

Exercícios de Treino no Futsal

15 a 31 de outubro de 2024 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA



José Marques

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

Iniciativa realizada com o apoio de:

APRESENTAÇÃO

Esta formação tem como objetivo ajudar os treinadores nos mais diversos níveis competitivos a perceberem a importância do exercício e a sua adaptação ao treino, ao jogo e ao modelo de cada equipa. Através desta formação, vamos ajudar a que cada um dos responsáveis técnicos da sua equipa consigam criar exercícios adaptados à sua realidade e introduzir os mesmos, da melhor forma, nos seus planos de treino e adequados ao modelo de jogo respetivo.

No final da formação, os formandos devem conseguir identificar diferentes tipos de exercícios e saber associá-los aos diversos momentos de treino e às diferentes fases da época.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma **conta Google** (e-mail gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelos formadores, podendo visualizar os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos deverão participar nos fóruns de discussão disponibilizados em cada módulo, colocando questões ou comentários.

Os conteúdos programáticos estão organizados em 3 módulos, cada um com uma duração prevista (em horas). Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como os testes e outros trabalhos para avaliação.

Módulo	Temática	Duração
1	<ul style="list-style-type: none">• Condicionantes para a construção do exercício	2h
2	<ul style="list-style-type: none">• Exercícios de treino	2h
3	<ul style="list-style-type: none">• O Exercício de treino do Guarda-Redes	2h

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

15 a 31 de outubro de 2024

(6 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Todos os interessados pela temática.

AVALIAÇÃO E CERTIFICADO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelos formadores, os formandos são convidados a realizar um teste/trabalho de avaliação, em formato digital, em cada módulo.

Os testes/trabalhos deverão ser realizados até ao final do dia 31 Outubro de 2024.

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 8 valores em cada um dos testes de avaliação e média aritmética de, pelo menos, 10 valores na totalidade dos testes. Cada teste só poderá ser realizado uma vez.

FORMADORES

José Marques

Licenciado em Treino Desportivo e com uma Pós-Graduação em Observação e análise do Jogo, trabalhou nas equipas de formação do Sporting Clube de Portugal, Clube de Futebol “Os Belenenses” e Sport Lisboa e Benfica, onde chegou a integrar o staff técnico da equipa principal que venceu a Liga em 2018/2019.

Atualmente, está matriculado na Pós-Graduação em Treino no Futsal e integra a equipa técnica do Eléctrico Futebol Clube que participa na Liga Placard, sendo treinador-adjunto e responsável pelo treino específico de Gr.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	40 €
-------------	------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

