



## FORMAÇÃO DE TREINADORES

### ESTRUTURA DO CURSO DE TREINADORES NÍVEL 1

**Inscrição no curso** - A inscrição para os cursos nível 1 terminam sempre 5 semanas antes da realização da componente presencial do mesmo. Para ter acesso ao mesmo poderá ser necessário apresentar um vídeo de execução dos batimentos principais, dependendo do currículo desportivo e comprovação de anos de prática de Ténis.

**Parte online** - Ao iniciar o curso de treinadores nível 1, todos os participantes sem equivalência à componente geral têm de fazer uma parte online durante o mês que antecede a parte presencial. Esta parte terá 1 módulo em cada semana durante 4 semanas, com um teste online no final da mesma para avaliar a aquisição de conhecimentos sobre as matérias em causa.

Parte Online	
4 semanas antes da parte presencial	
Semanas	Temas da semana
Primeira	Funcionamento do Corpo Humano, Nutrição e Primeiros Socorros
Segunda	Pedagogia no Desporto e Luta contra a Dopagem
Terceira	Didática do Desporto e Desporto para pessoas com deficiência
Quarta	Teoria e Metodologia do Treino

**Parte presencial** - Depois de obter aprovação em todas as disciplinas online, os formandos terão acesso à parte presencial do curso. Esta será organizada em dois fins-de-semana concentrados e consecutivos, com um fim-de-semana de intervalo e um último fim-de-semana mais curto com algumas matérias complementares e avaliação presencial:

Parte Presencial	
3 fins-de-semana (com 1 de intervalo)	
Fins-de-semana	Dias de formação
Primeiro	Sábado, Domingo e segunda-feira
Segundo	Sexta-feira, Sábado e Domingo
Terceiro	Sem aulas presenciais – teste online
Quarto	Sábado e Domingo (avaliações presenciais no domingo)

Os horários dos dias do módulo presencial são das 9h às 13h30 e das 15h às 20h;

**Estágio** - Após finalização de todas as partes do curso e aprovação nas mesmas, os formandos seguirão para estágio.