



Programa de Formação: Curso de Treinadores de Tiro Desportivo ISSF Grau II

1. Designação da Ação

Curso de Treinadores de Tiro Desportivo ISSF Grau II

Código de ação: 58446326

2. Regime de Formação

- **Parte Geral:** À Distância (Online) – Empresa Gnosies
- **Parte Específica:** Misto (Sessões presenciais e online síncronas/assíncronas)
- **Estágio:** Presencial e distância

3. Duração da Ação

- **Parte Geral:** 60 horas
- **Parte Específica:** 120 horas
- **Estágio:** 6 meses

4. Data de Início e de Fim da Ação

Fase	Início	Fim	Observações
Parte Geral	08/09/2025	15/11/2025	
Parte Específica	05/01/2026	15/04/2026	
Estágio	26/04/2026	26/09/2026	Agosto férias

5. Local de Realização da Ação

- **Parte Geral:** Online (Plataforma Gnosies)
- **Parte Específica:** Parte presencial/prática, na sala de formação e carreira de tiro do JAMOR e uma parte online (Plataforma Moodle e ZOOM)
- **Estágio:** Clubes/entidades de acolhimento reconhecidas para a prática de Tiro Desportivo

6. Responsável da Ação e Contacto

Parte Geral:

Entidade: Gnosies

Parte Específica e Estágio:

Entidade: Federação Portuguesa de Tiro



Responsável: (Francisco Silva)

Contacto: (967850540)

7. Programa Detalhado da Ação (programa IPDJ)

7.1 Parte Geral (60 horas) – Responsabilidade da Gnosies

Unidade de Formação	Horas	Formadores
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	19	Paulo Cunha, José Afonso, Filipe Clemente
Pedagogia e Didática do Desporto	12	Isabel Mesquita, Paula Queirós, Paula Silva, Cláudio Farias
Traumatologia do Desporto	3	Marta Massada, Raúl Pacheco
Antidopagem	2	Luís Horta
Desporto Adaptado	2	Leonor Moniz Pereira
Fisiologia do Desporto	8	José Gomes Pereira
Psicologia do Desporto	8	António M. Fonseca, Sara Mesquita, Nuno Corte-Real, Cláudia Dias
Nutrição no Desporto	4	Cláudia Minderico
Ética no Desporto	2	José Lima
Total	60	

7.2 Parte Específica (120 horas)

UF	SUF	Subunidade de Formação	Presencial/P ráticas	Síncronas/Pr áticas	Assíncronas	Formadores
1	1.1	Psicologia aplicada ao Tiro Desportivo ISSF		6		Maria Krahe
2	2.1	A Escolha das Munições			2	Domingos Rodrigues
2	2.1	A Escolha das Munições	3			Domingos Rodrigues
2	2.2	A Respiração			2	Francisco Silva
2	2.2	A Respiração		2		Francisco Silva
2	2.3	A Postura			2	Francisco Silva
2	2.3	A Postura	2			Francisco Silva
2	2.4	O Empunhamento			1	Francisco Silva
2	2.4	O Empunhamento	2			Francisco Silva
2	2.5	Enquadramento e Orientação com o Alvo			1	Francisco Silva
2	2.5	Enquadramento e Orientação com o Alvo	1			Francisco Silva
2	2.6	A Pontaria	1			Domingos Rodrigues
2	2.6	A Pontaria			1	Domingos Rodrigues
2	2.7	O Disparo			1,5	Domingos Rodrigues
2	2.7	O Disparo	3			Domingos Rodrigues
2	2.8	O Seguimento (Follow-Through)			1	Domingos Rodrigues
2	2.9	A Sequência do Disparo			2	Francisco Silva
2	2.9	A Sequência do Disparo		2		Francisco Silva
3	3.1	A Escolha das Munições		2		Luís Bastos
3	3.1	A Escolha das Munições	3			Luís Bastos

3	3.2	A Respiração			2	Luís Bastos
3	3.2	A Respiração			2	Luís Bastos
3	3.3	Posição Deitado		1,5		Luís Bastos
3	3.3	Posição Deitado	1,5			Luís Bastos
3	3.4	Posição de Pé		1,5		Luís Bastos
3	3.4	Posição de Pé	1,5			Luís Bastos
3	3.5	Posição de Joelho		1,5		Luís Bastos
3	3.5	Posição de Joelho	1,5			Luís Bastos
3	3.6	O Empunhamento			1	Luís Bastos
3	3.6	O Empunhamento	2			Luís Bastos
3	3.7	Enquadramento e Orientação			1,5	Luís Bastos
3	3.7	Enquadramento e Orientação			1	Luís Bastos
3	3.8	A Pontaria			1,5	Luís Bastos
3	3.8	A Pontaria			1,5	Luís Bastos
3	3.9	O Disparo			2	Luís Bastos
3	3.9	O Disparo	1,5			Luís Bastos
3	3.10	O Seguimento (Follow Through)			2	Luís Bastos
3	3.10	O Seguimento (Follow Through)			1	Luís Bastos
3	3.11	A Sequência do Disparo			1	Luís Bastos
3	3.11	A Sequência do Disparo	1,5			Luís Bastos
4	4.1	Particularidades das disciplinas ISSF de Pistol (PL, P10, PV, P25, PStd, PPC)			2	Domingos Rodrigues
4	4.1	Particularidades das disciplinas ISSF de Pistol (PL, P10, PV, P25, PStd, PPC)		1		Domingos Rodrigues
4	4.2	Características técnicas gerais de todas as disciplinas ISSF de Pistola			3	Domingos Rodrigues
4	4.2	Características técnicas gerais de todas as disciplinas ISSF de pistola		1		Domingos Rodrigues
4	4.3	Projeteis usados em todas as disciplinas ISSF de pistola			2	Domingos Rodrigues



Total 120 horas



7.3 Estágio (6 meses)

- **Duração:** 26/04/2026 a 26/09/2026
- **Local:** Clubes/entidades de acolhimento reconhecidas
- **Conteúdo:** Prática supervisionada de treino e acompanhamento de atletas em contexto real, com entrega de dossier de treinador e relatório final de atividades.