



<b>Federação:</b>	Federação Portuguesa de Capoeira	<b>Modalidade/Disciplina:</b>	<b>Capoeira</b>
-------------------	----------------------------------	-------------------------------	-----------------

Conversão de Treinadores de Grau  em Treinadores de Grau

Componente Prática:  horas      Componente Teórica:  horas      Total de horas:

Tema	1. PSICOLOGIA DO DESPORTO NA CAPOEIRA (6h)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 1	<b>1. A organização do comportamento do atleta/praticante de Capoeira e a gestão de objetivos:</b> 1.1. A gestão pessoal do comportamento: 1.1.1. Domínio relacional. 1.1.2. Domínio do desempenho do atleta/praticante. 1.2. Os princípios da gestão por objetivos. 1.3. Características dos objetivos. 1.4. Os objectivos de tarefa e de resultado. 1.5. A avaliação e o controle dos objetivos.					Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.  Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.</li> </ul>

Tema	1. PSICOLOGIA DO DESPORTO NA CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 2	<b>2. Análise da prestação individual atleta/praticante de Capoeira:</b> 2.1. Antecedentes e consequentes psicológicos da prestação. 2.2. A atribuição causal: 2.2.1. Estabilidade das causas. 2.2.2. Locus de causalidade. 2.3. A educação da análise individual da prestação.					Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.  Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.</li> </ul>



Tema	1. PSICOLOGIA DO DESPORTO NA CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	zh	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 3	<p><b>3. As emoções e a prática desportiva na Capoeira:</b></p> <p><b>3.1.</b> O significado pessoal da situação desportiva e as reacções emocionais à competição na Capoeira.</p> <p><b>3.2.</b> As emoções positivas e negativas.</p> <p><b>3.3.</b> A autoconfiança:</p> <p><b>3.3.1.</b> Gestão do sucesso.</p> <p><b>3.3.2.</b> Gestão eficaz dos objetivos.</p> <p><b>3.3.3.</b> Gestão do pensamento.</p> <p><b>3.3.4.</b> Adaptação progressiva (dessensibilização).</p> <p><b>3.3.5.</b> Utilização de modelos.</p> <p><b>3.3.6.</b> Organização de rotinas.</p> <p><b>3.3.7.</b> Imagens mentais.</p> <p><b>3.3.8.</b> Processo atributivo.</p> <p><b>3.4.</b> O stress e a ansiedade competitiva:</p> <p><b>3.4.1.</b> Stress do treino.</p> <p><b>3.4.2.</b> Stress da vida diária.</p> <p><b>3.5.</b> A adaptação emocional e a gestão do envolvimento. O treino modelado:</p> <p><b>3.5.1.</b> Palestra pré-competição ou no intervalo.</p> <p><b>3.5.2.</b> O treino modelado.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.</li> </ul>



Tema	1. PSICOLOGIA DO DESPORTO NA CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 4	<p><b>4. A coesão e o ambiente de grupo:</b></p> <p>4.1. A dinâmica grupal.</p> <p>4.2. A atração e a integração no grupo:</p> <p>4.2.1. Formação.</p> <p>4.2.2. Perturbação.</p> <p>4.2.3. Normalização.</p> <p>4.2.4. Realização.</p> <p>4.3. Os fatores de tarefa e sociais:</p> <p>4.3.1. O envolvimento.</p> <p>4.3.2. Fatores pessoais.</p> <p>4.3.3. Liderança.</p> <p>4.3.4. Equipa.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.</li> </ul>
Subtema 5	<p><b>5. A formação ética do praticante de Capoeira:</b></p> <p>5.1. As condutas sociais e os comportamentos agressivos:</p> <p>5.1.1. Agressividade.</p> <p>5.1.2. Assertividade.</p> <p>5.1.3. Agressão e violência no desporto - Declaração de princípios sobre a Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (ISSP).</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.</li> </ul>



Tema	2. PEDAGOGIA DO DESPORTO NA CAPOEIRA (8h)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	zh	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 1	<p><b>1. O papel do treinador de grau II e da pedagogia na formação dos praticantes e no processo de desenvolvimento na Capoeira:</b></p> <p><b>1.1. O Treinador de Grau II no contexto do Plano Nacional de Formação de Treinadores:</b></p> <p><i>1.1.1. O treino desportivo como processo pedagógico e de ensino.</i></p> <p><b>1.2. As responsabilidades do Treinador de Grau II:</b></p> <p><i>1.2.1. O que nos mostra a realidade?</i></p> <p><i>1.2.2. O que fazer para mudar a realidade?</i></p> <p><i>1.2.3. A função de tutoria do Treinador de Grau II.</i></p> <p><b>1.3. O perfil do Treinador de Grau II:</b></p> <p><b>1.3.1. Princípios a definir no perfil do Treinador de Grau II:</b></p> <p><i>a. Enquanto promotor de atitudes saudáveis perante a vitória e a derrota.</i></p> <p><i>b. Atitude a tomar perante os erros e as dificuldades de aprendizagem.</i></p> <p><i>c. Formas de relativizar o conceito de sucesso.</i></p> <p><i>d. Criação de um ambiente facilitador da aprendizagem.</i></p> <p><i>e. Aplicação da imparcialidade.</i></p> <p><i>f. Formas de construção de linhas de comunicação.</i></p> <p><i>g. Transmissão do espírito desportivo.</i></p> <p><i>h. Regular a superação.</i></p> <p><i>i. Modelos de preparação e de competição ao desporto juvenil.</i></p> <p><i>j. A importância dos modelos de preparação e competição no desporto juvenil.</i></p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.</li> </ul>



Tema	2. PEDAGOGIA DO DESPORTO NA CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	4h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 2	<p><b>2. A intervenção pedagógica no treino e na competição:</b></p> <p><b>2.1. Bases da intervenção pedagógica no treino:</b></p> <p><b>2.1.1. Estruturação das intervenções em função dos graus de competência e empenhamento.</b></p> <p><b>2.1.2. Informação ao praticante quanto ao grau de atenção.</b></p> <p><b>2.1.3. Concetualização do elogio e a repreensão.</b></p> <p><b>2.1.4. Utilização da comunicação verbal, não-verbal e enquanto escutador.</b></p> <p><b>2.2. A unidade de treino – procedimentos essenciais:</b></p> <p><b>2.2.1. Planeamento da unidade de treino.</b></p> <p><b>2.2.2. Pontualidade e assiduidade no treino.</b></p> <p><b>2.2.3. Observação e intervenção no desenrolar da sessão de treino.</b></p> <p><b>2.2.5. Registos pós-treino, as “notas” memorizadas.</b></p> <p><b>2.3. Aprender e ensinar – a abordagem dos conteúdos:</b></p> <p><b>2.3.1. Condições essenciais para ensinar as habilidades técnicas:</b></p> <p><b>a. Seleção dos conteúdos do programa de ensino.</b></p> <p><b>b. Conhecimento dos conteúdos do programa de ensino.</b></p> <p><b>c. Desenvolvimento do ambiente (clima) adequado à aprendizagem.</b></p> <p><b>d. Aplicação de metodologias de ensino adequada:</b></p> <p><b>i. Bases gerais do ensino e treinos desportivos.</b></p> <p><b>ii. O ciclo de apresentação-prática-correção.</b></p> <p><b>2.4. A intervenção pedagógica na competição.</b></p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.</li> </ul>



Tema	2. PEDAGOGIA DO DESPORTO NA CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	2h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 3	<p><b>3. Os pais na prática desportiva das crianças e jovens:</b></p> <p>3.1. O importante papel dos pais/encarregado de educação.</p> <p>3.2. O Treinador de Grau II: estratégias básicas para lidar com os pais/encarregado de educação.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.</li> </ul>
Tema	3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO DE CAPOEIRA (16h)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	2h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 1	<p><b>1. Fundamentos do processo de treino desportivo de Capoeira:</b></p> <p>1.1. Objetivos do treino desportivo.</p> <p>1.2. Definição e análise do desempenho desportivo.</p> <p>1.3. Estado de treino e estado de preparação: a forma desportiva.</p> <p>1.4. Fadiga e recuperação no processo de treino:</p> <p>1.4.1. <i>Duração e heterocronismo dos processos de fadiga e recuperação.</i></p> <p>1.4.2. <i>Níveis de fadiga no treino desportivo.</i></p> <p>1.4.3. <i>Sobressolicitação e sobre treino como estados limite na aplicação das cargas de treino.</i></p> <p>1.5. Modelos gerais explicativos do rendimento desportivo:</p> <p>1.5.1. <i>Modelo unifatorial (supercompensação).</i></p> <p>1.5.2. <i>Modelo bifatorial (fadiga – desempenho).</i></p> <p>1.5.3. <i>Modelos não-lineares.</i></p> <p>1.6. Os princípios do treino desportivo:</p> <p>1.6.1. <i>Os princípios biológicos.</i></p> <p>1.6.2. <i>Os princípios metodológicos.</i></p> <p>1.6.3. <i>Os princípios pedagógicos.</i></p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.</li> </ul>



Tema	3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO DE CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	zh	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 2	<p><b>2. O treino das qualidades físicas – a resistência:</b></p> <p><b>2.1.</b> Princípios metodológicos para a organização do treino da resistência: as zonas de intensidade e o seu fundamento fisiológico.</p> <p><b>2.2. Métodos de treino da resistência:</b></p> <p><b>2.2.1. Método de treino contínuo:</b></p> <p><b>a.</b> Método de treino contínuo uniforme.</p> <p><b>b.</b> Método de treino contínuo variado.</p> <p><b>2.2.2. Método por intervalos:</b></p> <p><b>a.</b> Método de treino intervalado.</p> <p><b>b.</b> Método de treino de repetições.</p> <p><b>2.2.3. Método de competição e controlo.</b></p> <p><b>2.2.4. Organização de exercícios em circuito visando a resistência.</b></p> <p><b>2.3.</b> A utilização dos diferentes métodos de treino da resistência na preparação geral (“de base”), especial e específica.</p> <p><b>2.4.</b> Avaliação da resistência aeróbia.</p> <p><b>2.5.</b> Avaliação da resistência anaeróbia.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.</li> </ul>



Tema	3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO DE CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	2h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 3	<p><b>3. O treino das qualidades físicas – a força:</b></p> <p><b>3.1.</b> Fatores condicionantes da capacidade de produção de força: fatores nervosos e fatores musculares. A curva força-tempo.</p> <p><b>3.2.</b> Componentes e formas de manifestação da força muscular:</p> <p><b>3.2.1.</b> Força máxima: força limite, força absoluta e força relativa; força isométrica e excêntrica máxima. Hipertrofia muscular e desempenho de força.</p> <p><b>3.2.2.</b> Força rápida: taxa máxima de produção de força ou força explosiva; taxa inicial de produção de força ou força inicial; força reactiva. O ciclo muscular de alongamento-encurtamento.</p> <p><b>3.2.3.</b> Força resistente.</p> <p><b>3.3.</b> Tipos de resistências exteriores a utilizar no treino da força:</p> <p><b>3.3.1.</b> Constantes.</p> <p><b>3.3.2.</b> Variáveis:</p> <p style="margin-left: 20px;"><b>a.</b> Progressivas.</p> <p style="margin-left: 20px;"><b>b.</b> Acomodativas.</p> <p><b>3.3.3.</b> Isocinéticas.</p> <p><b>3.4.</b> Métodos de treino da força:</p> <p><b>3.4.1.</b> Os métodos da hipertrofia muscular.</p> <p><b>3.4.2.</b> Os métodos da taxa máxima de produção de força.</p> <p><b>3.4.3.</b> Os métodos mistos.</p> <p><b>3.4.4.</b> Os métodos reativos.</p> <p><b>3.5.</b> A utilização dos diferentes métodos de treino da força na preparação geral, especial e específica.</p> <p><b>3.6.</b> Avaliação da força:</p> <p><b>3.6.1.</b> Determinação de uma repetição máxima.</p> <p><b>3.6.2.</b> Determinação do défice de força.</p> <p><b>3.6.3.</b> Avaliação da força reativa.</p> <p><b>3.6.4.</b> Avaliação da força resistente.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.</li> </ul>





Tema	3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO DE CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 4	<p><b>4. O treino das qualidades físicas – a velocidade:</b></p> <p>4.1. Delimitação conceptual. Velocidade, agilidade e rapidez.</p> <p>4.2. Factores condicionantes gerais da velocidade (nervosos, metabólicos, neuromusculares e psicológicos).</p> <p>4.3. Metodologia do desenvolvimento das várias expressões da velocidade:</p> <p>4.3.1. <i>Tempos de reação simples e complexa.</i></p> <p>4.3.2. <i>Velocidade de execução.</i></p> <p>4.3.3. <i>Capacidade de aceleração.</i></p> <p>4.3.4. <i>Velocidade máxima.</i></p> <p>4.3.5. <i>Velocidade resistente.</i></p> <p>4.4. A utilização dos diferentes métodos de treino da velocidade na preparação geral, especial e específica.</p> <p>4.5. Avaliação da velocidade:</p> <p>4.5.1. <i>Testes de velocidade máxima.</i></p> <p>4.5.2. <i>Testes de velocidade resistente – “sprints” repetidos.</i></p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.</li> </ul>

Tema	3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO DE CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 5	<p><b>5. O treino das qualidades físicas – a flexibilidade:</b></p> <p>5.1. Relevância e potenciais desvantagens da flexibilidade no âmbito do treino desportivo.</p> <p>5.2. Tipos de flexibilidade: estática e dinâmica; activa e passiva; geral e específica.</p> <p>5.3. Meios e métodos para o treino da flexibilidade: método dinâmico; método estático; exercícios ativos e passivos; PNF.</p> <p>5.4. A utilização dos diferentes métodos de treino da flexibilidade na preparação geral, especial e específica.</p> <p>5.5. Avaliação da flexibilidade.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.</li> </ul>



Tema	3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO DE CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 6	<p><b>6. A otimização da técnica desportiva:</b></p> <p>6.1. Desenvolvimento das capacidades coordenativas e domínio das técnicas desportivas.</p> <p>6.2. As fases de desenvolvimento da técnica desportiva.</p> <p>6.3. O exercício técnico: condicionantes na sua prescrição, orientação e avaliação.</p> <p>6.4. Avaliação da técnica.</p> <p>6.5. Técnica e qualidades físicas.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.</li> </ul>

Tema	3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO DE CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 7	<p><b>7. Intervenção tática e gestão da situação de competição:</b></p> <p>7.1. Objetivo do comportamento tático.</p> <p>7.2. A natureza e as componentes do comportamento tático.</p> <p>7.3. Princípios metodológicos da formação tática.</p> <p>7.4. Observação e avaliação do desempenho em situação de competição.</p> <p>7.5. Intervenção prévia, concomitante e no seguimento da competição.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.</li> </ul>



Tema	3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO DE CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	3h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 8	<p><b>8. Planeamento do treino:</b></p> <p><b>8.1. As operações do planeamento de uma época de treino.</b></p> <p><b>8.1.1. O estudo prévio:</b></p> <p><i>a. Determinação do rendimento da época anterior.</i></p> <p><i>b. Avaliação do grau de realização dos objetivos da época anterior.</i></p> <p><i>c. Caracterização o nível de treino atingido na época anterior quanto às componentes da carga de treino.</i></p> <p><i>d. Definição o perfil atual do atleta.</i></p> <p><i>e. Levantamento dos recursos disponíveis.</i></p> <p><b>8.1.2. Definição de objetivos:</b></p> <p><i>a. Hierarquização dos objetivos.</i></p> <p><i>b. Natureza dos objetivos no planeamento do treino desportivo.</i></p> <p><b>8.1.3. Calendário competitivo:</b></p> <p><i>a. Estrutura do calendário competitivo.</i></p> <p><i>b. Hierarquização e seleção das competições.</i></p> <p><b>8.1.4. Racionalização das estruturas intermédias (periodização).</b></p> <p><b>8.1.5. Seleção dos meios de intervenção.</b></p> <p><b>8.1.6. Distribuição das cargas de treino.</b></p> <p><b>8.2. Estruturas de periodização da época de treino:</b></p> <p><b>8.2.1. A microestrutura:</b></p> <p><i>a. A sessão de treino.</i></p> <p><i>b. O microciclo.</i></p> <p><b>8.2.2. A mesoestrutura – O mesociclo.</b></p> <p><b>8.2.3. A macroestrutura – O macrociclo, o ano de treino e os planos plurianuais.</b></p> <p><b>8.3. O macrociclo segundo o modelo de periodização de Matveiev:</b></p> <p><b>8.3.1. A forma desportiva: aquisição, manutenção e perda temporária.</b></p> <p><b>8.3.2. Pressupostos teóricos.</b></p> <p><b>8.3.3. Os períodos de preparação e o seu conteúdo.</b></p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.</li> </ul>



Tema	3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO DE CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	3h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 9	<p><b>9. Planeamento do processo de formação desportiva:</b></p> <p>9.1. A formação desportiva no quadro da carreira desportiva orientada.</p> <p>9.2. Treinabilidade e decisões metodológicas (multivariabilidade e progressão nas cargas de treino e especialização gradual).</p> <p>9.3. As fases da carreira de um atleta.</p> <p>9.4. O desenvolvimento dos vários fatores do desempenho competitivo ao longo das fases de evolução do atleta.</p> <p>9.5. Periodização do treino na formação desportiva e a sua modificação ao longo das fases de evolução do atleta.</p> <p>9.6. As competições como meio de formação (insubstituível) a introduzir gradualmente.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.</li> </ul>
Tema	4. AVALIAÇÃO DE SAÚDE E ESTRATIFICAÇÃO DE RESICO, NUTRIÇÃO E PRIMEIROS-SOCORROS (8h)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 1	<p><b>1. Domínio, pressupostos e os conceitos associados à avaliação e prescrição do exercício, no contexto do treino desportivo de Capoeira, os fatores de risco modificáveis:</b></p> <p>1.1. Inatividade física.</p> <p>1.2. Obesidade.</p> <p>1.3. Diabetes Tipo II.</p> <p>1.4. Hipertensão.</p> <p>1.5. Hipercolesterolemia.</p> <p>1.6. Hipertriglicidemia.</p> <p>1.7. Consumo de tabaco.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formação em funcionamento do corpo humano, nutrição, primeiros-socorros e desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente, ou em Ciências da Saúde.</li> </ul>



Tema	4. AVALIAÇÃO DE SAÚDE E ESTRATIFICAÇÃO DE RESICO, NUTRIÇÃO E PRIMEIROS-SOCORROS (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	2h	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 2	<p><b>2. Avaliações e prescrições físicas:</b></p> <p>2.1. Aplicação de <i>Physical Activity Readiness Questionnaire</i> – Questionário para indivíduos com idades entre os 15 e os 69 anos.</p> <p>2.2. Avaliação e prescrição do exercício no contexto do treino de Capoeira.</p> <p>2.3. Avaliação da composição corporal.</p> <p>2.4. Avaliação da aptidão cardiorrespiratória:</p> <p>2.4.1. Métodos de avaliação de todas as componentes da aptidão física, para a Capoeira.</p> <p>2.4.2. Capacidade de prescrição de exercício para vários grupos da população, no contexto do treino de Capoeira.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formação em funcionamento do corpo humano, nutrição, primeiros-socorros e desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente, ou em Ciências da Saúde.</li> </ul>
Tema	4. AVALIAÇÃO DE SAÚDE E ESTRATIFICAÇÃO DE RESICO, NUTRIÇÃO E PRIMEIROS-SOCORROS (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	2h	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 3	<p><b>3. Estilos de vida saudáveis, lesões desportivas e aplicação de primeiros socorros:</b></p> <p>3.1. Estilos de vida saudáveis:</p> <p>3.1.1. Regras de higiene na atividade desportiva.</p> <p>3.2. Principais lesões na atividade desportiva:</p> <p>3.2.1. O exame de avaliação médico-desportiva.</p> <p>3.2.2. As lesões macrotraumáticas.</p> <p>3.2.3. As lesões microtraumáticas.</p> <p>3.3. Os primeiros socorros:</p> <p>3.3.1. Feridas cutâneas.</p> <p>3.3.2. Lesões osteo-músculo-articulares.</p> <p>3.3.3. Traumatismos cranianos e vertebrais.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formação em funcionamento do corpo humano, nutrição, primeiros-socorros e desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente, ou em Ciências da Saúde.</li> </ul>



Tema	4. AVALIAÇÃO DE SAÚDE E ESTRATIFICAÇÃO DE RESICO, NUTRIÇÃO E PRIMEIROS-SOCORROS (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 4	<p><b>4. Nutrição:</b></p> <p>4.1. Metabolismo energético.</p> <p>4.2. Carburantes utilizados na atividade desportiva:</p> <p>4.2.1. <i>Hidratos de carbono.</i></p> <p>4.2.2. <i>Lípidos.</i></p> <p>4.2.3. <i>Proteínas.</i></p> <p>4.3. Reservas de glicogénio muscular e hepático.</p> <p>4.4. Vitaminas e minerais.</p> <p>4.5. Hidratação.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formação em funcionamento do corpo humano, nutrição, primeiros-socorros e desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente, ou em Ciências da Saúde.</li> </ul>



Tema	5. METODOLOGIA DE ESTILOS DE ENSINO DE CAPOEIRA (5h)	Duração				Formadores	
		CP:	3h	CT:	2h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 1	<p><b>1. Estilos de ensino de Capoeira:</b></p> <p><b>1.1. Métodos:</b></p> <p>1.1.1 Tradicionais.</p> <p>1.1.2. Socializadores.</p> <p>1.1.3. Individualizadores.</p> <p>1.1.4. Participativos.</p> <p>1.1.5. Reflexivos.</p> <p>1.1.6. Criativos.</p> <p><b>1.2. Vantagens:</b></p> <p>1.2.1. Na condicionante dos resultados da aprendizagem.</p> <p>1.2.2. Na condicionante da relação no ato didático.</p> <p>1.2.3. Na possibilidade de adaptação e combinação em função de objetivos, características e necessidades dos fatores que condicionam o ato didático.</p> <p>1.2.4. Na possibilidade de maior variedade de destreza motora, de raciocínio entre outras características.</p> <p>1.2.5. Como forma de ensino a trabalhar com as diferenças individuais.</p> <p>1.2.6. No ensino efetivo nas diferentes áreas de interesse.</p> <p>1.2.7. Enquanto forma estruturante para construção de sessões.</p> <p>1.2.8. Como meio de coordenação de experiências para o futuro treinador.</p> <p>1.2.9. Reciclagem e atualização do “feedback” (retorno) ao treinador.</p> <p>1.2.10. Enquanto meio de passagem da teoria à prática.</p> <p>1.2.11. Enquadramento junto às novas áreas de investigação.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.</li> </ul>



Tema	6. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DAS HABILIDADES DE CAPOEIRA (5h)	Duração				Formadores	
		CP:	3h	CT:	2h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 1	<p><b>1. A observação e a avaliação:</b></p> <p><b>1.1. Como ferramenta do processo de treino:</b></p> <p>1.1.1. O processo de treino e a observação.</p> <p>1.1.2. As metodologias da observação no treino.</p> <p>1.1.3. Observação, diagnóstico e prescrição no treino.</p> <p><b>1.2. Da técnica Capoeira:</b></p> <p>1.2.1. Análise da habilidade técnica da Capoeira.</p> <p>1.2.2. Avaliação e diagnóstico da execução técnica da Capoeira.</p> <p>1.2.3. Instrumentos e métodos de observação da técnica da Capoeira.</p> <p><b>1.3. Da tática de Capoeira:</b></p> <p>1.3.1. Análise da dinâmica coletiva dos conjuntos/equipa, duplas/pares e individuais – tática.</p> <p>1.3.2. Avaliação e diagnóstico da execução tática da equipa/atleta.</p> <p>1.3.3. Instrumentos e métodos de observação tática.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com competências de formador nos temas e subtemas.</p> <p>Parceria em curso com empresas de formação na respetiva área certificada pela DGERT e IPDJ, I.P.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Experiência na área da formação de treinadores.</li> <li>✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa.</li> <li>✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.</li> <li>✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente com especialização em Capoeira.</li> </ul>