

Referencial de Formação Geral, Grau I

Unidades de Formação, Subunidades e Carga horária

Grau I - 36 horas		
Unidade	Sub-tema	Carga horária
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo		12
Subunidade 1	Fundamentos do processo de treino	3
Subunidade 2	Princípios do treino	2
Subunidade 3	Introdução às capacidades ou qualidades motoras	4
Subunidade 4	A unidade de treino	3
Pedagogia e Didática do Desporto		15
Subunidade 1	Treinador como formador de pessoas	1
Subunidade 2	A igualdade como um princípio estruturante da prática pedagógica	1
Subunidade 3	Aprender a ser treinador: missão e projeto	1
Subunidade 4	A cultura de "boas práticas" pedagógicas na promoção da adesão e afiliação ao desporto	1
Subunidade 5	O treino desportivo centrado no praticante	2
Subunidade 6	O compromisso entre competição e inclusão no treino de jovens	2
Subunidade 7	O treino desportivo como processo de ensino-aprendizagem	2
Subunidade 8	Estratégias para autonomização gradual dos praticantes na aprendizagem	2
Subunidade 9	Estratégias para responsabilização efetiva dos participantes no processo de treino	2
Funcionamento do corpo humano, primeiros socorros e antidopagem		5
Subunidade 1	Funcionamento do corpo humano	1
Subunidade 2	Prevenção de lesões/primeiros socorros	2
Subunidade 3	Princípios gerais e controlos de dopagem	1
Subunidade 4	Sensibilização e educação em antidopagem	1
Desporto Adaptado		2
Subunidade 1	O direito ao desporto das pessoas com deficiência / incapacidades	20'
Subunidade 2	Competências motoras fundamentais	40'
Subunidade 3	Adaptação	20'
Subunidade 4	Jogos adaptados e inclusivos	40'
Ética no Desporto		2
Subunidade 1	Ética e valores no desporto	1
Subunidade 2	Promoção da ética no desporto	1