

7.5. CALENDARIZAÇÃO DO CURSO

COMPONENTE GERAL – 9 HORAS (TEÓRICAS)

	Dia Sem.	Dia Mês	Horário	NºHoras	Tipo	Formador
Apresentação do curso	2.ª feira	18/mai	20:00H-21:00H	1,0H	ONLINE	Marco Santos
XPS			21:00H-22.30H	1,5H		Luís Santos
Funcionamento Corpo Humano; 1.ª Socorros e Antidopagem	Domingo	24/mai	20:00H-22:30H	2,5H	ONLINE	Anselmo Martins
	2.ª feira	25/mai	20:00H-22.30H	2,5H		
DESPORTO ADAPTADO	Sábado	30/mai	11:00H-13:00H	2H	ONLINE	Luís Mortágua
ÉTICA NO DESPORTO	Sábado	23/mai	09:00H-11:00H	2H	Presencial	Pedro Vasconcelos

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	Domingo	31/mai	20:00-22:00H	2 (T)	ONLINE	Artur Rodrigues
DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE LONGO PRAZO	5.ª feira	04/jun	19:30-22:30H	4H (T)		
SER TREINADOR	Domingo	07/jun	09:30H-12:30H	3H		
O TREINO	Segunda	08/jun	19:30H-22:30H	3H		

A2 UNIDADE FORMAÇÃO: PLANEAMENTO (14 HORAS)						
FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO APLICADOS AO ANDEBOL	4.ª Feira	10/jun	09:30H-12:30H	3H (T)	ONLINE	Licínio Conceição
TREINO DESPORTIVO COMO PROCESSO ENSINO APRENDIZAGEM	Sábado	13/jun	11:00H-13:00H	2H(T)		Carla Barbosa

EXERCÍCIOS E JOGOS	Sábado	27/jun	10:00H-12:30H	2,5H (P)	Presencial	Luís Santos
	Sábado	27/jun	14:00H-16:30H	2,5H (P)		
PRINCÍPIOS DO TREINO APLICADOS AO ANDEBOL	Domingo	14/jun	19:30H-21:30H	2H (T)	ONLINE	Luís Santos
CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	2.ª Feira	15/jun	20:00H-22:00H	2H (T)		Fábio Araújo

A3. UNIDADE FORMAÇÃO: COMPONENTES DO JOGO (11 horas)						
FASES DO JOGO	2.ª Feira	22/jun	20:00H-22:00H	2H (T)	ONLINE	Luís Mortágua
GUARDA-REDES	Domingo	21/jun	19:30H-22:30H	2H(T)+1(P)	ONLINE	Miguel Vasconcelos
TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	sábado	20/jun	9:00H-12:00H	2H(T)+1(P)	Presencia 	Ana Cunha
TÁTICA GRUPAL	sábado	20/jun	14:00H-17:00H	2H(T)+1(P)	Presencia 	

A4. UNIDADE FORMAÇÃO: MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO (6 horas)						
TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	Sábado	06/jun	09:00H-12:00H	2H(T)+1(P)	Presencia 	Mário Rocha
TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	Sábado	06/jun	14:00H-17:00H	2H(T)+1(P)	Presencia 	

A5. UNIDADE FORMAÇÃO: ÁREA CONDICIONAL E COORDENATIVA (5 horas)						
TRABALHO CONDICIONAL E COORDENATIVO NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	Sábado	04/jul	09:30H-12:30H	3H(T)	ONLINE	Fábio Araújo
	Domingo	05/jul	20:00H-22:00H	2(P)	ONLINE	

A6. UNIDADE FORMAÇÃO: ÁREA DA PSICOLOGIA E PEDAGOGIA (10 horas)						
ASPETOS MENTAIS E EMOCIONAIS	2.ª Feira	06/jul	20:00H-22:00H	2H	ONLINE	Paula Biscaia
DINÂMICA DE GRUPO	4.ª Feira	08/jul	10:00H-12:00H	1H		
COACHING				1H		
PEDAG E DIDÁ. APLICADA ANDEBOL	Sábado	11/jul	20:00H-23:00H	3H		
PEDAG E DIDÁ. APLICADA ANDEBOL	2.ª Feira	13/jul	20:00H-23:00H	3H		

A7. UNIDADE FORMAÇÃO: ÁREA CONHECIMENTO TEÓRICO (10 horas)						
REGRAS JOGO E EVOLUÇÃO HIST.	Sábado	30/mai	09:00H-11:00H	2H	ONLINE	Ana Afonso
FORMAÇÃO CONTÍNUA "O Inglês enquanto ferramenta para a carreira desportiva"	4.ª Feira	15/jul	20:00H-22:00H	2H		João Castro
NUTRIÇÃO E REPOUSO APLICADO	Sábado	13/jun	09:00H-11:00H	2H		Carla Sá
TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA	Sábado	23/mai	11:00H-12:00H	1H (P)		Pedro Vasconcelos
ORGANIZAÇÃO DE UM FESTAND	Domingo	28/jun	20:00H-22:00H	2H		Pedro Vasconcelos
ARTICULAÇÃO ESCOLA CLUBE			22:00H-23:00H	1H		

A8. UNIDADE FORMAÇÃO: ÁREA ANDEBOL ADAPTADO (3 horas)						
ANDEBOL ADAPTADO	Sábado	18/jul	10:00H-13:00H	3H	ONLINE	Danilo Ferreira

A9. UNIDADE FORMAÇÃO: ÁREA ANDEBOL PRAIA (3 horas)						
ANDEBOL DE PRAIA	2.ª Feira	20/jul	20:00H-23:00H	3H	ONLINE	Pedro Sardo

PRÁTICAS DA COMPONENTE ESPECÍFICA (16 HORAS)						
UF A3; A4 E A5	Sábado	25/jul	09:00H-13:00H 14:00H-18:00H	8H	Presencia l	Pedro Vasconcelos
UF A6, A7 E A8	Domingo	26/jul	09:00H-13:00H 14:00H-18:00H	8H		Miguel Vasconcelos

Apresentações de Estágio						
Apresentação de estágio	2.ª Feira	5 julho*	20:00H-22:00H	2H	ONLINE	

***5 de julho de 2027**