



Federação Portuguesa de Hóquei
Departamento Técnico

Curso Treinador Grau 2 · Calendário

Parte curricular

Novembro 2013

Subunidade	Conteúdo	Dia(s)	Hora	Duração Parcial	Duração (h)
6	Fisiologia do Exercício	20, 22, 27, 29	21h30 - 23h30	4 sessões de 2 horas	8

Dezembro 2013

Subunidade	Conteúdo	Dia(s)	Hora	Duração Parcial	Duração (h)
9	Traumatologia do Desporto	04, 06	21h30 - 23h30	2 sessões de 2 horas	4
8	Nutrição, treino e competição	11, 13	21h30 - 23h30	2 sessões de 2 horas	4
3	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Modalidades Coletivas	18, 20	21h00 - 23h00	2 sessões de 2 horas	4

Janeiro 2014

Subunidade	Conteúdo	Dia(s)	Hora	Duração Parcial	Duração (h)
3	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Modalidades Coletivas	03, 08, 10, 15, 17, 22	21h00 - 23h00	6 sessões de 2 horas	12
11	Treinar para competir - Técnica individual	18, 19	10h00 - 13h00 14h30 - 19h00	2 sessões de 7 horas e 30 min.	15
7	Biomecânica do Desporto	24, 29, 31	21h00 - 23h00	3 sessões de 2 horas	6

Fevereiro 2014

Subunidade	Conteúdo	Dia(s)	Hora	Duração Parcial	Duração (h)
11	Treinar para competir - Tática	23	10h00 - 13h00 15h00 - 18h00	1 sessão de 6 horas	6
10	Desporto para pessoas com deficiência	05	21h00 - 23h00	1 sessão de 2 horas	2
1	Psicologia do Desporto	07, 12, 14, 19	21h00 - 23h00	4 sessões de 2 horas	8
2	Pedagogia do Desporto	21, 26, 28	21h00 - 23h00	3 sessões de 2 horas	6
12	Observação de jogo	22	10h00 - 13h00 14h30 - 19h30	1 sessão de 8 horas	8



Federação Portuguesa de Hóquei
Departamento Técnico

Março 2014

Subunidade	Conteúdo	Dia(s)	Hora	Duração Parcial	Duração (h)
11	Treinar para competir - Tática	01, 02	10h00 - 13h00 15h00 - 19h00	2 sessões de 7 horas	14
2	Pedagogia do Desporto	05, 07	21h00 - 23h00	2 sessões de 2 horas	4
11	Construção de uma equipa	12, 14, 19, 21	21h00 - 23h00	4 sessões de 2 horas	8
4	Ética e Deontologia	26	21h00 - 23h00	1 sessão de 2 horas	2
5	Luta contra a dopagem	28	21h30 - 00h30	1 sessão de 3 horas	3

Abril 2014

Subunidade	Conteúdo	Dia(s)	Hora	Duração Parcial	Duração (h)
11	Treinar para competir - Aperfeiçoamento da posição de GR	16	21h00 - 23h00	1 sessão de 2 horas	2
11	Treinar para competir - Aperfeiçoamento da posição de GR	18	10h00 - 13h00 15h00 - 19h00	1 sessão de 7 horas	7

Número de horas de formação da parte curricular: 123

Estágio curricular inicia-se a partir de **1 de Setembro de 2014**, após a conclusão da parte curricular.