Rodrigues	
1.4. O TREINO	3	28-fev.	09:00-12:00	Artur Rodrigues	
A2 - PLANEAMENTO	14	Data	Horario	Formador	
2.1. FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO APLICADOS AO ANDEBOL	3	23-mar.	20:00-23:00	Pedro Leite	on-line
2.2. O TREINO DESPORTIVO COMO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM	2	24-mar.	21:00-23:00	Pedro Leite	
2.3. EXERCÍCIOS E JOGOS	3T+2P	28-mar.	09:00-14:00	Pedro Leite	
2.4. PRINCÍPIOS DO TREINO APLICADOS AO ANDEBOL	2	25-mar.	21:00-23:00	Pedro Leite	on-line
2.5. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	2	26-mar.	21:00-23:00	Pedro Leite	
A3 - COMPONENTES DO JOGO	11	Data	Horario	Formador	
3.1. FASES DO JOGO	2	17-abr.	21:00-23:00	Tiago Cunha	on-line
3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	2T+1P	18-abr.	09:00-12:00	Tiago Cunha	presencial
3.3. TÁTICA GRUPAL	2T+1P	18-abr.	14:00-17:00	Tiago Cunha	presencial
3.4. GUARDA-REDES	2T	16-mar.	21:00-23:00	André Teixeira	on-line
A4 - MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	6	Data	Horario	Formador	
4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	2T+1P	19-abr.	09:00-12:00	Tiago Cinha	presencial
4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	2T+1P	19-abr.	14:00-17:00	Tiago Cunha	presencial
A5 - ÁREA CONDICIONAL	3	Data	Horario	Formador	
5.1. TRABALHO CONDICIONAL E COORDENATIVO NOS ESCALÕES DE INICIAÇÃO	3T	14-mar.	09:00-12:00	Aldina Sofia	presencial
	2P		14:00-16:00		
A6 - ÁREA PSICOLOGIA E PEDAGOGIA	10	Data	Horario	Formador	
6.1. ASPETOS MENTAIS, EMOCIONAIS	2	2-mar.	21:00-23:00	Paula Biscaia	on-line
6.2. PEDAGOGIA E DIDÁTICA APLICADAS AO ANDEBOL	2	3-mar.	21:00-23:00	Paula Biscaia	presencial
6.2.PEDAGOGIA E DIDÁTICA APLICADAS AO ANDEBOL	2	4-mar.	21:00-23:00	Paula Biscaia	on-line
6.2.PEDAGOGIA E DIDÁTICA APLICADAS AO ANDEBOL	2	5-mar.	21:00-23:00	Paula Biscaia	on-line
6.3. DINÂMICAS DE GRUPO	1	6-mar.	21:00-22:00	Paula Biscaia	on-line

COMPONENTE ESPECÍFICA - 74h	Total	Data	Horario	Formador		
6.4. COACHING	1	6-mar.	22:00-23:00	Paula Biscaia	on-line	
A7 - ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	8	Data	Horario	Formador		
7.1. REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA	2	17-fev.	20:00-22:00	Nikolai Bodourov	on-line	
7.2. TERMINOLOGIA E SIMBOLIGIA DO ANDEBOL	1		22:00-23:00			
7.3. NUTRIÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS INICIAIS	1	9-mar.	19:00-20:00	Gisele Magno	on-line	
7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA	1	9-mar.	20:00-00:00	Adriano Tavares	on-line	
7.5. ORGANIZAÇÃO DE UM FESTAND	2					
7.6. ARTICULAÇÃO ESCOLA/CLUBE	1					
A8 - ANDEBOL ADAPTADO	4	Data	Horario	Formador		
8.1. CARACTERIZAÇÃO GERAL DO JOGO DE ANDEBOL ADAPTADO	2	13-abr.	20:00-00:00	Danilo Ferreira	on-line	
8.2. REGRAS E FILOSOFIA DO JOGO	2					
A9 - ANDEBOL DE PRAIA	4	Data	Horario	Formador		
9.1 ESTRUTURAÇÃO DO ANDEBOL DE PRAIA NACIONAL E INTERNACIONAL	2	27-abr.	20:00-00:00	Paulo Felix	on-line	
9.2 REGRAS E FILOSOFIA DO JOGO	2					
Total Componente específica	74					
COMPONENTE GERAL - 9h	Total	Data	Horario	Formador		
3. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO, 1ºS SOCORROS E ANTIDOPAGEM	5					
3.1. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO	1	11-abr.	09:00-10:00	Eduarda Pinheiro	on-line	
3.2. PREVENÇÃO DE LESÕES/1ºS SOCORROS	2		10:00-12:00			
3.3. PRINCÍPIOS GERAIS E CONTROLOS DE DOPAGEM	1	11-abr.	14:00-15:00	Eduarda Pinheiro		
3.4. SENSIBILIZAÇÃO E EDUCAÇÃO EM ANTIDOPAGEM	1		15:00-16:00			
4. DESPORTO ADAPTADO	2	Data	Horario	Formador		
4.1. O DIREITO AO DESPORTO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA/INCAPACIDADES	20'	27-mai.	20:30-22:30	Luís Mortágua	on-line	
4.2. COMPETÊNCIAS MOTORAS FUNDAMENTAIS	40'					
4.3. ADAPTAÇÃO	20'					
4.4. JOGOS ADAPTADOS E INCLUSIVOS	40'					
5. ÉTICA NO DESPORTO	2			Formador		
5.1. ÉTICA E VALORES NO DESPORTO	1	20-mai.	20:30-22:30	Luís Mortágua	on-line	
5.2. PROMOÇÃO DA ÉTICA NO DESPORTO	1		20:30-22:30			

COMPONENTE ESPECÍFICA - 74h	Total	Data	Horario	Formador	
Total Componente geral	9				

