



INSTITUTO PORTUGUÊS DO  
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

**Calendarização e conteúdos das ações de formação inicial de treinador de grau 1:  
Lisboa 2017**

|                           | 11mar                              | 12mar                             | 17mar           | 18mar                             | 21mar           | 24mar           | 25mar           | 26mar                              | total                              |   |
|---------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------------------------|------------------------------------|---|
|                           | 7:30 h                             | 8:00 h                            | 1:30 h          | 6:00 h                            | 4 h             | 3:30 h          | 3:00 h          | 6:30 h                             | 40h                                | Componente específica -Treinador de G 1 |
|                           | 1,2,3,4                            | 1,3,4                             | 5,6             | 7,8                               | 9               | 10,11           | 10              | 9                                  |                                    | Temas                                   |
| <b>Horário</b>            |                                    |                                   |                 |                                   |                 |                 |                 |                                    |                                    |   |
|                           | 10:00-<br>12:30<br>14:00-<br>19:00 | 9:30-<br>12:30<br>14:00-<br>19:00 | 20:30-<br>22:00 | 9:30-<br>13:00<br>14:30-<br>17:00 | 18:30-<br>22:30 | 18:30-<br>22:00 | 19:00-<br>22:00 | 10:00-<br>12:30<br>14:00-<br>18:00 | 40h                                | Componente específica -Treinador de G 1 |
|                           | 1,2,3,4                            | 1,3,4                             | 6               | 7,8                               | 9               | 10,11           | 10              | 9                                  |                                    | Temas                                   |
| <b>Temas</b>              | <b>Programa</b>                    |                                   |                 |                                   |                 |                 |                 |                                    | <b>Componente Específica -TG 1</b> |   |
| 1                         | História do xadrez                 |                                   |                 |                                   |                 |                 |                 |                                    | 1:30 h                             |   |
| 2                         | Regras do jogo de competição       |                                   |                 |                                   |                 |                 |                 |                                    | 1:30 h                             |   |
| 3                         | Técnicas de xeque-Mate             |                                   |                 |                                   |                 |                 |                 |                                    | 4:30 h                             |   |
| 4                         | Finais essenciais                  |                                   |                 |                                   |                 |                 |                 |                                    | 7:30 h                             |   |
| 5                         | Psicologia do Desporto             |                                   |                 |                                   |                 |                 |                 |                                    |                                    |   |
| 6                         | Pedagogia do Desporto              |                                   |                 |                                   |                 |                 |                 |                                    | 1:30 h                             |   |
| 7                         | Aberturas                          |                                   |                 |                                   |                 |                 |                 |                                    | 1:30 h                             |   |
| 8                         | Meio-Jogo                          |                                   |                 |                                   |                 |                 |                 |                                    | 4:30 h                             |   |
| 9                         | Metodologia do Ensino              |                                   |                 |                                   |                 |                 |                 |                                    | 10:30 h                            |   |
| 10                        | Técnicas de Treino no Clube        |                                   |                 |                                   |                 |                 |                 |                                    | 5:00 h                             |   |
| 11                        | Organização de Torneios            |                                   |                 |                                   |                 |                 |                 |                                    | 2:00 h                             |   |
| <b>Total de horas: 40</b> |                                    |                                   |                 |                                   |                 |                 |                 |                                    |                                    |   |

