

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

XADREZ

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE XADREZ

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Xadrez
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A.	Preâmbulo	5
B.	Unidades de Formação	7
1.	HISTÓRIA DO XADREZ I	8
2.	LEIS DO JOGO DE XADREZ	9
3.	TÉCNICAS DE XEQUE-MATE	10
4.	FINAIS ESSENCIAIS	11
5.	TÁTICA I	12
6.	ABERTURAS I	13
7.	MEIO-JOGO I	14
8.	METODOLOGIA DO ENSINO	15
9.	PEDAGOGIA DO TREINO	17
10.	TÉCNICAS DE TREINO NO CLUBE	18
11.	ORGANIZAÇÃO DE TORNEIOS	19
C.	Organização da Formação	20
1.	REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	21
2.	CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	21
3.	ESTÁGIOS	21

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. HISTÓRIA DO XADREZ I	2
2. LEIS DO JOGO DE XADREZ	3
3. TÉCNICAS DE XEQUE-MATE	4
4. FINAIS ESSENCIAIS	5,5
5. TÁTICA I	3
6. ABERTURAS I	3
7. MEIO-JOGO I	4,5
8. METODOLOGIA DO ENSINO	4
9. PEDAGOGIA DO TREINO	1
10. TÉCNICAS DE TREINO NO CLUBE	3
11. ORGANIZAÇÃO DE TORNEIOS	3
Total	36

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. História do xadrez I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. HISTÓRIA DO XADREZ I	2	1,5/0,5
Total	2	1,5 / 0,5

SUBUNIDADE 1.

1.1. História do xadrez I

- 1.1.1. Síntese sobre os diferentes períodos da evolução do jogo, raízes e factos da História do Xadrez
- 1.1.2. Apresentação de uma visão mais técnica do jogo
 - a. Modificações verificadas nas regras de jogo
 - b. Introdução do relógio de xadrez
 - c. Diferentes estilos de jogo introduzidos pelos grandes mestres do xadrez ao longo dos anos
- 1.1.3. Os campeões mundiais da FIDE

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes fases na evolução da história do Xadrez
- Associar as técnicas de jogo com os períodos históricos
- Interpretar as características dos grandes mestres do xadrez ao longo dos anos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona as fases mais importantes na História do Xadrez
- Identifica as principais alterações que existiram no jogo e nos diferentes estilos de jogo, ao longo da história

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de xadrez grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Leis do jogo de xadrez

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. LEIS DO JOGO DE XADREZ	3	1,5/1,5
Total	3	1,5 / 1,5

SUBUNIDADE 1.

2.1. Leis do jogo de xadrez

- 2.1.1. Apresentação das leis oficiais da FIDE do jogo de xadrez
- Regras básicas do jogo
 - Regras de competição
 - Partidas em ritmo semirrápido
 - Partidas em ritmo rápido
 - Regras para o xadrez 960 e as regras de jogo para invisuais e jogadores portadores de deficiência
- 2.1.2. Correta aplicação das regras em situações de jogos
- 2.1.3. Noções de Ética, *Fair-play* e Comportamento de todos os intervenientes na sala de jogo: jogadores, árbitros, treinadores e público. Indicações várias

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar corretamente as regras básicas do jogo de Xadrez
- Descrever as principais regras de competição
- Distinguir as diferenças entre os ritmos de jogos existentes
- Descrever as principais regras para o xadrez 960 e as regras de jogo para invisuais e jogadores portadores de deficiência

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e interpreta corretamente as regras básicas do jogo de Xadrez
- Descreve as principais regras de competição e as diferenças entre os ritmos de jogos existentes
- Destaca a necessidade de um comportamento desportivo adequado dos jogadores na competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de xadrez grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Leis do jogo de xadrez

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. TÉCNICAS DE XEQUE-MATE	4	2/2
Total	4	2 / 2

SUBUNIDADE 1.

3.1. Técnicas de xeque-mate

3.1.1. Os Xeque-mates Elementares

- Técnica de xeque-mate com Rei e Dama contra Rei
- Técnica de xeque-mate com Rei e duas Torres contra Rei
- Técnica de xeque-mate com Rei e Torre contra Rei
- Técnica de xeque-mate com Rei e dois Bispos contra Rei
- Técnica de xeque-mate com Rei, Bispo e Cavalos contra Rei
- Técnica de xeque-mate com Rei e dois Cavalos contra Rei e Peão

3.1.2. Conhecimento dos conceitos técnicos associados aos xeques-mates elementares

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever corretamente as diferentes técnicas de Xeque-Mate
- Identificar os conceitos técnicos associados às peças no jogo de Xadrez
- Dominar os conceitos defensivos importantes para a manutenção no jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra que as técnicas de Xeque-Mate são exatas
- Relaciona os diferentes conceitos técnicos com os Xeques-mates elementares
- Domina os conceitos defensivos importantes para a manutenção no jogo e o lado matemático e lógico do jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de xadrez grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Finais essenciais

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. FINAIS ESSENCIAIS	5,5	3,5/2
Total	5,5	3,5 / 2

SUBUNIDADE 1.

4.1. Finais essenciais

- 4.1.1. A importância dos finais no jogo de xadrez, conceitos básicos de finais e técnicas aplicadas em finais de peças menores
- 4.1.2. Peões e Finais de Peões
 - a. Regra do quadrado
 - b. Oposição
 - c. Conceitos de Finais de Peões
- 4.1.3. Finais de Torre
- 4.1.4. Finais de Bispo
- 4.1.5. Finais de Dama contra Peão na sétima linha
- 4.1.6. Finais de Cavalo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Dominar as técnicas e a especificidade dos conceitos fundamentais dos finais de partida básicos
- Dominar os diferentes tipos de finais
- Transmitir a importância específica do rei como peça de ataque nesta fase do jogo
- Estabelecer a lógica matemática com os finais dos jogos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e conhece os finais teóricos
- Domina os conceitos básicos de finais e técnicas aplicadas em finais de peças menores
- Aplica o conceito do Rei ativo nos finais bem como Regra do quadrado e oposição
- Transmite a importância pedagógica do trabalho individual com cada peça com uma consequente melhor perceção do jogo no seu global

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de xadrez grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Tática I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. TÁTICA I	3	2/1
Total	3	2 / 1

SUBUNIDADE 1.

5.1. Tática I

5.1.1. Combinações. Definição e tipos de combinações

5.1.2. Temas táticos

- a. Ataque a descoberto e Ataque Duplo
- b. Atração e Desvio
- c. Bloqueio e interceção de linhas
- d. Destrução da Defesa e Destrução da Estrutura de Peões
- e. Libertação de Casas ou Linhas e Pregagem

5.1.3. Manobras defensivas para evitar Mates prematuros

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os vários tipos de combinações
- Identificar e descrever os vários tipos de temas táticos referidos
- Incentivar os seus jogadores a desenvolver a capacidade de visualizar e defender as diferentes posições

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Exemplifica, desenvolve e resolve exercícios para os vários tipos de temas táticos apresentados
- Propõe soluções para vários tipos de posições e analisa os prós e os contras de cada variante

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de xadrez grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Aberturas I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. ABERTURAS I	3	1,5/1,5
Total	3	1,5 / 1,5

SUBUNIDADE 1.

6.1. Aberturas I

- 6.1.1. Desenvolvimento correto das peças no início do jogo
 - a. A importância crucial da segurança do Rei
 - b. A importância fundamental do controlo estratégico do centro nas aberturas
- 6.1.2. Tipos de aberturas
- 6.1.3. Classificação das aberturas
- 6.1.4. Erros típicos nas aberturas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes tipos de Aberturas
- Interpretar e demonstrar as noções básicas de desenvolvimento das peças nas aberturas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e identifica os diferentes tipos de aberturas
- Demonstra e interpreta as noções básicas de desenvolvimento das peças

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de xadrez grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Meio-jogo I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. MEIO-JOGO I	4,5	3/1,5
Total	4,5	3 / 1,5

SUBUNIDADE 1.

7.1. Meio-jogo I

7.1.1. Como se valoriza uma posição? A importância da estratégia no xadrez durante a parte intermédia do jogo

7.1.2. Estudo de estruturas de peões e tipos de centros

- a. Centro simétrico
- b. Pequeno centro
- c. Centro fechado
- d. Centro de peão isolado
- e. Centro com peões suspensos
- f. Centro aberto
- g. Centro assimétrico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os diferentes temas estratégicos no Xadrez
- Identificar as diferentes estruturas e respetivos tipos de centro
- Identificar a melhor continuação do jogo com base no centro que tem e no centro do adversário
- Elaborar um plano de estudo através da exemplificação de uma partida modelo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e identifica os diferentes tipos de estruturas
- Identifica a melhor continuação do jogo com base no centro que tem e no centro do adversário
- Procura uma vantagem material que permita uma vitória rápida ou vantagem posicional de modo a entrar num final vantajoso

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de xadrez grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Metodologia de ensino

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. METODOLOGIA DE ENSINO	4	3,5/0,5
Total	4	3,5 / 0,5

SUBUNIDADE 1.

8.1. Metodologia de ensino

- 8.1.1.** Metodologia a adotar no ensino do xadrez
- Cargas horárias para uma boa metodologia de ensino
 - Definir as matérias adequadas para cada período letivo evitando a sobrecarga de transferência de conhecimento;
 - Adequar o conhecimento/idade de forma a formar turmas o mais homogéneas possíveis
- 8.1.2.** Programa de Alfabetização
- Utilização da atividade lúdica
 - O desenvolvimento dos processos numa forma lógica
 - A conceção da resolução de problemas como um processo
 - O desenvolvimento de habilidades e destrezas básicas
 - A experiência adquirida pelas crianças
 - As atividades de reforço
- 8.1.3.** Administração da Matéria: Distribuição do tempo de aula; Frequência; Recursos; Estrutura e Subunidades
- 8.1.4.** Princípios gerais do ensino do xadrez
- Desenvolver no indivíduo uma atitude favorável em relação ao xadrez que lhe permita apreciá-lo como elemento gerador de cultura
 - Desenvolver no indivíduo o seu potencial intelectual a partir do estímulo da esfera cognitiva
 - Garantir ao indivíduo a aquisição de conhecimentos, habilidades e destrezas básicas necessárias à incorporação na vida ativa
 - Permitir ao indivíduo estabelecer vínculos (transferências) entre os conhecimentos e experiências xadrezísticas e a vida quotidiana, individual e social
 - Favorecer a assimilação das características do xadrez que contribuam para um harmonioso desenvolvimento intelectual, moral e ético da personalidade e que propiciem a sua autonomia cognitiva e capacidade de raciocínio
 - Dar prioridade à resolução de problemas. Uma aprendizagem orientada à resolução de problemas brinda a oportunidade de analisar, avaliar e propor alternativas de solução a soluções da vida diária
 - Contribuir para a elevação da autoestima
 - Favorecer o desenvolvimento da linguagem xadrezística e da sua habilidade para a argumentação.
 - Resgatar para uso próprio e pedagógico o aspeto lúdico do xadrez
 - Tomar em conta e de maneira equilibrada, as diferenças individuais. As distintas teorias sociológicas e as realidades concretas

- 8.1.5.** Porquê ensinar xadrez nas escolas? Investigação educativa e xadrez
- Fundamentação Científica, Filosófica, Psicológica, Pedagógica, Social e Legal do Xadrez nas escolas
- 8.1.6.** Estratégias metodológicas sugeridas para o ensino do xadrez
- O uso da atividade lúdica
 - O desenvolvimento dos processos numa forma lógica
 - A conceção da resolução de problemas como um processo
 - O desenvolvimento de habilidades e destrezas básicas
 - A experiência adquirida pelas crianças
 - As atividades de reforço

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a metodologia de ensino a adotar na modalidade
- Adequar o conhecimento/idade de forma a organizar turmas o mais homogéneas possíveis
- Indicar os princípios gerais do ensino do xadrez e as estratégias metodológicas sugeridas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define e aplica a orientação base para o ensino das regras básicas do Xadrez
- Defina as matérias adequadas para cada período letivo
- Elabora um plano de desenvolvimento de Xadrez

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de xadrez grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. pedagogia do treino I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. PEDAGOGIA DO TREINO I	1	1/0
Total	1	1 / 0

SUBUNIDADE 1.

9.1. Pedagogia do treino I

- 9.1.1. Características gerais do treinador
- 9.1.2. Adaptar a postura e orientação para melhor ligação aos formandos, apoiando na correta aplicação das características importantes do desportista
- 9.1.3. Potenciar os benefícios ao nível da formação escolar dos alunos com a prática do xadrez, aumentando a sua perceção, concentração e capacidade de adquirir novos conhecimentos
- 9.1.4. Captação e formação de jovens atletas
- 9.1.5. Sensibilização de jovens atletas para os benefícios do xadrez
- 9.1.6. Motivação para a prática do xadrez
- 9.1.7. Promoção de relacionamento saudável entre os jovens atletas
- 9.1.8. A importância dum excelente ambiente entre alunos e treinadores para uma excelente aprendizagem
- 9.1.9. Partilha de objetivos da aprendizagem entre treinadores e alunos
- 9.1.10. Relacionamento treinador/atleta. Transmissão de valores éticos e de conduta. O entusiasmo
- 9.1.11. As funções do treinador nas diferentes etapas de desenvolvimento do atleta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a preparação desportiva dos jovens atletas
- Contribuir para o desenvolvimento da autoestima e da autoconfiança dos jovens atletas
- Adaptar o ensino do Xadrez com a realidade e o ambiente escolar dos alunos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra entusiasmo pela prática desportiva tendo prazer no processo treinador/atleta
- Exemplifica e assinala formas práticas de aplicar o valor formativo do desporto
- Caracteriza a preparação desportiva dos jovens atletas
- Adapta o ensino do Xadrez com a realidade e o ambiente escolar dos alunos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de xadrez grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Técnicas de treino no clube

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
10.1. TÉCNICAS DE TREINO NO CLUBE	3	2/1
Total	3	2 / 1

SUBUNIDADE 1.

10.1. Técnicas de treino no clube

- 10.1.1. A importância do clube em todo o treino de xadrez;
- 10.1.2. Conhecer as várias técnicas de ensino que podem ser implementadas no clube adequadas em cada situação de aprendizagem e também ao nível bibliográfico e tecnológico
- 10.1.3. Formas de animação
- 10.1.4. Novas tecnologias;
- 10.1.5. Curiosidades
- 10.1.6. Atividades de captação
- 10.1.7. Quadro competitivo
- 10.1.8. Estudo em grupo
- 10.1.9. Análise de partidas
- 10.1.10. Resolução de problemas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as várias formas de dinamização e animação de um clube de Xadrez
- Analisar possíveis soluções para a realidade local de cada formando
- Adaptar as técnicas para a realidade envolvente e relacionar sinergias entre várias situações

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as várias formas de dinamização e animação de um clube de Xadrez
- Indica possíveis soluções na dinamização para uma realidade local
- Indica e cria formas de animação num clube

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de xadrez grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

11. Organização de torneios

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
11.1. ORGANIZAÇÃO DE TORNEIOS	3	1,5/1,5
Total	3	1,5 / 1,5

SUBUNIDADE 1.

11.1. Técnicas de treino no clube

11.1.1. Como dirigir e organizar torneios

11.1.2. Que tipo de torneio se pretende organizar?

11.1.3. Quais as tarefas a executar de forma a organizar um torneio?

11.1.4. Qual o sistema de empareiramento que vamos utilizar no torneio?

- a. Torneio todos contra todos
- b. Torneio em sistema suíço
- c. Torneio de equipas em sistema Scheveningen/Hunton
- d. Torneio por eliminatórias
- e. Torneio escada
- f. Match

11.1.5. Tecnicamente ainda a ter em análise e decisão: Os ritmos de jogo; O número de sessões; O desempate. Utilização de *software*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os vários sistemas e formas de organização de torneios
- Simular a organização de diferentes torneios incluindo a criação dos regulamentos de prova associados
- Dominar as tarefas e os papéis na direção e organização de torneios

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e conhece os vários sistemas de torneios e respetivos desempates principais
- Domina os procedimentos para a organização de torneios e as diferentes formas de execução consoante o tipo de torneio
- Simula a organização de diferentes torneios incluindo a criação dos regulamentos de prova associados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de xadrez grau II

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Grau I - Não se aplica.

2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> • Área útil de 2 metros quadrados por formando; • Condições ambientais adequadas (luminosidade, temperatura, ventilação e insonorização); • Condições de higiene e segurança; • Salas equipadas de forma a permitir o uso de equipamentos de apoio, tais como: vídeo projetor, tela de projeção e computador. 	<ul style="list-style-type: none"> • Para além de vídeo projetor, tela de projeção e computador deverá existir ainda 1 Jogo, tabuleiro e relógio de xadrez para cada 2 formandos e pelo menos um tabuleiro mural de xadrez; • Deverão ainda estar equipadas com 1 cadeira e 1 carteira tipo escolar por formando. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilização da plataforma Zoom para as sessões <i>B-learning</i>; • <i>Software</i> de xadrez - <i>Chessbase</i>.

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.