

# FICHA\_REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

ENTIDADE PROPONENTE Associação IKMF - APD

FORMAÇÃO COMPLEMENTAR DE **Krav Maga**

GRAU **II**

UNIDADE DE FORMAÇÃO Específica

COMPONENTE PRÁTICA: 8 horas

COMPONENTE TEÓRICA: 4 horas

TOTAL DE HORAS: 12

| SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO  |         |   |     |   | FORMADORES                           |  |
|---|---------|---|-----|---|--------------------------------------|--|
| O PAPEL DO TREINADOR DE GRAU II E DA PEDAGOGIA NA FORMAÇÃO DOS PRATICANTES E NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO  | DURAÇÃO |   |     |   | NOME                                 | HABILITAÇÕES (ACADÉMICAS E PROFISSIONAIS)  |
|   | CP:     | 0 | CT: | 3 |                                      |  |
| 1. O Treinador de Grau II no contexto do PNFT<br>1.1. O treino desportivo e um processo pedagógico e de ensino<br>2. As responsabilidades do Treinador de Grau II<br>2.1. O que nos mostra a realidade?<br>2.2. O que fazer para mudar a realidade?<br>2.3. A função de tutoria do Treinador de Grau II<br>3. O perfil do Treinador de Grau II<br>3.1. Princípios para definir o perfil do Treinador de Grau II<br>3.1.1. Desenvolver atitudes saudáveis perante a vitória e a derrota<br>3.1.2. Ser paciente perante os erros e as dificuldades de aprendizagem<br>3.1.3. Relativizar o conceito de sucesso<br>3.1.4. Criar um ambiente facilitador da aprendizagem<br>3.1.5. Ser imparcial<br>3.1.6. Abrir linhas de comunicação<br>3.1.7. Promover o espírito desportivo<br>3.1.8. Regular a superação |         |   |     |   | Ricardo Carlos Duarte Espírito Santo | Mestrado em Treino Desportivo Variante de Alto Rendimento - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias<br>Licenciatura em Educação Física e Desporto - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias<br>Aquisição de conhecimentos na área da suplementação em Miami nos <i>Headquarters</i> da BSN ( <i>Bio-Engineered Supplements &amp; Nutrition</i> )<br>Formações contínuas nas áreas de fisiologia, anatomia, nutrição, suplementação, treino funcional, métodos de treino, musculação, pesos livres, treino para diabéticos e asmáticos, osteoporose, grávidas, alongamentos, resistência manual e curso de primeiros socorros - Holmes Place<br>Curso de <i>personal trainer</i> – Holmes Place |

3.1.9. Adequar os modelos de preparação e de competição ao desporto juvenil: uma questão pedagógica (A importância dos modelos de preparação e competição no desporto juvenil)

Legenda: CP - Componente prática | CT - Componente teórica

| SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO   |         |   |     |   | FORMADORES                   |  |
|--|---------|---|-----|---|------------------------------|--|
| ORGANIZAÇÃO INSTITUCIONAL  | DURAÇÃO |   |     |   | NOME                         | HABILITAÇÕES (ACADÉMICAS E PROFISSIONAIS)  |
|  | CP:     | 0 | CT: | 1 |                              |  |
| 1. Instituições existentes<br>2. Modelo de organização e relação institucional<br>3. Desenvolvimento Institucional |         |   |     |   | Joaquim Ângelo Mendes Santos | Cédula para Orientação de Actividades Físicas e Desportivas – Instituto de Desporto de Portugal<br>Instrutor de Krav Maga Civil<br>Instrutor de Krav Maga para Crianças<br>Instrutor de Krav Maga para Senhoras<br>Instrutor de Krav Maga Militar<br>Instrutor de Krav Maga “Law Enforcement”<br>Instrutor de Krav Maga “Swat”<br>Instrutor de Krav Maga Protecção VIP<br>Graduação Nível 3 da IKMF Israel<br>Formação em Defesa dentro e fora de carros ministrada pela IKMF<br>Formação em técnicas de defesa e ataque e ameaça de bastão ministrada pela IKMF Israel<br>Formação em protecção VIP ministrada pela IKMF Israel |

Legenda: CP - Componente prática | CT - Componente teórica

| SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO  |         |   |     | FORMADORES             |  |
|---|---------|---|-----|------------------------|--|
| TÉCNICAS E TÁTICAS DO KRAV MAGA / CURRÍCULO TÉCNICO   | DURAÇÃO |   |     | NOME                   | HABILITAÇÕES (ACADÉMICAS E PROFISSIONAIS)  |
|   | CP:     | 8 | CT: |                        |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>. Defesas Exteriores e Interiores</li> <li>. Ataques Interiores e Exteriores</li> <li>. Tempos de execução dos golpes, Retzev</li> <li>. Posicionamento relativo: Live Side e Dead Side</li> <li>. Golpes básicos de punhos, pés, joelhos e cotovelos</li> <li>. Posição Passiva e de Combate</li> <li>. Deslocamento em várias direcções</li> <li>. Queda frontal, lateral e retaguarda</li> <li>. Rolamento simples frontal e retaguarda</li> <li>. Levantar do chão de forma ofensiva e defensiva</li> <li>. Pontos vitais do Corpo Humano e forma de golpear diferentes áreas do corpo</li> <li>. Defesas contra agarres de roupa, cabelo e pulsos</li> <li>. Defesas contra agarres vários ao tronco e cabeça</li> <li>. Noções sobre estrangulamento sanguíneo, respiratório e combinado</li> <li>. Defesas contra estrangulamento frontal, na curta e média distância</li> <li>. Defesa contra-ataques de agressores múltiplos</li> <li>. Defesa contra ameaça de faca</li> <li>. Defesa contra-ataques de faca</li> <li>. Defesa contra ameaça de armas de fogo</li> <li>. Defesa contra-ataques de bastão</li> <li>. Binómio Tático israelita</li> <li>. Protecção de terceiros</li> <li>. Imobilização e escoltas CQB Israelita</li> </ul> |         |   |     | André Moreira de Faria | Cabo da Guarda Nacional Republicana<br>Instrutor de Krav Maga Civil<br>Instrutor Krav Maga para Crianças<br>Instrutor Krav Maga para Senhoras<br>Faixa Azul de jiu-jitsu Brasileiro, 2 BROTHERS BFC-JJ<br>International Trauma Life Support Basic Military Provider Course (ITLS-M)<br>Curso de “Hostile Environmental Life Support”-Instituto de Estudos de Ciencias de la salud de Castilla y Leon (Escola de Urgencias y Emergencias de Castilla y Leon).<br>Prolonged Field Care (PFC)<br>European Union Police Services Training Course-Hostile Environment Security Training (Spanish Guardia Civil)<br>Tactical Combat Casualty Care combined Provider Course (NAEMT-TCCC)<br>Curso de Suporte Básico de vida e Desfibrilhador Automático Externo (SBV-INEM)<br>Curso de Tripulante de Ambulância de Socorro (TAS-INEM)<br>Curso de Formação Profissional na área da educação e formação de Curso de Reciclagem para Instrutores de Krav Maga Civil, certificado nº 5/2013 de acordo com o modelo publicado na portaria nº474/2010, (DGERT).<br>Curso de Instrutor de Krav Maga Crianças<br>Curso de formação de formadores de ABCDE ATLAS (Escola de Enfermagem Militar Holandesa)<br>RedSWAT Advanced Police Training |

Legenda: CP - Componente prática | CT - Componente teórica