

CALENDARIZAÇÃO DO CURSO

COMPONENTE GERAL – 11 HORAS

Apresentação do curso	6.ºF	02/out	20H-21H	Extra	ONLINE	FAP
XPS			21.30H-22.30H			Miguel Vasconcelos

Anti Dopagem	Sábado	03/out	09H-11H	2H	ONLINE	Anselmo Martins
--------------	--------	--------	---------	----	--------	-----------------

Traumatologia do Desporto	Sábado	03/set	11:00H-13:00H	2 H	ONLINE	Anselmo Martins
---------------------------	--------	--------	---------------	-----	--------	-----------------

Desporto Adaptado	Domingo	04/Out	20H-22:00H	2 H	ONLINE	Luís Mortágua
-------------------	---------	--------	------------	-----	--------	---------------

Nutrição no Desporto	2º F	05/out	09H-11H	2 H	ONLINE	Carla Sá
			11H-13H	3 H		

1ª REUNIÃO PARA VALIDAR CALENDÁRIO						
REUNIÃO PARA ACERTO DE CALENDÁRIO E CONSIDERAÇÕES A TER	2.ºF	05/out	19:30H-22H	2,5 H	PRESENCIAL	Pedro Vasconcelos / Miguel Vasconcelos

COMPONENTE ESPECÍFICA – 136 HORAS

UNIDADE FORMAÇÃO A1: ENQUADRAMENTO INICIAL (16 HORAS)						
DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE LONGO PRAZO	Sábado	10/out	09:30H-12:3H	3H	ONLINE	Artur Rodrigues

O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	Domingo	11/out	20H-22 H	2H		Artur Rodrigues
SER TREINADOR	2ª F	12/out	20H-23.30H	3,5H		Artur Rodrigues
	Sábado	17/out	09H-12.30H	3,5H		Artur Rodrigues
O TREINO	Domingo	18/out	19H-21 H	2H		Artur Rodrigues
			21H-23 H	2H		

UNIDADE FORMAÇÃO A2: PLANEAMENTO (22 HORAS – 16T+6P)						
FASES E ESTRUTURAS DO PLANEAMENTO	2.ª F	19/out	20H-24 H	4+1H	ONLINE	Luís Mortágua
EXERCÍCIOS E JOGOS	Sábado	24/out	09H-12 H 14H-17 H	6+1H	PRESENCIAL	Luís Santos
EXERCÍCIOS E JOGOS	2.ª F	26/out	20H-23 H	3+1H		Luís Santos
CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	Domingo	25/out	20H-23 H	3H	ONLINE	Fábio Araújo

UNIDADE FORMAÇÃO A3: COMPONENTES DO JOGO (26 horas – 17T+9P)						
FASES DO JOGO	2.ª F	26/out	09H-12 H	3+2H	ONLINE	Tiago Gama
TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	Sábado	31/out	09H-12:30H	6H	PRESENCIAL	Luís Santos
	Sábado	31/out	14:00H-19:00H	3+1H		Luís Santos
TÁTICA GRUPAL	Domingo	01/nov	09:00H-13:00H	4+1H		Luís Santos
GUARDA-REDES	2ª F	02/nov	20H-24 H	4+1H		Miguel Vasconcelos

UNIDADE FORMAÇÃO A4: MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO (22 horas -11T+11P)						
TÁTICA COLET. OFENSIVA	Sábado	07/nov	09H-17H	5H	PRESENCIAL	Tiago Gama
TÁTICA COLET. DEFENSIVA	Sábado	14/nov	09H-13H	4H		Tiago Gama
OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	Domingo	08/nov	20H-22H	2H	ONLINE	Tiago Gama

UNIDADE FORMAÇÃO A5: ÁREA COND E COORDENATIVA (20 horas -19T+1P)						
NOÇÕES GERAIS DE FISIOLOGIA APLICADAS AO ANDEBOL	2.ºF	09/nov	20H-23H	3H	PRESENCIAL	Fábio Araújo
	3º F	10/nov	20H-23H	3H		Fábio Araújo
TRABALHO CONDICIONAL NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	Domingo	15/nov	20H-24H	4H	ONLINE	Fábio Araújo
TRABALHO CONDICIONAL GERAL E ESPECÍFICO - DESENVOLVIMENTO	2.ºF	16/nov	20H-23H	3H		Fábio Araújo
	Sábado	21/nov	10H-13H	3H		Sérgio Monteiro
CAPACIDADES COORDENATIVAS	Domingo	22/nov	20H-22H	2H		Sérgio Monteiro
AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO CONDICIONAL	2º F	23/nov	20H-22H	2H		Sérgio Monteiro

UNIDADE FORMAÇÃO A6.1: ÁREA DA PEDAGOGIA (5 horas)						
PEDAGOGIA E DIDÁTICA APLICADAS AO ANDEBOL	Sábado	28/nov	09:30H-12:00H	2,5H	ONLINE	Paula Biscaia
	Domingo	29/nov	20H-22:30H	2,5H		Paula Biscaia

UNIDADE FORMAÇÃO A6.2 : ÁREA DA PEDAGOGIA (9 horas)						
ÁREA PSICOLOGIA	2.ºF	30/nov	20H-23:00H	3H	ONLINE	Paula Biscaia
ÁREA PSICOLOGIA	Sábado	01/dez	09H-12H	3H		Paula Biscaia
	Domingo	02/dez	20H-23H	3H		

UNIDADE FORMAÇÃO A7: ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO (7 horas)						
REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA	2.ºF	03/dez	20H-21H	2H	ONLINE	Ana Afonso
TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL	Sábado	08/jul	21H-22H	2H		Pedro Vasconcelos
FORMAÇÃO CONTÍNUA	2.ªF		22H-23H	1H		COP
NUTRIÇÃO, SUPLEMENTAÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS INTERMÉDIAS	Sábado	15/dez	09H-11H	2H		Carla Sá

UNIDADE FORMAÇÃO A8: ÁREA ANDEBOL ADPATADO (4 horas – 2T+2P)						
ANDEBOL ADPATADO	3.ºF	16/jan	20H-24H	4H	ONLINE	Danilo Ferreira

UNIDADE FORMAÇÃO A9: ÁREA ANDEBOL DE PRAIA (4 horas – 1,5T+2,5P)						
ANDEBOL DE PRAIA	Sábado	23/jan	09H-13H	4H	PRESENCIAL	Pedro Pereira

AVALIAÇÃO DA COMPONENTE PRÁTICA 16H T/P (APROXIMADAMENTE)						
ELABORAÇÃO PLANOS DE TREINO PRÁTICA PEDAGÓGICA REFLEXÃO EXERCÍCIOS E JOGOS TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL TÁTICA GRUPAL TÁTICA COL OFENSIVA/DEFENSIVA GUARDA-REDES	SÁBADO	30/jan	9H-13H 14H-18H	8H	PRESENCIAL	Pedro Vasconcelos
						Miguel Vasconcelos
	DOMINGO	31/jan	9H-13H 14H-18H	8H		Pedro Vasconcelos
						Miguel Vasconcelos