

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

ANDEBOL

FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação de Andebol de Portugal
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. ENQUADRAMENTO INICIAL	8
2. PLANEAMENTO	12
3. COMPONENTES DO JOGO	15
4. MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	18
5. ÁREA CONDICIONAL/COORDENATIVA	21
6.1. ÁREA PEDAGOGIA	24
6.2. ÁREA PSICOLOGIA	25
7. ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	27
8. ANDEBOL ADAPTADO	29
9. ANDEBOL DE PRAIA	30
C. Organização da Formação	31
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	32
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	32
3. ESTÁGIOS	32

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ENQUADRAMENTO INICIAL	16
2. PLANEAMENTO	22
3. COMPONENTES DO JOGO	26
4. MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	22
5. ÁREA CONDICIONAL/COORDENATIVA	20
6.1. ÁREA PEDAGOGIA	7
6.2. ÁREA PSICOLOGIA	9
7. ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	6
8. ANDEBOL ADAPTADO	4
9. ANDEBOL DE PRAIA	4
Total	136

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Enquadramento inicial

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	2	2/0/0
1.2. DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE A LONGO PRAZO	3	2/0/1
1.3. SERTREINADOR	7	6/0/1
1.4. O TREINO	4	2/0/2
Total	16	12/0/4

SUBUNIDADE 1.

1.1. O jogo de andebol sénior e de formação

- 1.1.1. Apresentação do jogo de alto rendimento e enquadramento para o jogo de formação/competição
- 1.1.2. O jogo com enfoque no processo (formação) e no resultado (sénior)
- 1.1.3. Princípios gerais do jogo de andebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características principais do jogo de alto rendimento
- Distinguir as características do jogo com enfoque no processo e no resultado
- Identificar e descrever os princípios gerais do jogo de andebol

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características principais do jogo de alto rendimento e estabelece o enquadramento para o jogo de formação/competição
- Estabelece distinção entre o jogo com enfoque no processo e no resultado, aplicando diferentes estratégias de acordo com o escalão a trabalhar
- Demonstra conhecimento dos princípios gerais do jogo de andebol

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática

SUBUNIDADE 2.

1.2. Desenvolvimento desportivo do praticante a longo prazo

- 1.2.1. A importância da integração da prática informal no treino de andebol
- 1.2.2. Da formação diversificada à especialização – a especialização tardia e precoce num posto específico
- 1.2.3. O papel do treinador, pais, irmãos, amigos, etc. Na manutenção da carreira a longo prazo no andebol
- 1.2.4. Etapas de desenvolvimento dos jovens praticantes no andebol
 - a. Quadro resumo das etapas de desenvolvimento do jovem praticante e aspetos prioritários a trabalhar nos diferentes escalões até séniores, mas com ênfase nas etapas de transição, específico e especializado
 - b. Conteúdos prioritários a trabalhar dos 12 aos 16 anos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a importância da integração de ingredientes da prática informal em contextos de prática formal
- Identificar as diferentes etapas de desenvolvimento desportivo em referência à tipologia da modalidade
- Reconhecer o valor do papel desempenhado pelos outros significativos numa vida desportiva sustentável, do praticante, ao longo do tempo
- Planificar o processo de desenvolvimento do atleta de acordo com a etapa de desenvolvimento
- Descrever e caracterizar as etapas Transição, Específico e Especializado

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferenças entre prática informal e formal
- Evidencia compreender os conceitos de especialização precoce e tardia no andebol
- Identifica o valor do apoio dos mais significativos no percurso e qualidade da sua vida desportiva
- Relaciona as diferenças e as ligações entre a Etapa Inicial, a Etapa Elementar, a Etapa Maduro, a Etapa de Transição, a Etapa Específico e Especializado
- Planifica sessões de treino de acordo com a etapa em que se encontram os seus atletas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painel de debate moderado pelo formador
- Análise, interpretação e construção de situações reais ocorridas no andebol
- Planeamento de exercícios adaptados a cada etapa

SUBUNIDADE 3.

1.3. Ser treinador

- 1.3.1. Valores do treinador como estruturante da sua prática no treino de andebol nas etapas intermédias
- 1.3.2. A perspetiva pedagógica das relações interpessoais no contexto de treino de andebol
- 1.3.3. A importância do treinador se conhecer a si próprio: “que treinador sou/quero ser?”
 - a. A construção e o desenvolvimento da identidade de treinador a partir do conhecimento de si próprio
- 1.3.4. A relação do treinador com os restantes agentes desportivos
 - a. Com os atletas
 - b. Com os pais/familiares e com as instituições educativas
 - c. Com outros elementos do clube (ex: diretores ou outro pessoal de apoio)
- 1.3.5. Fatores chave do compromisso efetivo com a atividade profissional
- 1.3.6. A construção de uma filosofia de treino: privilegiar o conceito em desfavor da receita
- 1.3.7. O treinador como um prático-teórico: a importância do “saber em uso”
- 1.3.8. O valor do desenvolvimento de rotinas funcionais e adaptativas no treino e na competição de andebol
- 1.3.9. O treinador como agente promotor do trabalho colaborativo em torno dos colaboradores e intervenientes
- 1.3.10. Comportamentos a privilegiar nas etapas intermédias

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar a reflexão como uma prática sistemática na sua ação
- Identificar os diferentes intervenientes na formação desportiva e seus papéis
- Reconhecer a importância da interação construtiva entre os diferentes intervenientes na sua intervenção pedagógica
- Identificar as principais fases do processo de construção e desenvolvimento da identidade de treinador
- Compreender a importância do conhecimento de si próprio na construção de valores e princípios éticos do treinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra refletir acerca da importância do seu sistema de valores como influenciador das suas práticas
- Evidencia conhecer as fases de construção e desenvolvimento da identidade de treinador na construção da carreira
- Descreve as estratégias que o treinador pode utilizar e adequar o estilo de interação e comunicação, tendo em conta os diferentes agentes desportivos
- Elenca estratégias psicológicas promotoras da interação eficaz do treinador com os diferentes agentes desportivos

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a diferente natureza da relação entre o treinador e os restantes agentes desportivos
- Relacionar e implementar estratégias psicológicas que promovam o desenvolvimento das relações entre o treinador e os restantes agentes desportivos
- Identificar fatores chave que refletem o compromisso do treinador com a sua atividade
- Reconhecer a importância de atribuir significados, com lógica teórica, à sua visão de treino e perspetiva de atuação
- Entender a importância de desenvolver estratégias de atuação sistemáticas e adaptativas para dar resposta aos problemas concretos da prática
- Reconhecer o valor do trabalho colaborativo, de todos os intervenientes, no fomento da qualidade de treino
- Adotar uma postura ajustada às etapas intermédias
- Identificar atitudes e comportamentos na intervenção do treinador, promotores do desenvolvimento do desporto ao nível do atleta, equipa, clube e modalidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece a importância de atribuir significado teórico à sua prática e dos outros, de modo a ser capaz de ter posicionamento próprio pelas decisões que toma e ações que concretiza
- Identifica as vantagens do trabalho em equipa no fomento da qualidade do processo de treino
- Demonstra compreender a postura ajustada ao treino de equipas das etapas intermédias

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painel de debate sobre a diferença de atuação de acordo com as etapas intermédias, relativamente à etapa especializada e de rendimento

SUBUNIDADE 4.

1.4. O treino

- 1.4.1. Características do treino de uma equipa de formação
- 1.4.2. Estratégias de capacitação dos praticantes para a resolução de problemas da prática
 - a. Identificação de problemas (relacionados com a competição, aprendizagem no treino, modelo de jogo, etc.)
 - b. Criação de cenários efetivos de resolução de problemas (dinâmica das atividades do treino, progressão da complexidade dos problemas, constrangimentos espaciais/temporais)
 - c. Articulação entre problemas da competição e atividades do treino no andebol
 - d. Negociação e diversificação dos objetivos de aprendizagem e nível de dificuldade das atividades de treino no andebol
- 1.4.3. O questionamento como ferramenta central da capacitação da compreensão e tomada de decisão dos praticantes de andebol
 - a. Foco e formas de questionamento (o quê, como, quando, onde, porquê)
 - b. Questionamento para verificação e aplicação de conhecimento
 - c. Questionamento para descoberta e produção de novo conhecimento
- 1.4.4. Diversificação dos estilos de treino do treinador
 - a. Estratégias de ensino recíproco e de pares
 - b. Estratégias de aprendizagem cooperativa e resolução de problemas em pequenos grupos
 - c. Estratégias de descoberta convergente e divergente
- 1.4.5. Enfoque na melhoria individual dentro do processo coletivo
- 1.4.6. O treino de andebol como ato pedagógico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer estratégias didáticas promotoras da capacitação dos praticantes para a resolução de problemas e tomada de decisão autónoma
- Identificar as principais características didáticas do uso diversificado do questionamento e estilos de treino
- Planificar sessões de treino de acordo com as etapas intermédias
- Adotar a reflexão como uma prática sistemática na sua ação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a aplicação de diferentes estratégias didáticas às exigências e necessidades inerentes a diferentes situações da prática (treino, competição)
- Identifica estratégias chave para a criação de contextos de treino baseados na resolução de problemas e autonomização da tomada de decisão dos praticantes
- Planifica sessões de treino/exercícios de acordo com as etapas intermédias, tendo em conta a melhoria individual dos jogadores dentro do processo coletivo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo /individual centrado na preparação e análise das sessões de treino
- Painel de debate

PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio do Enquadramento Inicial, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter TPTD de Andebol de grau 3.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Planeamento

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. FASES E ESTRUTURAS DO PLANEAMENTO	8	4/4/0
2.2. EXERCÍCIOS E JOGOS	11	7/2/2
2.3. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	3	2/0/1
Total	22	13/6/3

SUBUNIDADE 1.

2.1. Fases e estruturas do planeamento

- 2.1.1. Importância do planeamento no andebol
- 2.1.2. Introdução a modelos de periodização flexíveis
- 2.1.3. Estruturas do planeamento
 - a. Macroestruturas: época desportiva e macrociclos de treino
 - b. Mesoestruturas: períodos/mesociclos de treino
 - c. Microestruturas: microciclos e unidades de treino
 - d. A sessão de treino no andebol
- 2.1.4. Objetivos da época
- 2.1.5. Modelo de jogo/atleta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e adotar modelos de periodização em consonância com a modalidade e os objetivos
- Planificar: a época desportiva, macrociclos, mesociclos, microciclos e unidades de treino
- Descrever as diferentes estruturas do planeamento
- Definir os objetivos para a época desportiva
- Definir um modelo de jogo adaptado ao desenvolvimento dos atletas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e a função de cada uma das estruturas do planeamento
- Organiza um modelo de jogo da equipa que potencie o desenvolvimento do atleta
- Em função de objetivos definidos, planeia coerentemente o treino (técnico, tático e técnico-tático) de modo operacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um trabalho onde será apresentado o planeamento de uma época desportiva, tendo presente:
 - A modalidade
 - O calendário competitivo
 - Os objetivos
 - A periodização (macro, meso e micro)
 - Um exemplo de microciclo e Unidade de Treino, para cada mesociclo
- Análise, interpretação e construção de situações reais ocorridas no andebol
- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática

SUBUNIDADE 2.

2.2. Exercícios e jogos

- 2.2.1. Definição e caracterização do exercício de treino no andebol
- 2.2.2. Taxonomia do andebol
- 2.2.3. Exercícios gerais, específicos e de competição face à taxonomia do andebol
- 2.2.4. Construção de exercícios e jogos
 - a. A construção de exercícios de treino, jogos reduzidos, formas jogadas ou frações de jogo de acordo com os objetivos pretendidos no modelo de jogo/atleta
 - b. Bases da eficácia no andebol do exercício de treino no andebol - conceção
 - i. Filosofia de treino do treinador
 - ii. Conceptualização do exercício
 - iii. Conceptualização da sessão de treino
 - iv. "Aquecimento" e retorno à calma: aspetos avançados
 - 1. Aspetos avançados do "aquecimento"
 - 2. Aspetos avançados do retorno à calma
 - c. Fatores a ter em conta para a construção de exercícios:
 - i. Etapa e nível do andebolista
 - ii. Treinador e seu modelo de jogo
 - iii. Conteúdos da modalidade
 - iv. Elementos de trabalho em função do nível de aprendizagem, treino ou domínio
 - d. Componentes estruturais dos exercícios tendo em conta a especificidade fisiológica do andebol
 - i. Volume
 - ii. Intensidade
 - iii. Densidade
 - iv. Frequência
- 2.2.5. Fundamentos da carga de treino
 - a. Parâmetros da carga
 - i. Carga externa vs. Carga interna
 - ii. Direção da carga
 - iii. Frequência
 - iv. Volume e intensidade
 - v. Complexidade
 - vi. Diversidade e monotonia
 - b. Resposta à carga
- 2.2.6. Conceitos chave do TDC: progressão, refinamento e aplicação
- 2.2.7. Progressão dinâmica (efeito em hélice): compromisso entre articulação horizontal (variabilidade intra tarefa) e vertical (variabilidade intertarefa)
- 2.2.8. Organização didático metodológica das progressões: volume, profundidade, extensão e ênfase
- 2.2.9. Refinamento dos elementos críticos de aprendizagem: componentes críticas e palavras-chave
- 2.2.10. Aplicação em contextos com os ingredientes da competição
- 2.2.11. Modificação por representação e por exagero: controlo da complexidade e da variabilidade
- 2.2.12. Critérios de êxito: função, tipos e procedimentos
- 2.2.13. A multidimensionalidade técnica: eficiência, eficácia e adaptação
- 2.2.14. A "repetição sem repetição" no trabalho das variantes técnicas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar exercícios gerais, específicos e de competição • Diagnosticar e selecionar, consoante o contexto do treino a utilização em quantidade e qualidade dos exercícios/jogos • Criar exercícios ajustados ao(s) objetivo(s) pretendido(s), respeitando a especificidade fisiológica do andebol • Prescrever “aquecimentos” e retornos à calma em conformidade com os objetivos das unidades de treino • Conhecer e relacionar os parâmetros da carga de treino • Conhecer e identificar os diferentes tipos de fadiga e processos de adaptação relacionando-os com cargas de treino distintas, de modo a organizar progressões adequadas e coerentes, e, função da idade e nível dos praticantes • Reconhecer a importância de conferir ao conteúdo de treino um tratamento didático para otimizar o processo de ensino-aprendizagem • Reconhecer os procedimentos didáticos que conferem ao conteúdo apropriação pedagógica de modo a atender aos objetivos do exercício/treino, às condições de realização e ao nível de resposta dos praticantes de modo a otimizar a oportunidade de aprendizagem 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distingue exercícios gerais, específicos e de competição • Planifica a utilização dos exercícios/jogos em consonância com os objetivos e características das etapas intermédias • Aplica diferentes estratégias tendo em conta a especificidade fisiológica da modalidade, de acordo com os efeitos pretendidos • Em função de objetivos definidos, planeia coerentemente situações de “aquecimento” e retorno à calma • Perante a apresentação de várias situações concretas: carga - fadiga - adaptação, serão capazes de identificar a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponder à realidade • Evidencia compreender que o conteúdo de treino deve ser tratado didaticamente para lhe conferir significado, apropriação e ajustabilidade aos objetivos de ensino-aprendizagem
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planeamento de exercícios adaptados a cada etapa • Questionamento através de situações simuladas ou de prática real • Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática • Em função de situações concretas, apresenta situações de “aquecimento” e retorno à calma 	

SUBUNIDADE 3.

2.3. Controlo do processo de preparação

2.3.1. Importância do controlo do treino

2.3.2. Monitorização do processo de treino nas etapas intermédias

a. Meios a utilizar no treino das etapas intermédias

a. Ferramentas informáticas, vídeo ou outras com vista ao registo, controlo e avaliação do treino nas etapas intermédias

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os métodos de controlo do treino, aplicando coerentemente em função de situações tipificadas • Identificar os meios e ferramentas a utilizar no controlo do processo de preparação 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleciona e utiliza os meios e ferramentas adequados ao controlo do processo de preparação dos atletas/equipa
--	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Desenvolvimento de ferramentas para controlar o processo de treino
- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática

<p>PERFIL DO FORMADOR</p>	<p>Os formadores no domínio do Planeamento, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter TPTD de Andebol de grau 3</p>
----------------------------------	--

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Componentes do jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. FASES DO JOGO	3	3/0/0
3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	10	6/4/0
3.3. TÁTICA GRUPAL	7	4/3/0
3.4. GUARDA-REDES	6	4/2/0
Total	26	17/9/0

SUBUNIDADE 1.

3.1. Fases do jogo

- 3.1.1. Fases da defesa - princípios individuais e coletivos
- 3.1.2. Recuperação defensiva
- 3.1.3. Defesa temporária
- 3.1.4. Organização do sistema defensivo
- 3.1.5. Fases do ataque - princípios individuais e coletivos
- 3.1.6. Transição rápida defesa/ataque
- 3.1.7. Organização do sistema ofensivo
- 3.1.8. Interação entre as diferentes fases

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as diferentes fases do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e função de cada uma das fases de jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática
- Visionamento em situação simulada ou real
- Questionamento oral, escrito e em situação de prática
- Análise de documentação especializada

SUBUNIDADE 2.

3.2. Técnica e tática individual

- 3.2.1. Ofensiva
- 3.2.2. Defensiva
- 3.2.3. Definição de objetivos e o treino nos diferentes postos específicos
- 3.2.4. Tarefas e relacionamento entre postos específicos
- 3.2.5. Aspetos técnico-táticos a desenvolver nas etapas intermédias
- 3.2.6. Exercícios para melhorar a técnica e tática individual em etapas intermédias

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distinguir a importância dos fatores técnico, tático e técnico-tático, selecionando adequadamente a sua aplicação em função da idade e nível dos praticantes • Relacionar, interpretar e planificar as ações individuais ofensivas e defensivas consoante o nível dos atletas nas etapas intermédias • Adotar o treino por posto específico dos jogadores de campo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica a natureza e função de cada uma das ações individuais ofensivas e defensivas, utilizando-as de forma eficaz • Em função de objetivos definidos, planeiam coerentemente situações de treino (técnico, tático e técnico-tático) de modo operacional • Aplica o treino por posto específico dos jogadores de campo tendo em conta as necessidades dos atletas nas etapas intermédias
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionamento através de situações simuladas ou de prática real • Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática • Visionamento em situação simulada ou real • Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática 	

SUBUNIDADE 3.

3.3. Tática grupal

3.3.1. Ofensiva

- a. Relações entre diferentes postos específicos
- b. Princípios das relações grupais ofensivas

3.3.2. Defensiva

- a. Relações entre diferentes postos específicos
- b. Princípios das relações grupais defensivas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relacionar, interpretar e planificar as diferentes relações de grupo ofensivas e defensivas • Adotar o treino em grupos por postos específicos 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica a natureza e função das relações grupais utilizando-as de forma eficaz • Aplica o treino em grupo por postos específicos, tendo em conta as necessidades dos atletas nas etapas intermédias
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionamento através de situações simuladas ou de prática real • Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática • Visionamento em situação simulada ou real • Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática 	

SUBUNIDADE 4.

3.4. Guarda-Redes

3.4.1. Técnicas de defesa perante remates dos diferentes postos específicos

3.4.2. Tática individual

- a. Observação do rematador e do contexto do remate
- b. Colocação na área de baliza em função do tipo de remate

c. Antecipação, conhecimento do adversário e análise de indicadores de remate

3.4.3. Tática grupal - relação com os defensores

3.4.4. Participação em ações ofensivas

3.4.5. O treino das capacidades condicionais e coordenativas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar e organizar o Treino de Guarda-Redes consoante o nível dos atletas nas etapas intermédias

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove o Treino de Guarda-Redes tendo em conta as necessidades dos atletas nas Etapas intermédias

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática
- Análise de documentação especializada

PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio das Componentes do Jogo, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Métodos e sistemas de jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	10	5/5/0
4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	8	4/4/0
4.3. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	4	2/2/0
Total	22	11/11/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Tática coletiva ofensiva

- 4.1.1. Princípios gerais do jogo ofensivo
- 4.1.2. Comuns em ataque e defesa
- 4.1.3. Princípios específicos do jogo ofensivo
- 4.1.4. Sistemas ofensivos
 - a. Organização geral e desenvolvimento
 - b. Transformações entre sistemas
 - c. Sistemas ofensivos contra defesas abertas
 - d. Sistemas ofensivos contra defesas fechadas
 - e. Sistemas ofensivos contra defesas mistas
 - f. Sistemas ofensivos contra defesas individuais
 - g. Situações especiais
 - i. Ataque nas desigualdades numéricas: superioridade e inferioridade
 - ii. Ataque perante jogo passivo
 - iii. Utilização dos livres de 9 metros

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar e organizar as ações coletivas ofensivas consoante o nível dos atletas, a etapa e o formato do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra as ações coletivas ofensivas tendo em conta as necessidades dos atletas nas respetivas etapas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

SUBUNIDADE 2.

4.2. Tática coletiva defensiva

- 4.2.1. Princípios gerais do jogo defensivo
- 4.2.2. Comuns em ataque e defesa
- 4.2.3. Princípios específicos do jogo defensivo
- 4.2.4. Sistemas defensivos
 - a. Organização geral e desenvolvimento
 - i. Sistema defensivo 6:0
 - ii. Sistema defensivo 5:1
 - iii. Sistema defensivo 3:2:1
 - iv. Sistema defensivo 3:3
 - v. Sistemas defensivos híbridos
 - b. Formas de jogo e desenvolvimento dos sistemas
 - c. Sistemas defensivos como síntese de comunicação coletiva
 - d. Sistemas defensivos como interrelação de elementos táticos
 - e. Situações especiais
 - i. Defesa nas desigualdades numéricas: superioridade e inferioridade
 - ii. Defesa perante jogo passivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar e organizar as ações coletivas defensivas consoante o nível dos atletas nas etapas intermédias

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra as ações coletivas defensivas tendo em conta as necessidades dos atletas nas respetivas etapas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática
- Análise de documentação especializada

SUBUNIDADE 3.

4.3. Observação e análise

- 4.3.1. Tipos de processos de observação
 - a. Processos de observação direta e indireta
- 4.3.2. Instrumentos de observação
 - a. Indicadores de observação qualitativos e quantitativos
 - b. Introdução aos sistemas de observação sistemática e notacional
- 4.3.3. Observação no treino e na competição
 - a. Focos de observação
 - b. Alinhamento entre observação e cumprimentos de objetivos de aprendizagem
 - c. Alinhamento entre observação, planeamento e operacionalização do treino e da competição
- 4.3.4. Preparação da própria equipa
- 4.3.5. Preparação individual do atleta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais características do processo de observação em contexto de treino e/ou competição
- Selecionar a estratégia para o jogo consoante o nível da equipa/atletas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Operacionaliza a observação de comportamentos relevantes dos atletas e relaciona-os com o processo de treino (objetivos de aprendizagem, efeito dos processos didáticos utilizados)
- Prepara o plano de jogo de acordo com as características da própria equipa
- Utiliza o vídeo como ferramenta de preparação para a competição/treino com foco na própria equipa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática
- Apresentação das conclusões gerais das suas observações, justificando a sua pertinência e em que medida esse processo se pode relacionar com a formulação de objetivos e planeamento das atividades do treino

PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio dos métodos e sistema de jogo, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Área condicional e coordenativa

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. NOÇÕES GERAIS DE FISILOGIA APLICADAS AO ANDEBOL	8	6/2/0
5.2. CAPACIDADES COORDENATIVAS	1	1/0/0
5.3. TRABALHO CONDICIONAL GERAL E ESPECÍFICO - DESENVOLVIMENTO	5	4/0/1
5.4. TRABALHO CONDICIONAL NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	4	2/0/2
5.5. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO CONDICIONAL	2	1/0/1
Total	20	14/2/4

SUBUNIDADE 1.

5.1. Noções gerais de fisiologia aplicadas ao Andebol

- 5.1.1. Relação estímulo-adaptação
- 5.1.2. Analogia entre estímulo e carga de treino
- 5.1.3. Noção de carga de treino numa perspectiva exclusivamente fisiológica
- 5.1.4. A carga de treino vista como um estímulo fisiológico, previsível e controlável, perturbador do equilíbrio homeostático
- 5.1.5. Noção de adaptação aguda e adaptação crónica
- 5.1.6. Bioenergética muscular
 - a. A transformação de energia química em mecânica no músculo esquelético
 - b. O processo anaeróbio aláctico, anaeróbio láctico e aeróbio
 - i. Vias metabólicas e substratos energéticos
 - ii. Importância do conhecimento dos processos de produção de energia para a compreensão dos diferentes tipos de esforço desportivo
- 5.1.7. Principais alterações genéricas da função cardiorespiratória na resposta aguda ao esforço aeróbio
- 5.1.8. Componente central e periférica
- 5.1.9. Adaptações cardíacas, vasculares e hemodinâmicas musculares

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a analogia entre estímulo em sentido lato e carga de treino em sentido restrito
- Distinguir as diferentes componentes do estímulo e a forma como influenciam o fenómeno da adaptação
- Descrever os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo
- Descrever e interpretar as respostas agudas e crónicas do sistema cardiorespiratório e circulatório na resposta ao exercício muscular

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta os fenómenos adaptativos fisiológicos à luz dos princípios do treino desportivo
- Elabora modelos simples de organização da carga de treino com objetivos bioenergéticos diferenciados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise de documentação especializada
- Trabalho de grupo

SUBUNIDADE 2.

5.2. Capacidades coordenativas

5.2.1. O desenvolvimento das capacidades coordenativas no Andebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e diferenciar as diferentes capacidades coordenativas
- Definir objetivos de treino para cada capacidade ou qualidade motora, em função das necessidades de cada atleta
- Identificar quais as capacidades motoras prioritárias em função da modalidade e das características de cada atleta
- Conhecer e aplicar corretamente os métodos de treino inerentes ao desenvolvimento de cada capacidade motora

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes capacidades coordenativas
- Em função de objetivos definidos, planeiam coerentemente situações de treino de cada capacidade ou qualidade motora de modo operacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada

SUBUNIDADE 3.

5.3. Trabalho condicional geral e específico - Desenvolvimento

5.3.1. Força

5.3.2. Resistência

5.3.3. Velocidade

5.3.4. Flexibilidade/mobilidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e diferenciar as diferentes capacidades condicionais
- Diferenciar o trabalho geral e específico numa fase de desenvolvimento
- Definir objetivos de treino para cada capacidade ou qualidade motora, em função das necessidades de cada atleta
- Identificar quais as capacidades motoras prioritárias em função da modalidade e das características de cada atleta
- Conhecer e aplicar corretamente os métodos de treino inerentes ao desenvolvimento de cada capacidade motora

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes capacidades condicionais
- Classifica as diferentes capacidades condicionais de acordo com as especificidades de cada uma
- Em função de objetivos definidos, planeiam coerentemente situações de treino de cada capacidade ou qualidade motora de modo operacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

SUBUNIDADE 4.

5.4. Trabalho condicional nos escalões de formação

5.4.1. Trabalho condicional nos escalões de formação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os aspetos fundamentais a realizar ao nível do trabalho condicional na formação
- Definir objetivos de treino para cada capacidade ou qualidade motora, em função das necessidades de cada atleta
- Identificar quais as capacidades motoras prioritárias em função da modalidade e das características de cada atleta
- Conhecer e aplicar corretamente os métodos de treino inerentes ao desenvolvimento de cada capacidade motora

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o trabalho condicional fundamental para as etapas intermédias.
- Em função de objetivos definidos, planeiam coerentemente situações de treino de cada capacidade ou qualidade motora de modo operacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

SUBUNIDADE 5.

5.5. Avaliação e prescrição do treino condicional

5.5.1. Avaliação e prescrição do treino de condição física no período preparatório, competitivo e transitório dentro do microciclo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Avaliar os níveis e diagnosticar as necessidades de condição física dos atletas
- Planificar o trabalho condicional de acordo com o período da época e com o microciclo, ajustado á capacidade e necessidade de cada atleta

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o trabalho condicional a realizar, de acordo com as necessidades dos atletas
- Planifica ao longo da época, de acordo com o microciclo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Trabalho de grupo acerca da planificação do trabalho condicional ao longo de uma época desportiva

PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio da área condicional e coordenativa, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6.1. Área da Pedagogia

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1.1. PEDAGOGIA E DIDÁTICA APLICADAS AO ANDEBOL	7	5/0/2
Total	7	5/0/2

SUBUNIDADE 1.

6.1.1. Pedagogia e didática aplicadas ao Andebol

- a. O comportamento ético do treinador de andebol em contexto de treino e contexto competitivo
- b. A relação ética do treinador de andebol com outros agentes desportivos
- c. O processo de autoavaliação de valores como ferramenta do treinador de andebol
- d. Dilemas éticos no andebol
 - i. Recursos e exemplos práticos
- e. Didática dos valores aplicada ao andebol
 - i. Operacionalização dos valores éticos em contexto de treino e competição no andebol
- f. A igualdade e diversidade como elementos da prática
- g. Realizar exercícios com e sem ajuda – conceito de zona próxima de desenvolvimento aplicado ao andebol
- h. A descoberta guiada, soluções ou pistas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a necessidade de uma ação intencional por parte do treinador com vista à promoção da ética no desporto
- Identificar e construir tarefas e processos de ensino-aprendizagem com potencial para a promoção de diferentes tipos de valores
- Identificar os múltiplos elementos que constituem a expressão da diversidade na prática desportiva
- Adotar estratégias e práticas que promovam a diferenciação pedagógica em contexto de treino
- Valorizar a aprendizagem suportada (e não dirigida) pelo treinador para aceder a níveis mais elevados de desempenho
- Interpretar estratégias de autonomização crescente e sustentada do praticante
- Diferenciar a pertinência do recurso a informação mais ou menos direta no processo de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica contextos particulares de promoção da ética desportiva e sua complexidade
- Reconhece e aplica o potencial e aplicabilidade das tarefas de treino como ferramenta de promoção da ética desportiva
- Utiliza princípios de inclusão no modo como planifica e atua no processo de treino
- Aplica diferentes recursos e estratégias pedagógicas para a promoção da igualdade no contexto desportivo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalhos de grupo (baseados em análise de situações concretas)
- Análise e discussão de documentação especializada

PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio da Pedagogia, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6.2. Área da Psicologia

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.2.1. ASPETOS MENTAIS E EMOCIONAIS	5	5/0/0
6.2.2. DINÂMICAS DE GRUPO	1	0/0/1
6.2.3. COACHING	1	1/0/0
6.2.4. APLICAÇÕES PRÁTICAS	2	1/0/1
Total	9	7/0/2

SUBUNIDADE 1.

6.2.1. Aspectos mentais e emocionais

- O que é a psicologia do desporto e em que medida pode ajudar no processo de desenvolvimento do treino e do treinador de andebol
- Psicologia aplicada ao treino de atletas em formação
- O *feedback* na formação de atletas
- Motivação – iniciação, manutenção ou abandono do processo no andebol
- Relação entre motivação e competências psicológicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender os objetivos centrais da Psicologia do Desporto e as suas principais aplicações no desenvolvimento do processo de treino e do treinador
- Identificar o papel do Psicólogo do Desporto
- Distinguir e debater as diferentes funções do Psicólogo do Desporto
- Identificar e aplicar conteúdos relevantes da psicologia para o treino nas etapas intermédias. Distinguir os diferentes tipos de *feedback* a utilizar na direção de uma equipa de formação
- Analisar e refletir sobre os principais motivos que conduzem os atletas ao abandono do processo de treino desportivo
- Avaliar e escolher as melhores estratégias para promover o envolvimento dos atletas no processo de treino
- Compreender e elencar os principais processos psicológicos envolvidos na motivação
- Identificar e implementar estratégias que promovam a motivação dos atletas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve de que modo a Psicologia do Desporto e o Psicólogo podem ajudar no desenvolvimento do processo de treino e do treinador
- Seleciona e aplica os conteúdos da Psicologia ao treino de formação
- Demonstra saber interagir com os atletas, utilizando *feedback* adequado ao objetivo pretendido
- Reconhece, em contexto de treino ou competição, fatores ou comportamentos que poderão estar na origem do abandono do processo de treino pelos atletas e identifica, estratégias psicológicas que fomentem o envolvimento e o evitem
- Identifica, para o contexto de treino e competição, climas motivacionais alinhados com o desenvolvimento das competências psicológicas dos atletas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Trabalho de grupo / individual - análise e discussão de casos práticos

SUBUNIDADE 2.

6.2.2. Dinâmicas de grupo

a. Dinâmicas de grupo associadas à formação de atletas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar as necessidades da equipa e selecionar as dinâmicas apropriadas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e usa as estratégias adequadas à dinâmica pretendida para a formação de atletas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visionamento em situação simulada ou real • Análise de documentação especializada • Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática 	

SUBUNIDADE 3.

6.2.3. Coachinga. O *coaching* do treinador de formação

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adotar uma postura adequada recorrendo a estratégias de <i>coaching</i> 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica a sua atuação de acordo com os conteúdos abordados nesta área
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visionamento em situação simulada ou real • Análise de documentação especializada 	

SUBUNIDADE 4.

6.2.4. Aplicações práticas

- a. Construção de exercícios e dinâmicas com incidência sócio-afetiva nas etapas intermédias
- b. Aplicação de estratégias ao longo da época

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparar exercícios e/ou dinâmicas com incidência sócio-afetiva nas etapas intermédias • Diagnosticar e planificar diferentes opções de acordo com o momento da época 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organiza sessões de treino ou exercícios de carácter socioafetivo em equipas nas etapas intermédias • Adequa a utilização das estratégias ao momento da época
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visionamento em situação simulada ou real • Análise de documentação especializada • Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática 	

PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio da Psicologia, devem ter grau de mestre/licenciatura na área da Psicologia e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Área do conhecimento teórico

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA	1	1/0/0
7.2. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL	1	0/0/1
7.3. NUTRIÇÃO/SUPLEMENTAÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS INTERMÉDIAS	3	2/0/1
7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA	1	1/0/0
Total	6	4/0/2

SUBUNIDADE 1.

7.1. Regras de jogo e evolução histórica

7.1.1. Regras de jogo

7.1.2. Evolução histórica do jogo de Andebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras fundamentais do jogo de andebol
- Identificar as principais alterações do jogo de andebol ao longo dos tempos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega e demonstra as diferentes regras e seus contextos
- Identifica os momentos mais importantes na evolução do jogo de andebol
- Demonstra opinião crítica e aprofundada sobre os regulamentos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Avaliar o conhecimento e interpretação das regras através de teste escrito e com utilização de vídeos

SUBUNIDADE 2.

7.2. Terminologia e simbologia do Andebol

7.2.1. Terminologia e simbologia do jogo de andebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar a terminologia e simbologia adequada ao jogo de andebol

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica a terminologia e simbologia adequada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de exercícios de treino utilizando a terminologia e simbologia adequada

SUBUNIDADE 3.

7.3. Nutrição/suplementação e repouso aplicado às etapas intermédias

7.3.1. Nutrição suplementação e repouso

7.3.2. Sessões de treino de recuperação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar estratégias no âmbito na nutrição e suplementação nas etapas intermédias
- Planificar sessões de treino de recuperação nas etapas intermédias

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa os conhecimentos na área de nutrição, suplementação e repouso na preparação do microciclo e ao longo da época desportiva
- Planifica sessões de treino de recuperação em equipas de rendimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Trabalho de grupo sobre a planificação de uma sessão tendo em conta a temática

SUBUNIDADE 4.

7.4. Formação contínua

7.4.1. Inglês enquanto ferramenta para a carreira desportiva

7.4.2. Integridade desportiva - *fair play* e apostas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Participar na formação integral dos atletas, através do exemplo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza atividades de formação contínua, preparando-se a si e aos atletas para uma possível carreira ao nível internacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painel de debate sobre a elaboração de um microciclo escrito com integração das temáticas abordadas

PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio da área do conhecimento teórico, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Andebol Adaptado

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. AÇÕES INDIVIDUAIS OFENSIVAS	2	1/1/0
8.2. AÇÕES INDIVIDUAIS DEFENSIVAS	2	1/1/0
Total	4	2/2/0

SUBUNIDADE 1.

8.1. Ações individuais ofensivas

- 8.1.1. Manipulação da bola
- 8.1.2. Remate
- 8.1.3. Passe
- 8.1.4. Recepção
- 8.1.5. Drible
- 8.1.6. Desmarcação
- 8.1.7. Fintas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e descrever as ações individuais ofensivas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e função de cada uma das ações individuais ofensivas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Questões orais, escritas e em situação de prática

SUBUNIDADE 2.

8.2. Ações individuais defensivas

- 8.2.1. Posição base defensiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar a posição base defensiva

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e função de cada uma das ações individuais defensivas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Questões orais, escritas e em situação de prática

PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio do andebol adaptado, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo com experiência mínima de 3 anos na área e ter TPTD de Andebol de grau 3

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Andebol de praia

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
9.1. ESTRUTURAÇÃO DO ANDEBOL DE PRAIA NACIONAL E INTERNACIONAL	0h30	0h30/0/0
9.2. FASES DO JOGO DE ANDEBOL DE PRAIA	3h30	1/2h30/0
Total	4	1h30/2h30/0

SUBUNIDADE 1.

9.1. Estruturação do Andebol de Praia nacional e internacional

9.1.1. Organização do andebol de praia na EHF e IHF

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a organização internacional das competições de andebol de praia

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a organização do Andebol de Praia internacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Questões orais, escritas e em situação de prática

SUBUNIDADE 2.

9.2. Fases do jogo de Andebol de Praia

9.2.1. Ataque: princípios, objetivos e sistemas ofensivos

9.2.2. Defesa: princípios, objetivos e sistemas defensivos

9.2.3. Transição ofensiva: princípios individuais e grupais

9.2.4. Transição defensiva: princípios individuais e grupais

9.2.5. Situações especiais

9.2.6. Fases da defesa - princípios individuais e coletivos

9.2.7. Recuperação defensiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as diferentes fases do jogo do Andebol de Praia

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e função de cada uma das fases de jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Questões orais, escritas e em situação de prática

PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio do andebol adaptado, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo com experiência mínima de 3 anos na área e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Sem critérios adicionais.

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<p>Teóricas</p> <ul style="list-style-type: none"> Sala e/ou Auditório com capacidade para albergar 30 lugares sentados com mesas em disposição “plateia” e espaço para utilização de computador pessoal, com acesso a WC e com acesso a acesso para pessoas com deficiência motora <p>Práticas</p> <ul style="list-style-type: none"> Pavilhão desportivo Sala de apoio para reflexão após sessões práticas 	<p>Teóricas</p> <ul style="list-style-type: none"> WIFI com 100 Mb, Datashow/projetor, computador para o formador, videoconferência, microfone e sistema de som, ar condicionado/ aquecimento, impressora Manuais/documentos de apoio fornecidos pelos formadores <p>Práticas</p> <ul style="list-style-type: none"> Bolas, coletes, pinos, quadro didático (ou algum quadro que tenham disponível no pavilhão) 	<ul style="list-style-type: none"> Acesso a estacionamento público ou privado, num raio de 500 metros. Acesso a rede de transporte Público Local para refeições ou acesso a restaurante próximo (preferência por deslocação a pé) Equipa com mínimo 12 atletas de campo e 2 Guarda-Redes (escalão mínimo - Iniciados)

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.