

CURSO DE TREINADORES DE GRAU I

COMPONENTE DE FORMAÇÃO GERAL

PLANO CURRICULAR

Unidades de Formação	Horas
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	12h
Pedagogia e Didática do Desporto	15h
Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem	5h
Desporto Adaptado	2h
Ética no Desporto	2h
Total	36h

Teoria e Metodologia do Treino Desportivo

Subunidades	Horas	Teóricas/ Práticas (h)
Fundamentos do processo de treino	3h	3/0
Princípios do treino	2h	2/0
Introdução às capacidades ou qualidades motoras	4h	2/2
A unidade de treino	3h	1/2
Total	12h	8/4

Pedagogia e Didática do Desporto

Subunidades	Horas	Teóricas/ Práticas (h)
Treinador como formador de pessoas	1h	1/0
A igualdade como um princípio estruturante da prática pedagógica	1h	1/0
Aprender a ser treinador: missão e projeto	1h	1/0
A cultura de “boas práticas” pedagógicas na promoção da adesão e afiliação ao desporto	2h	2/0
O treino desportivo centrado no praticante	2h	2/0
O compromisso entre competição e inclusão no treino de jovens	2h	2/0
O treino desportivo como processo de ensino-aprendizagem	2h	1/1
Estratégias para autonomização gradual dos praticantes na aprendizagem	2h	0/2
Estratégias para responsabilização efetiva dos participantes no processo de treino	2h	0/2
Total	15h	10/5

Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem

Subunidades	Horas	Teóricas/ Práticas (h)
Funcionamento do corpo humano	1h	1/0
Prevenção de lesões/Primeiros socorros	2h	2/0
Princípios gerais e controlos de dopagem	1h	1/0
Sensibilização e educação em antidopagem	1h	1/0
Total	5h	5/0

Desporto Adaptado

Subunidades	Horas	Teóricas/ Práticas (h)
O direto ao desporto das pessoas com deficiência/incapacidades	20'	20'/0
Competências motoras fundamentais	40'	20'/20'
Adaptação	20'	20'/0
Jogos adaptados e inclusivos	40'	40'/0
Total	2h	1h40/20'

Ética no Desporto

Subunidades	Horas	Teóricas/ Práticas (h)
Ética e valores no Desporto	1	1/0
Promoção da ética no Desporto	1	1/0
Total	2	2/0

Para mais informações consulte:

<https://ipdj.gov.pt/programa-nacional-de-formacao-de-treinadores>