

ACÇÃO Nº	2	CURSO	CURSO DE FORMACAO ORDENADA	LOCAL	E-learning	DATA	MÓDULO 1 16/03/2021 MÓDULO 2 18/03/2021
-----------------	---	--------------	-------------------------------	--------------	------------	-------------	--------------------------------------------

DIRECTOR	Henrique Rocha	SECRETÁRIO	Paulo Duarte	TOTAL HORAS	4	TOTAL CRÉDITOS	0.8	FORMAÇÃO	Contínua
OBJECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Dotar os treinadores nacionais de grau 1 2 3 de novas metodologias e estratégias do treino DA FORMAÇÃO ORDENADA – PROJECTO FORÇA 8 			PRINCIPAIS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	<ul style="list-style-type: none"> Força 8 – A técnica individual ao serviço do coletivo A organização da formação ordenada em triângulos de Força Conceitos de Biomecânica para compreensão das forças Talonagem A Seleção dos jogadores: Características morfológicas e Físicas 				
PERTINÊNCIA DA ACÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver competências no ensino e treino da formação ordenada: Da formação ao alto rendimento 			DESTINATÁRIOS	<ul style="list-style-type: none"> Treinadores Grau 1, 2 e 3. 				

INFORMAÇÃO PARA OS FORMANDOS									
MATERIAL NECESSÁRIO	<ul style="list-style-type: none"> Computador 			PRÉ-REQUISITOS	<ul style="list-style-type: none"> Não tem. 				

ACÇÃO Nº	2	CURSO	CURSO DE FORMACAO ORDENADA	LOCAL	E-learning	DATA	MÓDULO 1 16/03/2021 MÓDULO 2 18/03/2021
-----------------	----------	--------------	---------------------------------------	--------------	-------------------	-------------	----------------------------------------------------

DATA	HORÁRIO (INÍCIO E TÉRMINO)	TEMA	FORMADORES	TIPO	MATERIAL
16.03	30min	A formação ordenada. Importância das fases estáticas na conquista da posse de bola	Henrique Rocha	Componente Especifica E- Learning	Computador
	30min	Força 8: Conceito da importância da técnica individual ao serviço do coletivo	Henrique Rocha	Componente Especifica E- Learning	Computador
	30min	Organização da formação ordenada em triângulos de força	Henrique Rocha	Componente Especifica E- Learning	Computador
	30min	O Treino da técnica individual	Henrique Rocha	Componente Especifica E- Learning	Computador

18.03	30min	Os perfis morfológicos e físicos na seleção dos jogadores da formação ordenada	Henrique Rocha João Luís Pinto Nuno Aguiar	Componente Especifica E- Learning	Computador
	30min	Talonagem e introdução da bola.	Henrique Rocha João Luís Pinto Nuno Aguiar	Componente Especifica E- Learning	Computador
	30min	Formação ordenada. Jogo após formação ordenada	Henrique Rocha João Luís Pinto Nuno Aguiar	Componente Especifica E- Learning	Computador
	30min	Reflexão Debate sobre Formação ordenada	Henrique Rocha João Luís Pinto Nuno Aguiar	Componente Especifica E- Learning	Computador