

CURSO DE TREINADORES DE ANDEBOL - GRAU 1

INTRODUÇÃO

A criação de quadros competitivos nas diversas provas, exige que a formação de Treinadores na região seja um fator prioritário para o desenvolvimento da modalidade na sua componente competitiva, quantitativa e qualitativa.

Este curso está direcionado para todos os interessados que pretendem acompanhar inicialmente as equipas de Bambis e Minis dos seus clubes e iniciar a sua formação no processo de treino e enveredar pela carreira de treinador.

Para que o sucesso no desenvolvimento dos nossos treinadores seja uma realidade, pretendemos proporcionar-lhes uma formação adequada para atingirem mais facilmente os seus objetivos.

OBJECTIVOS DO CURSO

- Fornecer elementos de apoio, que lhes permitam fazer a abordagem inicial da modalidade.
- Possibilitar através da formação, a aquisição de conhecimentos básicos.
- Fornecer elementos que permitam intervir nas áreas de sensibilização, promoção e animação.
- Formar Treinadores com competência para acompanharem equipas de Bambis e Minis.
- Proporcionar uma melhoria de conhecimentos com maior aprofundamento dos conteúdos definidos.
- Habilitar os novos candidatos para orientar equipas nos escalões de formação de base na modalidade.

INSCRIÇÕES

Os requisitos de candidatura e conseqüente processo de seleção são os seguintes:

a) Mínimo 18 anos de idade

b) Possuir o 12º ano de escolaridade

As inscrições para o 2º Curso de Treinadores de Andebol - Grau 1 da AA Viseu encontram-se abertas até ao dia **30 de Outubro de 2019**.

Este Curso está já enquadrado no novo modelo, que terá a duração de 80 horas letivas/presenciais e 550 horas de estágio.

CALENDARIZAÇÃO E PERIODICIDADE DO CURSO

- ✓ **BLOCO N°1** – 01 a 03 de Novembro de 2019
- ✓ **BLOCO N°2** – 08 a 10 de Novembro de 2019
- ✓ **BLOCO N°3** – 22 a 24 de Novembro de 2019
- ✓ **BLOCO N°4** – 28 a 30 de Novembro de 2019

BLOCO N°1 Componente Geral (Sala do Pavilhão Desportivo IPV)

Dia 01 de Novembro de 2019

Das 15h00 às 15h30 – Abertura do Curso

(Federação / Associação de Andebol de Viseu)

Prof. Doutor Abel Figueiredo (Coordenador do Curso – Componente Geral)

Das 15h30 às 17h30 – Observação e Análise de Habilidades Desportivas – 2h (2/4)

Prof. Doutor Abel Figueiredo

Das 17h30 às 19h30 - Didática do Desporto – 2h (2/8)

Prof. Doutor Abel Figueiredo

(Potenciamento didático-pedagógico das condições de aprendizagem)

Das 19h30 às 20h30 - Teoria e Metodologia do Treino – 1h (1/6)

Prof. Doutor Abel Figueiredo

(Rendimento Desportivo e Fatores de Treino)

Dia 02 de Novembro de 2019

Das 09h00 às 13h00 – Didática do Desporto – 4h (4/8)

Prof. Doutor Abel Figueiredo

(Dossier/fichas didáticas: conteúdos, exercícios e plano de treino)

Das 14h30 às 16h30 - Didática do Desporto – 2h (6/8)

Prof. Doutor Abel Figueiredo

(Natureza e Procedimentos Didáticos)

Das 16h30 às 18h30 - Teoria e Metodologia do Treino – 2h (3/6)

Prof. Doutor Abel Figueiredo

(Planeamento de Formação Desportiva, Periodização e sessão de Treino)

Dia 03 de Novembro de 2019

Das 09h00 às 11h00 - Didática do Desporto – 2h (8/8)

Prof. Doutor Abel Figueiredo

(Potenciamento didático-pedagógico das condições de aprendizagem)

Das 11h00 às 13h00 - Funcionamento do Corpo Humano – 2h (2/6)

Mestre Ricardo Oliveira

Das 14h30 às 16h30 – Luta contra a Dopagem – 2h

Prof. Doutor Antonino Pereira

Das 16h30 às 17h30 – Desporto para Pessoas com Deficiência – 1h

Prof. Doutor Antonino Pereira

Das 17h30 às 20h30 – Pedagogia do Desporto – 3h (3/6)

Prof. Doutor Antonino Pereira / Prof. Doutor Francisco Gonçalves

BLOCO N°2 (Sala do Pavilhão Desportivo IPV)

Dia 08 de Novembro de 2019

Das 18h30 às 21h30 - Pedagogia do Desporto – 3h (6/6)

Prof. Doutor Francisco Mendes

Dia 09 de Novembro de 2019

Das 09h00 às 13h00 - Psicologia do Desporto – 4h (4/4)

Prof. Doutora Emília Martins

Das 14h30 às 16h30 - Observação e Análise de Habilidades Desportivas – 2h (4/4)

Prof. Doutor João Luís

Das 16h30 às 19h30 - Teoria e Metodologia do Treino – 3h (6/6)

Prof. Doutor João Luís

(Treino de Rendimento Desportivo e Qualidades Físicas)

Dia 10 de Novembro de 2019

Das 09h00 às 13h00 – Aprendizagem e Desenvolvimento Motor – 4h (4/4)
Prof. Doutor Aristides Rodrigues

Das 14h30 às 16h30 – Nutrição e Primeiros Socorros – 2h (4/6)
Prof. Doutor Paulo Eira

Das 16h30 às 18h30 – Suporte Básico de Vida – 2h (6/6)
Prof. Doutor Paulo Eira

BLOCO N°3 (Sala do Pavilhão Escola Secundaria “Alves Martins” - Viseu)

Dia 22 de Novembro de 2019

Das 18h30 às 19h30 – Caracterização geral do jogo de Andebol – 1h/Teórica

Das 19h30 às 20h30 – Simbologia e Terminologia – 1h/Teórica

Das 20h30 às 22h30 – Caracterização da Etapa Inicial e Elementar – 2h/Teórica

Dia 23 de Novembro de 2019

Das 09h00 às 12h00 – Regras de jogo de Andebol – 3h/Teórica

Das 12h00 às 13h00 – Regulamentos Específicos – 1h/Teórica

Das 14h30 às 15h30 – Meios de Ensino do Jogo – Jogos Pré-Des. – 1h/Teórica

Das 15h30 às 19h30 – Meios de Ensino do Jogo – Jogos Pré-Des. – 4h/Prática

Dia 24 de Novembro de 2019

Das 09h00 às 12h00 – Meios de Ensino do Jogo – Exercícios – 3h/Teórica

Das 14h30 às 16h30 – Meios de Ensino do Jogo – Exercícios – 2h/Prática

Das 16h30 às 18h30 – Meios de Ensino do Jogo – Jogo – 2h/Teórica

Das 18h30 às 20h30 – Meios de Ensino do Jogo – Jogo – 2h/Prática

BLOCO Nº4 (Sala do Pavilhão Escola Secundaria “Alves Martins” - Viseu)

Dia 29 de Novembro de 2019

Das 18h00 às 19h00 – Meios de Ensino do Jogo – Jogo – 1h/Teórica

Das 19h00 às 22h00 – Meios de Ensino do Jogo – Jogo – 3h/Prática

Dia 30 de Novembro de 2019

Das 09h30 às 10h30 – Componentes Jogo – Ações Ind Ofensivas – 1h/Teórica

Das 10h30 às 12h30 – Componentes Jogo – Ações Ind Ofensivas – 2h/Prática

Das 15h00 às 17h00 – Componentes Jogo – Ações Ind Ofensivas – 2h/Prática

Das 17h00 às 18h00 – Componentes Jogo – Ações Ind Defensivas – 1h/Prática

Dia 1 de Dezembro de 2019

Das 09h00 às 11h00 – Andebol Adaptado – 2h/Teórica

Das 11h00 às 13h00 – Andebol de Praia – 2h/Teórica

Das 14h00 às 16h00 – Andebol Adaptado – 2h/ Prática

Das 16h00 às 18h00 – Andebol de Praia - 2h/Prática

CARGA HORÁRIA - Curso de Treinadores de Andebol - Grau 1

<i>Disciplinas Correspondente a Componente Geral</i>	<i>Carga Horária</i>
Didática do Desporto	8h
Psicologia do Desporto	4h
Aprendizagem e Desenvolvimento Motor	4h
Observação e Análise das Habilidades desportistas	4h
Funcionamento do Corpo Humano, Nutrição e Primeiros Socorros	6h
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	6h
Pedagogia do Desporto	6h
Luta contra Dopagem	2h
Desporto para pessoas com deficiência	1h
Subtotal	41h
<i>Disciplina da Componente Especifica</i>	
Caracterização geral do Jogo de Andebol	1h
Simbologia e Terminologia	1h
Caracterização da Etapa Inicial e Elementar	2h
Regras de Jogo de Andebol	3h
Regulamentos Específicos de Andebol	1h
Meios de Ensino do Jogo – Jogos Pré-Desportivos	1h
Meios de Ensino do Jogo – Jogos Pré-Desportivos	4h pratica
Meios de Ensino do Jogo – Exercícios	3h
Meios de Ensino do Jogo – Exercícios	2h pratica
Meios de Ensino do Jogo – Jogo	3h
Meios de Ensino do Jogo – Jogo	5h pratica
Componentes do Jogo – Ações Individuais Ofensivas	1h
Componentes do Jogo – Ações Individuais Ofensivas	4h pratica
Componentes do Jogo – Ações Individuais Defensivas	1h pratica
Caracterização geral do Jogo de Andebol Adaptado	1h
Regras de Andebol e Regulamento Especifico de Andebol Adaptado	1h
Regras de Andebol e Regulamento Especifico de Andebol Adaptado	2h pratica
Caracterização geral do Jogo de Andebol de Praia	1h
Regras de Jogo e Regulamento Especifico de Andebol de Praia	1h
Regras de Jogo e Regulamento Especifico de Andebol de Praia	2h pratica
Estágio	550h
Total	631h