

Calendarização do Curso de Treinadores de Grau 1 - Aveiro 2026

Sessão Inicial

Data	Horário	Unidade / Subunidade	Horas	Formador	Tipo
Sábado, 22 de agosto	09:00–11:30	XPS	2h	Miguel Vasconcelos	Online
Sábado, 22 de agosto	10:00–12:00	Sessão de Abertura	1h	Marco Santos e Luís Santos	Online

Componente Geral

Componente Geral

Total: 12 horas

Data	Horário	Subunidade de Formação	Horas	Formador	Tipo
Sábado, 29 de agosto	09:00–11:30	Funcionamento do Corpo Humano	2,5h	Eduarda Pinheiro	Online
Sábado, 29 de agosto	11:30–14:00	1.º Socorros e Antidopagem	2,5h	Eduarda Pinheiro	Online
Sábado, 5 de setembro	09:00–13:00	Desporto Adaptado	2h	Luís Mortágua	Online

Sábado, 5 de setembro	09:00–13:00	Ética no Desporto	2h	Luís Mortágua	Online
-----------------------	-------------	-------------------	----	---------------	--------

Componente Específica

A1 — Enquadramento Inicial

Total: 12 horas

Data	Horário	Subunidade de Formação	Horas	Formador	Tipo
Terça-feira, 1 de setembro	21:00–00:00	O jogo de andebol sénior e de formação	2h	Artur Rodrigues	Online
Terça-feira, 8 de setembro	21:00–00:00	Ser Treinador	3h	Tiago Cunha	Online
Sábado, 12 de setembro	09:00–13:00	Desenvolvimento desportivo do praticante a longo prazo	4h	Artur Rodrigues	Online
Terça-feira, 15 de setembro	21:00–00:00	O Treino	3h	Artur Rodrigues	Online

A2 — Planeamento

Total: 14 horas

Data	Horário	Subunidade de Formação	Horas	Formador	Tipo
Sábado, 19 de setembro	09:00–12:00	Fundamentos do processo de treino aplicados ao andebol	3h	Pedro Leite	Online

Terça-feira, 22 de setembro	19:00–21:00	Treino desportivo como processo de ensino-aprendizagem	2h	Pedro Leite	Online
Sábado, 26 de setembro	09:00–14:00	Exercícios e jogos	5h	Pedro Leite	Presencial
Terça-feira, 29 de setembro	21:00–23:00	Princípios do treino aplicados ao andebol	2h	Pedro Leite	Online
Terça-feira, 6 de outubro	19:00–21:00	Controlo do processo de preparação	2h	Pedro Leite	Online

A3 — Componentes do Jogo

Total: 11 horas

Data	Horário	Subunidade de Formação	Horas	Formador	Tipo
Sábado, 3 de outubro	09:00–12:00	Técnica e Tática Individual	2h T + 1h P	Tiago Cunha	Presencial
Sábado, 10 de outubro	09:00–12:00	Tática Grupal	2h T + 1h P	Tiago Cunha	Presencial
Terça-feira, 13 de outubro	21:00–23:00	Fases do Jogo	2h T	Tiago Cunha	Presencial
Sábado, 17 de outubro	09:00–12:00	Guarda-Redes	2h T + 1h P	Tino Sousa	Presencial

A4 — Métodos e Sistemas de Jogo

Total: 6 horas

Data	Horário	Subunidade de Formação	Horas	Formador	Tipo
Sábado, 24 de outubro	09:00–12:00	Tática Coletiva Ofensiva	2h T + 1h P	Tiago Cunha	Presencia I
Sábado, 31 de outubro	09:00–12:00	Tática Coletiva Defensiva	2h T + 1h P	Pedro Silva	Presencia I

A5 — Área Condicional e Coordenativa

Total: 5 horas

Data	Horário	Subunidade de Formação	Horas	Formador	Tipo
Sábado, 7 de novembro	09:00–14:00	Trabalho condicional e coordenativo nos escalões de formação	3h T + 2h P	Pedro Leite	Presencia I

A6 — Área da Psicologia e Pedagogia

Total: 10 horas

Data	Horário	Subunidade de Formação	Horas	Formador	Tipo
Terça-feira, 20 de outubro	18:00–22:00	Aspetos mentais e emocionais, dinâmicas de grupo e coaching	4h	Paula Biscaia	Online
Sábado, 14 de novembro	14:00–20:00	Pedagogia e didática aplicada ao andebol	2h T + 4h P	Paula Biscaia	Presencia I

A7 — Área do Conhecimento Teórico

Total: 8 horas

Data	Horário	Subunidade de Formação	Horas	Formador	Tipo
Terça-feira, 27 de outubro	19:00– 22:00	Regras de jogo e evolução histórica	1h	Pedro Leite	Online
Terça-feira, 27 de outubro	19:00– 22:00	Formação contínua	2h	Pedro Leite	Online
Terça-feira, 3 de novembro	21:00– 23:00	Terminologia e simbologia	1h	Tiago Cunha	Online
Terça-feira, 3 de novembro	21:00– 23:00	Nutrição e repouso aplicada às etapas iniciais	1h	Gisela Magno	Online
Terça-feira, 10 de novembro	19:00– 22:00	Organização de um Festand	2h	Carla Barbosa	Online
Terça-feira, 10 de novembro	19:00– 22:00	Articulação escola-clubes	1h	Carla Barbosa	Online

A8 — Área do Andebol Adaptado

Total: 4 horas

Data	Horário	Subunidade de Formação	Horas	Formador	Tipo
Sábado, 21 de novembro	09:00– 13:00	Andebol Adaptado	4h	Danilo Ferreira	Online

A9 — Área do Andebol de Praia

Total: 4 horas

Data	Horário	Subunidade de Formação	Horas	Formador	Tipo
Sábado, 28 de novembro	09:00–13:00	Andebol de Praia	4h	Vítor Pinhal	Online

Avaliações

Avaliação da Componente Geral

Data	Horário	Conteúdos	Horas	Tipo
Sábado, 5 de dezembro	09:00–11:00	Funcionamento do Corpo Humano; 1.º Socorros e Antidopagem; Desporto Adaptado; Ética no Desporto	2h	Presencia I

Avaliação da Componente Específica

Data	Horário	Conteúdos	Horas	Tipo
Sábado, 12 de dezembro	09:00–13:00 e 14:30–18:30	UF A3, A4 e A5	8h	Presencia I
Sábado, 19 de dezembro	09:00–13:00 e 14:30–18:30	UF A6, A7 e A8		