

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

TAI JI

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ARTES MARCIAIS CHINESAS

VERSÃO
2020



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE

AUTOR: Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2026
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. FUNDAMENTOS HISTÓRICOS E FILOSÓFICOS	8
2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS, TÉCNICA DE BASE E APLICAÇÃO DOS PRINCÍPIOS FILOSÓFICOS À TÉCNICA DO TAI JI	13
3. AQUECIMENTO E TRABALHO FISIOLÓGICO NO TAI JI	17
4. COREOGRAFIAS OU FORMAS (TAO LU STANDARD) E AS SUAS APLICAÇÕES TÉCNICAS	20
5. METODOLOGIAS DE TREINO E DO ENSINO DO TAI JI	25
6. HIGIENE E SEGURANÇA	34
7. REGULAMENTAÇÃO	36
C. Organização da Formação	38
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	39
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	39
3. ESTÁGIOS	39

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão 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. FUNDAMENTOS HISTÓRICOS E FILOSÓFICOS	3
2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS, TÉCNICA DE BASE E APLICAÇÃO DOS PRINCÍPIOS FILOSÓFICOS À TÉCNICA DO TAI JI	7
3. AQUECIMENTO E TRABALHO FISIOLÓGICO NO TAI JI	4
4. COREOGRAFIAS OU FORMAS (TAO LU STANDARD) E AS SUAS APLICAÇÕES TÉCNICAS	16
5. METODOLOGIAS DE TREINO E DO ENSINO DO TAI JI	9
6. HIGIENE E SEGURANÇA	1
7. REGULAMENTAÇÃO	2
Total	42

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Fundamentos históricos e filosóficos

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO DO WUSHU E EVOLUÇÃO DO TAI JI	1h	1h/0/0
1.2. LENDAS E FIGURAS HISTÓRICAS DO TAI JI - SÍNTESES BIOGRÁFICAS E CONTRIBUTOS PARA O TAI JI QUAN	0h15	0h15/0/0
1.3. ENQUADRAMENTO DOS ESTILOS E SISTEMAS DE TAI JI	0h30	0h30/0/0
1.4. HISTÓRIA DA FPAMC E ORGANIZAÇÃO ESPECÍFICA DA MODALIDADE	0h15	0h15/0/0
1.5. FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS	1h	1h/0/0
Total	3h	3h/0/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Desenvolvimento histórico do Wushu e evolução do Tai Ji

- 1.1.1. Período Antigo (2700 a.C. – 220 d.C.)
 - a. Origem e primeiros registos - Primeiras referências a práticas corporais marciais e terapêuticas
 - b. Dinastia Shang - Desenvolvimento inicial de técnicas militares e rituais
- 1.1.2. Período Clássico (220 d.C. – 960 d.C.)
 - a. Dinastia Jin e Dinastias do Norte e do Sul - Integração das práticas de chi-kung (qi gong) na preparação marcial
 - b. Influência de Bodhidharma e do Yoga - Contribuições filosóficas e físicas para disciplinas internas
- 1.1.3. Período Medieval (960 d.C. – 1644 d.C.)
 - a. Templo Shaolin - Desenvolvimento dos estilos animais e consolidação de sistemas externos
 - a. Separação entre Waijia (estilos externos) e Neijia (estilos internos) - Fundamentação das escolas internas das quais o Tai Ji viria a fazer parte
- 1.1.4. Período Moderno (1644 d.C. – Presente)
 - a. Dinastia Qing (1644–1912)
 - i. Expansão das escolas de Wushu
 - ii. Transmissão intergeracional de estilos familiares, incluindo o estilo Chen de Tai Ji
 - b. República da China (1912–1949)
 - i. Primeiras tentativas de sistematização do Wushu
 - ii. Publicação e difusão de manuais técnicos. Popularização inicial do Tai Ji como prática de saúde
 - c. República Popular da China (1949–Presente)
 - i. Reformulação Moderna do Wushu
 - ii. Distinção entre Wushu moderno/desportivo e Wushu tradicional
 - iii. Codificação técnica e regulamentação de competições
 - iv. Influência do Governo Chinês
 - v. Normalização de rotinas (taolu)
 - vi. Promoção do Tai Ji como prática física e cultural nacional
 - vii. Introdução do Tai Ji moderno desportivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e relacionar cronologicamente as diferentes fases do desenvolvimento histórico do Wushu, enquadrando a evolução do Tai Ji • Caracterizar personagens, escolas, dinastias e instituições--chave, reconhecendo os respetivos contributos técnicos, filosóficos e pedagógicos para o Wushu e para o Tai Ji • Relacionar a evolução do Tai Ji com o desenvolvimento das tradições internas (Neijia) e com o processo de modernização e institucionalização do Wushu na China contemporânea • Interpretar criticamente os acontecimentos históricos que influenciaram a disseminação, codificação e transformação do Tai Ji ao longo dos diferentes períodos históricos 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstra compreensão da linha histórica desde o Período Antigo até ao Período Moderno, reconhecendo as influências culturais, filosóficas e técnicas que moldaram a prática • Integra informação biográfica, histórica e técnica sobre figuras ou instituições de relevância (por exemplo, Templo Shaolin, Bodhidharma, famílias Chen, Yang, etc.) • Identifica as diferenças entre Wushu tradicional e moderno, entre estilos externos e internos, e entre Tai Ji tradicional e Tai Ji moderno desportivo • Analisa as dinâmicas sociais, políticas e culturais que moldaram a modalidade

SUBUNIDADE 2.

1.2. Lendas e figuras históricas do Tai Ji - Sínteses biográficas e contributos Tai Ji Quan

- 1.2.1. Zhang Sanfeng (ou Zhang Junbao)
 - a. Tai Ji Quan e das artes internas (Neijia)
 - b. Transição entre práticas taoistas, alquimia interna e métodos suaves de combate
 - c. Filosofia do yin-yang aplicada ao movimento
- 1.2.2. Chen Wangting (1600–1680)
 - a. Estilo Chen, como fonte do Tai Ji contemporâneo
 - b. Sistematização das técnicas de espiral, alternância de suavidade e explosão (fa jin)
 - c. Organização das rotinas iniciais do Tai Ji, integrando elementos militares e de saúde
- 1.2.3. Yang Luchan (1799–1872)
 - a. Estilo Yang, e sua difusão no mundo
 - b. O Tai Ji acessível a todas as idades - Simplificação e refinamento dos movimentos
 - c. Transição do Tai Ji marcial para prática de bem-estar
- 1.2.4. Wu Yuxiang (1812–1880)
 - a. Estilo Wu/Hao (precisão, movimentos pequenos e grande controlo interno)
 - b. Textos clássicos do Tai Ji (Tai Ji Quan Lun), o contribuinte teórico
- 1.2.5. Sun Lutang (1860–1933)
 - a. Estilo Sun, integrando Tai Ji, Xing Yi e Bagua
 - b. Consolidação dos Neijia modernos
 - c. A prática como arte para saúde, longevidade e autocultivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Avaliar a importância histórica e cultural das principais figuras do Tai Ji Quan e das artes internas (Neijia) no contexto do seu desenvolvimento tradicional e moderno 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstra compreender a importância histórica, cultural e filosófica das figuras centrais do Tai Ji, incluindo:

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÚDE

- Identificar as contribuições específicas de cada figura (Zhang Sanfeng, Chen Wangting, Yang Luchan, Wu Yuxiang e Sun Lutang) para a evolução técnica, filosófica e estilística do Tai Ji
- Relacionar as práticas, métodos e filosofias transmitidas por estas figuras com a evolução do Tai Ji tradicional, do Tai Ji moderno e das artes marciais internas no panorama contemporâneo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Zhang Sanfeng como referência mítica das artes internas e do princípio yin-yang;
- Chen Wangting como sistematizador do estilo Chen;
- Yang Luchan como responsável pela difusão global do Tai Ji;
- Wu Yuxiang como autor de textos clássicos e criador do estilo Wu/Hao;
- Sun Lutang como integrador dos Neijia no pensamento marcial moderno.
- Identifica corretamente as contribuições técnicas e estilísticas de cada figura, como:
 - As espirais e fa jin (Chen Wangting);
 - A simplificação e suavização do Tai Ji (Yang Luchan);
 - A precisão e economização do movimento (Wu Yuxiang);
 - A síntese entre Tai Ji, Xing Yi e Bagua (Sun Lutang).
- Relaciona as práticas e filosofias destas figuras com:
 - A evolução das rotinas internas e dos métodos de energia (Neijia);
 - A transição do Tai Ji marcial para práticas de bem-estar e saúde;
 - O desenvolvimento do Tai Ji moderno e das suas formas competitivas;
 - A influência contínua destas linhagens na prática contemporânea.

SUBUNIDADE 3.

1.3. Enquadramento dos Estilos e Sistemas de Tai Ji

1.3.1. Sistema Tradicional de Tai Ji

- a. Contexto e Transmissão Tradicional - O Tai Ji em meios rurais - Prática enraizada nas comunidades locais, vinculada ao quotidiano e a tradições regionais
- b. A prática familiar do Tai Ji - Transmissão intergeracional, preservação de estilos familiares (Chen, Yang, Wu, Wu-Hao, Sun)
- c. Principais Estilos Tradicionais
 - i. Estilo Chen – origem; uso de espirais, alternância de suavidade e explosão (fa jin)
 - ii. Estilo Yang – sistematização e popularização; movimentos amplos, contínuos e fluidos
 - iii. Estilo Wu – economia de movimento; postura mais inclinada e estrutura estreita
 - iv. Estilo Wu-Hao – movimentos pequenos, precisão técnica e grande suavidade
 - v. Estilo Sun – combinação de Tai Ji, Xing Yi e Bagua; passos vivos e elevada mobilidade

1.3.2. Sistema Moderno de Tai Ji

- a. Desenvolvimento Técnico Moderno
 - i. Codificação de formas curtas - Criação de rotinas simplificadas para ensino massificado
 - ii. Criação de formas competitivas padronizadas - Estabelecimento de regras e requisitos técnicos uniformizados

- iii. Integração em programas nacionais de educação física e saúde - Disseminação do Tai Ji como prática pública e escolar
- b. Institucionalização do Tai Ji Moderno
 - i. Fundação das associações desportivas chinesas - Estruturação oficial da prática e regulamentação nacional
 - ii. Fundação da Universidade de Educação Física de Pequim. Investigação e sistematização científica do Wushu e do Tai Ji
 - iii. Desenvolvimento desportivo do Tai Ji - Consolidação do Tai Ji como modalidade competitiva no Wushu moderno

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características do Tai Ji tradicional nos contextos rurais e descrever como a prática comunitária influenciou a preservação dos estilos
- Caracterizar o papel das famílias e linhagens na preservação dos estilos tradicionais e na transmissão intergeracional do Tai Ji
- Caracterizar os principais estilos tradicionais, distinguindo as suas técnicas, princípios e contributos históricos
- Identificar o propósito educativo e técnico das formas modernas simplificadas
- Descrever como surgem as formas competitivas e os seus requisitos
- Explicar a importância do Tai Ji moderno na promoção da saúde e na prática escolar
- Identificar o papel das instituições oficiais na regulamentação do Tai Ji moderno
- Identificar o impacto da investigação científica na evolução moderna do Tai Ji
- Caracterizar o processo de desenvolvimento desportivo do Tai Ji e a sua integração no Wushu moderno

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica como a ligação ao quotidiano rural moldou a prática e a transmissão oral
- Aponta elementos culturais e sociais que contribuíram para a preservação do Tai Ji
- Descreve como a transmissão familiar assegurou a continuidade técnica e filosófica
- Identifica as principais famílias/linhagens associadas a cada estilo
- Resume os traços técnicos distintivos de cada estilo
- Relaciona cada estilo com o seu impacto na evolução do Tai Ji e do Wushu
- Resume a criação e função das formas 24, 42, 48, etc
- Aponta critérios como amplitude, estética, uniformização técnica e dificuldade
- Menciona benefícios físico-motores e a função de massificação do ensino
- Descreve a função das associações no controlo técnico, eventos e formação
- Resume a contribuição académica para codificação, estudo biomecânico e pedagogia
- Identifica os elementos base do sistema competitivo (dificuldades, tempo, estrutura da rotina)
- Explica como o Tai Ji passou de prática marcial e terapêutica a modalidade formal do Wushu

SUBUNIDADE 4.

1.4. História da FPAMC e organização específica da modalidade

- 1.4.1. Décadas de 1980-1990: Surgimento das Artes Marciais Chinesas em Portugal e Promoção Inicial
- 1.4.2. 1990-2000: Fundação e Organização da FPAMC. Filiação da FPAMC em organizações internacionais
 - a. A Federação Europeia de Wushu (EWUF)
 - b. A Federação Internacional de Wushu (IWUF)
- 1.4.3. 2000-2010: Consolidação e Crescimento
- 1.4.4. 2010-2020: Reconhecimento e Expansão
- 1.4.5. 2020 - Presente: Modernização e Inovação

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar, caracterizar e relacionar as diferentes fases do desenvolvimento da FPAMC • Descrever uma linha cronológica de acordo com o desenvolvimento da FPMA e a conseqüente integração na modernização do desporto 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transmite a importância da FPAMC na evolução da modalidade em Portugal • Define etapas no crescimento da FPAMC e relaciona essas etapas com a evolução da modalidade
--	--

SUBUNIDADE 5.

1.5. Fundamentos Filosóficos

1.5.1. O Yin e o Yang

- Noções filosóficas do Yin/Yang
- A teoria do Yin/Yang
- A sua representação e os seus diagramas
- O Yin/Yan no Tai Ji

1.5.2. Os Cinco Elementos

- Relação entre os Cinco Elementos e o Yin/Yang
- Os Cinco Elementos associados a realidades, manifestações ou fenómenos
- Relações entre os Cinco Elementos: ciclos da criação e da destruição

1.5.3. Os Oito Trigramas

- Relação entre os Oito Elementos e o Yin/Yang
- Os Oito Elementos e o Ba Kua, os Oito Brocados
- Os Oito Elementos e o I Ching, o Livro das Mutações
- Os Oito Elementos e o Tai Ji

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e explicar as noções filosóficas, a teoria, as representações e diagramas do Yin/Yang, relacionando-as com a sua expressão estrutural e funcional no Tai Ji • Identificar e relacionar os Cinco Elementos com o Yin/Yang, compreendendo as suas manifestações, associações e ciclos (criação/controlo) e integrando estes princípios na prática do Tai Ji • Explicar os Oito Trigramas, a sua relação com o Yin/Yang, com o Ba Gua, os Oito Brocados e o I Ching, identificando o seu contributo simbólico e técnico para a estrutura do Tai Ji 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descreve e aplica na prática do Tai Ji os princípios complementares e dinâmicos do Yin/Yang (noções, teoria, diagramas e sua influência no movimento), demonstrando compreensão das suas relações energéticas, técnicas e internas • Relaciona e aplica, no movimento e na intenção do Tai Ji, os ciclos, manifestações e correspondências dos Cinco Elementos, demonstrando a ligação entre filosofia, estratégia energética e expressão técnica • Estabelece conexões entre os Oito Trigramas e a prática do Tai Ji, interpretando e aplicando as suas correspondências energéticas, direcionais e técnicas, incluindo as Cinco Direções e as Oito Técnicas
---	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Tai Ji, Grau II ou Licenciatura em Estudos Orientais

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Fundamentos técnicos, técnica de base e aplicação dos princípios filosóficos à técnica do Tai Ji

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO TAI JI	2h30	1h/1h30/0
2.2. TÉCNICA DE BASE (JIBEN GONG - 基本功) DO TAI JI	3h30	1h/2h30/0
2.3. TAI JI, A ARTE DAS TREZE POSTURAS: NOÇÕES DAS CINCO DIREÇÕES E DAS OITO TÉCNICAS PRINCIPAIS	0h30	0/0h30/0
2.4. O CONCEITO DE CENTRO E EQUILÍBRIO	0h30	0h30/0/0
Total	7h	2h30/4h30/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Fundamentos técnicos do Tai Ji

- 2.1.1. Posturas Fundamentais: Mǎ Bù, Gōng Bù, Xū Bù, Pū Bù e Xiē Bù
- 2.1.2. Coordenação
- 2.1.3. Flexibilidade e Fluidez nos movimentos
- 2.1.4. Exercícios, Progressões Pedagógicas e Utilização de Materiais e Equipamentos Auxiliares, adaptados à Etapa de Desenvolvimento, Motivação e Níveis de Aprendizagem do Praticante
- 2.1.5. Critérios de boa execução, erros comuns e métodos corretivos das posturas fundamentais
- 2.1.6. Posturas incorretas e riscos de lesão e estratégias preventivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e explicar os princípios fundamentais do Tai Ji
- Descrever a importância dos fundamentos técnicos na evolução do praticante e como eles se manifestam na técnica
- Executar corretamente as posturas fundamentais e os deslocamentos de forma fluida e controlada
- Identificar os critérios da boa execução dos fundamentos técnicos
- Transmitir formas e exercícios de desenvolver os fundamentos técnicos do Tai Ji
- Identificar erros típicos e transmitir correções e melhorias a aplicar

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os fundamentos na execução técnica
- Identifica e nomeia as posturas fundamentais
- Identifica na técnica os fundamentos presentes e ausentes
- Explica os fundamentos técnicos do Tai Ji
- Desenha exercícios e jogos motivadores para progressões da prática dos fundamentos
- Identifica erros típicos e transmite correções e melhorias a aplicar

SUBUNIDADE 2.

2.2. Técnica de Base (Jiben Gong - 基本功) do Tai Ji

- 2.2.1.** Movimentações entre posturas básicas:
- Mǎ Bù - Gōng Bù,
 - Pubu Chou Zhang
 - Zu He básicos (combinação de movimentos)
- 2.2.2.** Técnicas de mãos:
- Socos: Chōng Quán, Bian Quán, Za Quán, Pī Quán, Guan Quán Pào Quán, Chao Quán, Huzhao, Guagai Quan, Gunqiao
 - Formas de mão específicas: Zhang, Quan, Zhua, Gou
- 2.2.3.** Técnicas de pontapés (pontapés frontais, laterais e circulares): Zhēng Tī Tuǐ, Lì Hé Tuǐ, Wài Bái Tuǐ, Cè Tī Tuǐ, Xié Tī Tuǐ, Hòu Tuǐ, Tān Tuǐ, Dēng Tuǐ, Cè Chuài Tuǐ, Sāo Tuǐ, Hén Dēng Tuǐ
- 2.2.4.** Critérios de boa execução, erros comuns e métodos corretivos
- 2.2.5.** Exercícios, Progressões Pedagógicas e Utilização de Materiais e Equipamentos Auxiliares, adaptados à Etapa de Desenvolvimento, Motivação e Níveis de Aprendizagem do Praticante
- 2.2.6.** Execuções incorretas e riscos de lesão. Estratégias preventivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar corretamente as Técnicas de Base
- Ensinar e corrigir as Técnicas de Base, elencando os critérios da boa execução
- Selecionar exercícios progressivos para o desenvolvimento das Técnicas de Base
- Criar progressões pedagógicas para a aprendizagem eficiente das Técnicas de Base
- Adaptar o ensino das Técnicas de Base a diferentes faixas etárias e níveis de aprendizagem
- Utilizar materiais e equipamentos auxiliares para reforçar a aprendizagem técnica
- Observar e analisar a execução das Técnicas de Base e identificar erros comuns
- Aplicar métodos corretivos para melhorar a execução técnica, adaptando a correção ao nível do praticante e fornecendo *feedback* verbal, visual e tátil, conforme necessário
- Identificar execuções incorretas e riscos de lesão, corrigindo antes que se tornem problema

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa as técnicas com precisão, alinhamento, equilíbrio e fluidez
 - Mantém a postura correta segundo os princípios do Tai Ji
 - Ajusta a própria execução através de feedback externo e autoanálise
 - Explica de forma clara os princípios, objetivos e função técnica de cada postura
 - Demonstra variações pedagógicas adaptadas a estilos de aprendizagem visual, auditivo e cinestésico
 - Observa com detalhe a execução dos praticantes
 - Identifica erros técnicos e padrões recorrentes
 - Explica o impacto dos erros na performance e segurança
 - Aplica correções eficazes com *feedback* claro e objetivo
 - Organiza a aprendizagem em etapas lógicas e progressivas
 - Seleciona exercícios adequados ao nível, idade e experiência do praticante
 - Justifica os exercícios com base na melhoria da técnica base
 - Avalia e ajusta continuamente a eficácia das progressões
 - Adapta exercícios às necessidades individuais dos praticantes
 - Demonstra flexibilidade na aplicação de diferentes estratégias de ensino
- Ajusta a metodologia de acordo com a resposta do grupo ou do indivíduo.
- Introduce materiais auxiliares de forma estruturada e com propósito técnico.
 - Demonstra como cada material facilita a compreensão e execução das posturas

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Avalia a eficácia dos equipamentos na melhoria da aprendizagem motora
- Identifica execuções incorretas com potencial risco de lesão
- Explica os riscos associados a erros técnicos
- Aplica estratégias preventivas para garantir a segurança do praticante

SUBUNIDADE 3.

2.3. Tai Ji, a arte das treze posturas: noções das cinco direções e das Oito Técnicas principais

- 2.3.1. A relação da prática do Tai Ji com o Yin/Yang
- 2.3.2. A relação da prática do Tai Ji com os Cinco Elementos
- a. As cinco direções: Terra, Fogo, Madeira, Água e Metal
- 2.3.3. A relação da prática do Tai Ji com os Oito Trigramas
- a. Os quatro lados: Péng, Lǚ Ji, Àn
9. Os quatro cantos: Cǎi, Kào, Kào, Liè

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diagnosticar, descrever e aplicar corretamente os princípios filosóficos do Yin e Yang, Cinco Elementos e Oito Trigramas na execução técnica do Tai Ji
- Relacionar os fundamentos filosóficos (Yin/Yang, Cinco Elementos e Oito Trigramas) com a organização interna, técnica e energética do Tai Ji, interpretando as Cinco Direções, as Oito Técnicas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece a ligação entre a teoria filosófica e a prática do Tai Ji
- Interpreta as Cinco Direções e os Oito Técnicas do Tai Ji
- Demonstra capacidade de contextualização e reflexão integrada, estabelecendo claramente a ligação entre teoria filosófica e prática do Tai Ji através da interpretação e aplicação das Cinco Direções, Oito Técnicas e princípios de centro e equilíbrio

SUBUNIDADE 4.

2.4. O conceito de centro e equilíbrio

- 2.4.1. O Centro e o caractere Zhong
- 2.4.2. A importância do equilíbrio físico e mental
- 2.4.3. O centro e o equilíbrio no contexto do Tai Ji

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e praticar as técnicas de centro e equilíbrio
- Relacionar os fundamentos filosóficos (Yin/Yang, Cinco Elementos e Oito Trigramas) com a organização interna, técnica e energética do Tai Ji, interpretando o conceito de centro e equilíbrio

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra capacidade de contextualização e reflexão integrada, estabelecendo claramente a ligação entre teoria filosófica e prática do Tai Ji através da interpretação e aplicação dos princípios de centro e equilíbrio

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente o formando realiza:

1. Teste escrito**Instrumentos de Avaliação:**

- Teste escrito.
- Grelha de correção/avaliação do teste escrito.

2. Executa uma sequência técnica selecionada pelo formador (ou previamente definida)**a) Demonstrar, no movimento:**

- alternância Yin/Yang (cheio/vazio, expansão/retração, leve/pesado)
- expressão dos Cinco Elementos (direção, intenção, qualidade do movimento)
- princípios dos Oito Trigramas (orientação, circularidade, mutação, redireccionamento)
- aplicação das Oito Técnicas (Peng, Lü, Ji, An, Cai, Lie, Zhou, Kao)

b) Evidenciar equilíbrio, centro e alinhamento interno.**Instrumentos de Avaliação:**

- Grelha de observação prática
- Rubricas de níveis de desempenho

3. Tarefa Reflexiva / Oral**O formando deve explicar:**

- como aplicou os princípios filosóficos na sequência;
- como interpreta as Cinco Direções e as Oito Técnicas;
- como os fundamentos orientam energia, biomecânica e estratégia;
- como estabelece a relação entre teoria filosófica e prática marcial/energética.

Instrumentos de Avaliação:

- Grelha de avaliação oral/reflexiva
 - Rubrica de níveis de desempenho
-

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Tai Ji, Grau II
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Aquecimento e trabalho fisiológico no Tai Ji

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. AQUECIMENTO E PREPARAÇÃO FISIOLÓGICA PARA A PRÁTICA DO TAI JI	0h30	0h30/0/0
3.2. TRABALHO FISIOLÓGICO: RESISTÊNCIA E FORÇA	2h	1h/1h/0
3.3. TRABALHO FISIOLÓGICO: FLEXIBILIDADE, COORDENAÇÃO E EQUILÍBRIO	1h30	0h30/1h/0
Total	4h	2h/2h/0

SUBUNIDADE 1.

3.1. Aquecimento e preparação fisiológica para a prática do Tai Ji

3.1.1. Fundamentos do Aquecimento no Tai Ji

- a. Importância do Aquecimento
 - i. Importância do aquecimento na performance do praticante
 - ii. Benefícios do aquecimento na prevenção de lesões
- b. Componentes do Aquecimento
 - i. Exercícios cardiovasculares leves
 - ii. Alongamentos dinâmicos
 - iii. Exercícios de ativação muscular
- c. Adequação do Aquecimento à Sessão de Treino
 - i. Ajuste dos exercícios aos objetivos da aula
 - ii. Adequação ao nível, idade e condição física dos praticantes
 - iii. Progressividade e duração do aquecimento

3.1.2. Preparação Fisiológica do Atleta para o Tai Ji

- a. Preparação Corporal Específica
 - i. Preparação fisiológica do atleta para a prática do Tai Ji
 - ii. Ativação neuromuscular e coordenação
 - iii. Relação entre estrutura corporal, respiração e movimento

3.1.3. Estruturação do Aquecimento numa Aula de Tai Ji

- a. Elaboração de Sequências de Aquecimento
 - i. Princípios para a construção de sequências de aquecimento em Tai Ji
 - ii. Continuidade, fluidez e coerência dos exercícios
- b. Sequência-Tipo de Aquecimento em Tai Ji
 - i. Conexão e respiração inicial
 - ii. Mobilização articular
 - iii. Alongamentos suaves
 - iv. Movimentos preparatórios de Tai Ji
 - v. Exercícios de enraizamento
 - vi. Respiração final. Alinhamento, estabilização e foco

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar e avaliar a importância do aquecimento no contexto específico da prática do Tai Ji, reconhecendo o seu papel na qualidade do movimento e na segurança do praticante • Identificar e explicar os principais benefícios do aquecimento na melhoria da performance, na preparação fisiológica e na prevenção de lesões • Identificar, selecionar e executar corretamente os diferentes componentes de um aquecimento eficaz, incluindo exercícios cardiovasculares leves, alongamentos dinâmicos e ativação muscular, integrados nos princípios do Tai Ji • Estruturar e aplicar sequências de aquecimento adequadas aos objetivos da sessão de treino, assegurando progressividade, fluidez e coerência técnica • Elaborar planos de aquecimento específicos para diferentes públicos-alvo (crianças, adultos, atletas de competição ou de desporto de participação), considerando a idade, o nível técnico, a experiência, a condição física e a motivação dos praticantes • Integrar elementos específicos do Tai Ji (respiração, mobilização articular, movimentos preparatórios e enraizamento) na preparação inicial da aula, respeitando os princípios da modalidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar os benefícios do aquecimento na prática do Tai Ji, relacionando-os com a preparação fisiológica, a qualidade do movimento e a prevenção de lesões • Enumerar e caracterizar os exercícios de aquecimento mais eficazes para as diferentes especificidades das sessões de treino de Tai Ji • Aplicar corretamente os diferentes componentes do aquecimento numa rotina prática, ajustada aos objetivos e ao contexto da sessão de treino • Planear o aquecimento de uma aula de Tai Ji, selecionando de forma adequada e coerente os exercícios de preparação fisiológica do praticante, tendo em consideração a idade, o nível técnico, a experiência e a motivação dos praticantes

SUBUNIDADE 2.

3.2. Trabalho fisiológico: Resistência e Força

- 3.2.1. Introdução aos princípios do trabalho fisiológico da Resistência e da Força no Tai Ji
- 3.2.2. Exercícios de força e resistência
 - a. Progressões adaptadas à etapa de desenvolvimento do atleta
 - b. Planeamento de exercícios de força e resistência nas sessões de treino de Tai Ji
- 3.2.3. Critérios de boa execução e erros comuns
- 3.2.4. Exercícios de força e resistência usados na prevenção de lesões

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os princípios do trabalho de resistência e força • Executar corretamente exercícios de resistência e força • Planear um treino de força e resistência adequado ao nível do atleta • Identificar os benefícios do treino de força e resistência na prevenção de lesões 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os benefícios do trabalho de força e resistência para a prática Tai Ji • Aplicar de forma correta os trabalhos de força e resistência como ferramentas para atingir objetivos específicos • Identificar e corrigir os erros de execução • Introduzir de forma eficaz o treino de força e resistência nos treinos de Tai Ji

SUBUNIDADE 3.

3.3. Trabalho fisiológico: flexibilidade, coordenação e equilíbrio

- 3.3.1. Introdução aos princípios do trabalho fisiológico da flexibilidade, coordenação e equilíbrio e a correta integração nos planos de treino.
- 3.3.2. Exercícios para melhorar a flexibilidade, a coordenação e o equilíbrio. Alongamentos estáticos e dinâmicos, exercícios de equilíbrio e coordenação.
- 3.3.3. Critérios da boa execução dos exercícios de flexibilidade, coordenação e equilíbrio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios do trabalho de flexibilidade, coordenação e equilíbrio
- Executa corretamente os exercícios de flexibilidade, coordenação e equilíbrio
- Identificar os momentos do treino para a integração dos exercícios

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente exercícios de flexibilidade, coordenação e equilíbrio
- Identifica os princípios subjacentes aos exercícios e a sua aplicabilidade para a modalidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente o formando realiza:

1. Tarefa de Avaliação Teórico Prática

- Planeamento de um aquecimento adequado a uma sessão de treino com objetivos específicos
- Demonstração da execução dos exercícios de flexibilidade, coordenação e equilíbrio
- Orientação da execução do praticante (explicando e demonstrando os exercícios e observando a sua execução), identificando erros e transmitindo de forma adequada como corrigi-los

Instrumentos de Avaliação:

- Planeamento de um aquecimento
- Grelha de observação prática
- Rubrica de níveis de desempenho

2. Tarefa de Avaliação Teórica

- Planeamento da implementação dos trabalhos de força e resistência

Instrumentos de Avaliação:

- Planeamento dos trabalhos de força e resistência

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Tai Ji, Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Coreografias ou formas (Tao Lu Standard) e as suas aplicações técnicas

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. INTRODUÇÃO ÀS FORMAS	0h30	0h30/0/0
4.2. COREOGRAFIAS BÁSICAS OBRIGATÓRIAS DE COMPETIÇÃO DE ARMAS EM TAI JI PARA OS ESCALÕES NACIONAL/INTERNACIONAL DAS ETAPAS INICIAIS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE	6h30	0h30/6h/0
4.3. COREOGRAFIAS BÁSICAS OBRIGATÓRIAS DE COMPETIÇÃO DE PUNHOS EM TAI JI PARA OS ESCALÕES NACIONAL/INTERNACIONAL DAS ETAPAS INICIAIS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE	6h30	0h30/6h/0
4.4. ESTUDO GERAL DAS APLICAÇÕES TÉCNICAS SUGERIDAS PELAS COREOGRAFIAS BÁSICAS OBRIGATÓRIAS DE COMPETIÇÃO DE PUNHOS E ARMAS	0h30	0h30/0/0
4.5. ADAPTAÇÃO DAS COREOGRAFIAS BÁSICAS OBRIGATÓRIAS DE COMPETIÇÃO DE PUNHOS E ARMAS A SITUAÇÕES CONCRETAS DE DEFESA PESSOAL	2h	0/2h/0
Total	16h	2h/14h/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Introdução às formas

4.1.1. Formas de Tai Ji: diferentes estilos e suas características:

- a. Chen
- b. Yang
- c. Wu Hao
- d. Wu Jianquan
- e. Sun
- f. Pequim

4.1.2. Evolução da aprendizagem das formas por Etapa de Desenvolvimento do Praticante, adaptando-se às capacidades físicas, motivacionais e cognitivas dos praticantes

4.1.3. Regras de competição nas formas e sistema de pontuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes tipos de Taolu e suas características
- Explicar a evolução e aprendizagem das formas nas diferentes Etapas de Desenvolvimento do Praticante/ fases do percurso do atleta
- Identificar e enumerar os movimentos obrigatórios nas formas livres

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os diferentes tipos e características de Taolu e respetivas Etapas de Desenvolvimento do Praticante /fases do percurso do atleta
- Enumera e demonstra os movimentos obrigatórios das formas
- Transmite os critérios da boa execução dos movimentos obrigatórios

SUBUNIDADE 2.

4.2. Coreografias básicas obrigatórias de competição de armas em Tai Ji para os escalões nacional/internacional das etapas iniciais de desenvolvimento do praticante

- 4.2.1.** Tai Ji Moderno: Taolu 32 Espada Estilo Pequim
- Trabalho de movimentação e manuseamento de espada
 - Trabalho de pernas
 - Trabalho de andamentos, combinando braços com pernas
 - Execução e desenvolvimento passo-a-passo da coreografia da escola Yang
 - Diagnóstico e correção de erros de execução
- 4.2.2.** Tai Ji Tradicional: Taolu de espada, sabre ou leque até 20 movimentos
- Trabalho de movimentação e manuseamento da arma respetiva
 - Trabalho de pernas
- 4.2.3.** Trabalho de andamentos, combinando braços com pernas
- Diagnóstico e correção de erros de execução

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as coreografias de armas, respeitando os princípios adstritos a cada grupo de técnicas, estilo ou sistema coreográfico
- Transmitir de forma precisa movimentos, sequências, direções e outros elementos técnicos, associados à correta leção das coreografias, adequando os seus níveis de complexidade às características dos praticantes
- Diagnosticar e corrigir erros de execução

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e ensina coreografias básicas de armas respeitando os princípios e objetivos adstritos a cada grupo de técnicas, estilo ou sistema coreográfico, adequando os seus níveis de complexidade às características dos praticantes e diagnosticando e corrigindo os erros de execução

SUBUNIDADE 3.

4.3. Coreografias básicas obrigatórias de competição de punhos em Tai Ji para os escalões nacional/internacional das etapas iniciais de desenvolvimento do praticante

- 4.3.1.** Tai Ji Moderno: Taolu 24 Estilo Pequim
- Trabalho de pernas e braços
 - Trabalho de andamentos, combinando braços com pernas
 - Execução e desenvolvimento passo-a-passo da coreografia da escola Yang
 - Diagnóstico e correção de erros de execução
- 4.3.2** Tai Ji Tradicional: Taolu até 20 movimentos
- Trabalho de pernas e braços
 - Trabalho de andamentos, combinando braços com pernas
 - Diagnóstico e correção de erros de execução

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as coreografias de punhos respeitando os princípios adstritos a cada grupo de técnicas, estilo ou sistema coreográfico

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e ensina coreografias básicas de punhos de Tai Ji respeitando os princípios e objetivos adstritos a cada grupo de técnicas, estilo ou sistema coreográfico,

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Transmitir de forma precisa movimentos, sequências, direções e outros elementos técnicos, associados à correta leção das coreografias, adequando os seus níveis de complexidade às características dos praticantes
- Diagnosticar e corrigir erros de execução

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

adequando os seus níveis de complexidade às características dos praticantes e diagnosticando e corrigindo os erros de execução

SUBUNIDADE 4.

4.4. Estudo geral das Aplicações Técnicas sugeridas pelas coreografias básicas obrigatórias de competição de punhos e armas

- 4.4.1. A visão do desenvolvimento físico e terapêutico dos movimentos de cada uma das coreografias assimiladas
- 4.4.2. Aplicação marcial e técnicas de combate dos movimentos das coreografias assimiladas
- 4.4.3. Estudo e adaptação de Aplicações Técnicas de cada Coreografia ou Formas (Tao Lu Standart) a simulações da realidade e alterações dessas simulações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Executar e integrar em simulações da realidade, de forma correta e eficaz, as técnicas e aplicações associadas aos movimentos das coreografias estudadas
- Identificar o potencial físico, terapêutico e marcial dos movimentos das formas obrigatórias
- Relacionar movimentos coreografados com princípios biomecânicos, energéticos e combativos
- Adaptar aplicações técnicas a diferentes contextos de treino, simulação e realidade variável
- Ensinar e demonstrar aplicações com segurança, precisão e adequação pedagógica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica corretamente os grupos musculares e articulações envolvidos em cada movimento
- Explica benefícios terapêuticos e preventivos associados aos movimentos estudados
- Demonstra capacidade de ajustar execuções para diferentes necessidades físicas do praticante
- Relaciona cada técnica com princípios de respiração, alinhamento e economia de movimento
- Demonstra aplicações marciais básicas e intermédias correspondentes aos movimentos das coreografias
- Justifica a lógica combativa de cada movimento (direção de força, intenção, alvo, distância)
- Aplica princípios de Tai Ji Quan (peng, lu, ji, an, etc.) nas demonstrações
- Executa sequências de aplicação com segurança, controlo e intenção correta
- Propõe variações realistas e coerentes das aplicações técnicas estudadas
- Adapta técnicas a mudanças de distância, velocidade, ângulo, força e tipo de adversário
- Constrói pequenas sequências de simulação integradas, mantendo fidelidade aos princípios do Tai Ji
- Demonstra criatividade técnica sem perder precisão, segurança e fundamento

SUBUNIDADE 5.

4.5. Adaptação das coreografias básicas obrigatórias de competição de punhos e armas a situações concretas de defesa pessoal

4.5.1. Identificação de técnicas dos diferentes estilos de Tai Ji e enquadramento das suas aplicações marciais

4.5.2. Adaptação das técnicas de Tai Ji a situações reais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar técnicas e princípios marciais presentes nos diferentes estilos de Tai Ji Relacionar técnicas das formas com aplicações eficazes em contexto de defesa pessoal Adaptar movimentos coreografados a situações reais, variáveis e imprevisíveis Demonstrar aplicações com segurança, intenção correta e adequação pedagógica 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica e caracteriza técnicas comuns e características distintivas entre estilos (Chen, Yang, Wu, Sun, etc.) Associa cada técnica a princípios marciais fundamentais (direção da força, raiz, espiral, neutralização, etc.) Explica a função combativa do movimento com clareza e coerência técnica Demonstra movimentos com alinhamento, estrutura e intenção marcial adequados Aplica técnicas das formas a cenários realistas de defesa pessoal (agarres, empurrões, golpes, quedas) Ajusta movimentos a diferentes distâncias, ângulos, intensidades e tipos de agressão Demonstra capacidade de simplificar, intensificar ou modificar técnicas mantendo os princípios do Tai Ji Garante segurança, controlo e eficácia nas demonstrações práticas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente o formando realiza:

1. PROVA TEÓRICA (Escrita)

Prova Teórica sobre Fundamentos Técnicos, Funcionais e Marciais do Tai Ji

Critérios de evidência avaliados:

- Fundamentos Técnicos e Formais
- Fundamentos Anatômico–Funcionais e Preventivos
- Princípios Fundamentais do Tai Ji
- Fundamentos Marciais e Comparativos

Instrumentos de Avaliação:

- Teste escrito (resposta curta, desenvolvimento e associação)
- Critérios de correção previamente definidos

2. PROVA PRÁTICA (Execução, Ensino e Aplicação)

Prova Prática Integrada de Execução, Ensino e Aplicação do Tai Ji

FORMATO:

- Prova prática individual
- Situações simuladas em pares ou pequenos grupos

>> Continua

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Critérios de evidência avaliados:

EXECUÇÃO TÉCNICA E FORMAL

- Demonstra movimentos obrigatórios das formas
- Executa coreografias básicas de punhos e armas
- Demonstra alinhamento, estrutura, fluidez e intenção

ENSINO E ORIENTAÇÃO DO PRATICANTE

- Demonstra e ensina sequências básicas
- Adapta o nível de complexidade às características dos praticantes
- Diagnostica e corrige erros de execução
- Ajusta execuções a diferentes necessidades físicas

APLICAÇÃO DOS PRINCÍPIOS DO TAI JI

- Aplica peng, lu, ji, an nas demonstrações
- Integra respiração, economia de movimento e direção da força

APLICAÇÃO MARCIAL E DEFESA

- Demonstra aplicações marciais básicas e intermédias
- Justifica e executa a lógica combativa dos movimentos
- Aplica técnicas das formas a situações simples de defesa pessoal
- Garante segurança, controlo e eficácia

ADAPTAÇÃO E CRIATIVIDADE CONTROLADA

- Propõe variações coerentes das aplicações técnicas
- Adapta técnicas a mudanças de distância, ângulo, velocidade e força
- Constrói pequenas sequências integradas mantendo os princípios do Tai Ji

Instrumentos de Avaliação:

- Grelha de observação prática integrada
- Rubrica de níveis de desempenho (Insuficiente → Excelente)
- *Checklist* de segurança e controlo

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Tai Ji, Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Metodologias do treino e do ensino de Tai Ji

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. DESENVOLVIMENTO MULTILATERAL DE PRATICANTES INICIADOS DE TAI JI	3h	1h/2h/0
5.2. METODOLOGIA DE ENSINO DO TAI JI	1h45	0h45/1h/0
5.3. ORGANIZAÇÃO DE UMA AULA DE TAI JI POR NÍVEIS	0h30	0h30/0/0
5.4. PLANIFICAÇÃO DE UMA AULA DE TAI JI	1h30	0h30/1h/0
5.5. DESENVOLVIMENTO DA FASE PRINCIPAL DA AULA DE TAI JI DE ACORDO COM OS DIFERENTES OBJETIVOS DO PRATICANTE	0h30	0h30/0/0
5.6. AVALIAÇÃO INICIAL DO PRATICANTE DE TAI JI	0h30	0h30/0/0
5.7. AVALIAÇÃO E ANÁLISE DO DESEMPENHO DOS PRATICANTES NO TREINO DE TAI JI	0h30	0h30/0/0
5.8. O TAI JI EM CONTEXTO COMPETITIVO	0h45	0h45/0/0
Total	9h	5h/4h/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Desenvolvimento multilateral de praticantes iniciados de Tai Ji

5.1.1. Desenvolvimento Físico:

- a. A Flexibilidade no Tai Ji
 - i. Flexibilidade estática, dinâmica e facilitação neuromuscular proprioceptiva no treino de Tai Ji
- b. O treino de força no Tai Chi
 - i. A contração muscular isotónica, isométrica, e isocinética no treino de Tai Ji
- c. Trabalho de resistência e sustentação dos membros inferiores, usando as posições base do Tai Ji: Mǎ Bù, Gōng Bù, Xū Bù, Pū Bù e Xiē Bù, Dìngbù e Dúlìbù
- d. Trabalho de sustentação e resistência dos membros superiores, usando técnicas de braços do Tai Ji: Péng, Lǚ, Jǐ, Àn, Cǎi, Zhǒu, Kào, Liè
- e. A postura de estaca do Tai Ji
- f. O trabalho de tendões e articulações no tai Chi:
 - i. Rotações, flexões e extensões do tronco, dos membros superiores e dos membros inferiores
- g. Construção de rotinas elementares para desenvolvimento da flexibilidade e força num praticante de Tai Ji

5.1.2. Desenvolvimento Motor:

- a. Coordenação
- b. Equilíbrio e estabilidade
- c. Ritmo e fluidez
- d. Consciência corporal e propriocepção
- e. Precisão e amplitude de movimento

- f. Relaxamento dinâmico
- 5.1.3.** Desenvolvimento Mental:
 - a. Concentração e foco
 - b. Memorização de sequências
 - c. Controle do *stress*
- 5.1.4.** Desenvolvimento Energético
 - a. Cultivo do Qi (energia vital)
 - b. Respiração consciente
- 5.1.5.** Desenvolvimento Espiritual:
 - a. Autoconhecimento
 - b. Harmonia interna e externa
 - c. Conexão com a natureza e os outros
 - d. Disciplina e perseverança

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, para cada elemento do trabalho dimensão do desenvolvimento multilateral (físico, motor, mental, energético e espiritual), os diferentes fatores que possibilitam o desenvolvimento integral do praticante
- Planificar sessões de treino equilibradas que integrem as dimensões física, motora, mental, energética e espiritual
- Desenvolver um condicionamento físico de acordo com os diferentes fatores que contribuem para um desenvolvimento multilateral
- Adaptar as práticas às necessidades e capacidades individuais dos praticantes
- Avaliar e ajustar continuamente o progresso dos praticantes em todas as dimensões do desenvolvimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica, implementa e avalia sessões que integrem os aspetos físico, motor, mentais, energético e espiritual
- Monitoriza avalia e regista o progresso dos praticantes de forma integrada, reconhecendo progressos em todas as dimensões do desenvolvimento multilateral
- Ajusta os treinos com base no desempenho e nas necessidades dos praticantes
- Identifica e respeita as limitações e os progressos individuais do praticante em cada dimensão
- Cria um ambiente de treino inclusivo que estimule o equilíbrio entre corpo, mente e espírito
- Demonstra como o desenvolvimento multilateral serve como base para o progresso no Tai Ji e na vida diária

SUBUNIDADE 2.

5.2. Metodologia de Ensino do Tai Ji

- 5.2.1.** Introdução aos Fundamentos e Princípios Essenciais do Tai Ji (Postura e alinhamento corporal - Movimento consciente e relaxado - Controlo da respiração e concentração)
- 5.2.2.** Progressão Metodológica no Ensino das Formas e Sequências Básicas (Movimentos isolados - Prática segmentada - Construção de sequências curtas - Correção e *feedback* construtivo)
- 5.2.3.** Integração da Respiração e da Meditação no Movimento (Exercícios respiratórios · Pausas de percepção corporal - Meditação guiada - Movimento lento)
- 5.2.4.** Aplicação de Técnicas Pedagógicas Visuais e Cinestésicas (Demonstração visual - Imitação - Repetição consciente)
- 5.2.5.** Comunicação Pedagógica e Dinâmica Relacional no Ensino do Tai Ji (Comunicação eficaz · Empatia e paciência · Criação de um ambiente positivo, seguro e respeitoso)
- 5.2.6.** Organização da Prática Individual e da Prática em Grupo
- 5.2.7.** Estratégias para o Desenvolvimento da Prática Autónoma do Praticante (Orientação para prática diária - Rotinas simples para casa - Recursos visuais e materiais de apoio - Reflexão sobre a experiência da prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os conceitos de equilíbrio, alinhamento corporal, relaxamento e fluidez de movimento. Explicar e demonstrar corretamente as posturas básicas e suas aplicações • Planear aulas com progressão gradual, adaptando-se ao ritmo de aprendizagem dos alunos. Decompor sequências complexas em partes mais simples para facilitar a aprendizagem • Ensinar técnicas básicas de respiração (ex.: respiração abdominal e natural). Guiar práticas de meditação em movimento para promover relaxamento e concentração • Utilizar demonstrações precisas como ferramenta de ensino. Incluir técnicas cinestésicas como guiar fisicamente os alunos • Comunicar de forma clara, respeitosa e motivadora. Usar gestos e expressões corporais para complementar as instruções • Conduzir práticas individuais e em grupo, assegurando a atenção a todos os participantes. Gerir o ritmo das aulas para assegurar a participação ativa de todos • Criar desafios e metas realistas para os alunos praticarem fora das aulas. Oferecer <i>feedback</i> construtivo e sugestões de práticas diárias simples 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensina movimentos simples usando linguagem clara e termos apropriados ao nível dos alunos. Usa repetições e correções progressivas para consolidar os fundamentos • Identifica os erros comuns e aplica correções apropriadas de forma construtiva • Conduz exercícios que combinem movimento e respiração de forma harmoniosa • Explica e demonstra corretamente. Usa vídeos, espelhos e outros materiais de apoio pedagógico para reforçar o ensino • Promove um ambiente de aprendizagem inclusivo e positivo. Adapta a comunicação a diferentes níveis e estilos de aprendizagem • Trabalha com alunos de diferentes idades e níveis de experiência, utilizando a prática individual e em grupo, de acordo com as suas necessidades • Incentiva o desenvolvimento pessoal e a autossuficiência através de planos de treino personalizados

SUBUNIDADE 3.

5.3. Organização de uma aula de Tai Ji por níveis

5.3.1. Adaptação das técnicas do Tai Ji à idade dos alunos

5.3.2. Separar os alunos por técnica e experiência

5.3.3. Adaptar as técnicas à motivação dos alunos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Adaptar o treino em função da idade, técnica, experiência e motivação do praticante 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura e planifica um treino de Tai Ji, tendo em consideração a idade, experiência e motivação do praticante

SUBUNIDADE 4.

5.4. Planificação de uma aula de Tai Ji

5.4.1. A fase introdutória de uma aula de Tai Ji

a. Aquecimento e trabalho fisiológico

b. Condicionamento físico com uso de aparelhos

5.4.2. A fase principal de uma aula de Tai Ji

a. Andamentos básicos dos diversos estilos de Tai Ji

b. Coreografias ou formas

5.4.3. A fase final de uma aula de Tai Ji

a. Exercícios de respiração e relaxamento e regresso à calma

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar, descrever e caracterizar as diferentes fases de uma aula de Tai Ji • Planear e definir os conteúdos programáticos de uma aula de Tai Ji, alinhando-os com os diferentes estilos do Tai Ji e respetivas metodologias de treino, tendo em consideração a idade, técnica, experiência e motivação dos praticantes 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planeia e define os conteúdos programáticos de uma aula de Tai Ji, alinhando-os com os diferentes estilos do Tai Ji e respetivas metodologias de treino, tendo em consideração a idade, experiência e motivação dos praticantes
--	--

SUBUNIDADE 5.

5.5. Desenvolvimento da fase principal da aula de Tai Ji de acordo com os diferentes objetivos do praticante

- 5.5.1. A técnica do Tai Ji na saúde e bem-estar
- a. Planificação da fase principal em função da saúde e bem-estar
- 5.5.2. A técnica do Tai Ji no combate e na defesa pessoal
- a. Planificação da fase principal em função do combate e da defesa pessoal
- 5.5.3. A técnica do Tai Ji no trabalho artístico:
- a. Planificação da fase principal em função do desenvolvimento estético e artístico
- 5.5.4. A técnica do Tai Ji na competição:
- a. Planificação da fase principal em função da preparação de um atleta para competição

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar, caracterizar, adaptar e adequar as diferentes técnicas de Tai Ji utilizadas na fase principal de uma aula, de acordo com os diferentes objetivos dos praticantes 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e aplica as metodologias de treino próprias ao Tai Ji, de acordo com os diferentes objetivos e maturação dos praticantes e as diferentes fases do treino
---	--

SUBUNIDADE 6.

5.6. Avaliação inicial do praticante de Tai Ji

- 5.6.1. Métodos e ferramentas de avaliação inicial:
- a. Observação Direta
 - b. Autoavaliação
 - c. Questionário Inicial
 - d. Registo de Dados
- 5.6.2. O que avaliar:
- a. Condição física atual
 - b. Nível de coordenação motora
 - c. Flexibilidade e mobilidade
 - d. Equilíbrio e estabilidade

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e caracterizar os Métodos e Ferramentas a aplicar na Avaliação Inicial de um praticante de Tai Ji 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica e implementa a avaliação inicial do praticante
---	---

>> Continua

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o nível de aptidão física geral do praticante e as suas limitações físicas ou condições de saúde (ex.: problemas articulares, desequilíbrios posturais ou lesões)
- Avaliar a capacidade inicial do praticante para realizar movimentos coordenados e controlados
- Observar a amplitude de movimento das articulações e a elasticidade muscular
- Identificar o nível de controle postural do praticante, tanto em movimentos dinâmicos quanto estáticos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

SUBUNIDADE 7.

5.7. Avaliação e análise do desempenho dos praticantes no treino de Tai Ji

5.7.1. Objetivos da avaliação

5.7.2. Avaliação técnica–motora

- a. Métodos:
 - i. Observação sistemática estruturada
 - ii. Análise qualitativa do movimento
 - iii. Comparação com modelos técnicos (formas tradicionais ou protocolos modernos)
- b. Ferramentas e registo de dados:
 - i. Grelhas de observação técnica
 - ii. Escalas qualitativas (ex.: 1–5)
 - iii. Registo em vídeo (câmara lenta para análise final)

5.7.3. Avaliação do equilíbrio emocional e estado mental

- a. Métodos:
 - i. Observação comportamental
 - ii. Auto-relato
- b. Ferramentas e registo de dados:
 - i. Escalas de estado emocional pré e pós-prática
 - ii. Questionários de atenção plena (*mindfulness*)
 - iii. Observação de: tensão facial, ritmo respiratório, capacidade de manter presença durante a forma

5.7.4. Avaliação cognitiva e de aprendizagem motora

- a. Métodos:
 - i. Avaliação formativa contínua
 - ii. *Feedback* reflexivo
- b. Ferramentas e registo de dados:
 - i. *Checklists* de compreensão técnica
 - ii. Execução consciente da forma (explicar o movimento enquanto executa)
 - iii. Capacidade de adaptação: Variação de ritmo. Alteração de intenção (lento/expressivo vs. marcial)

5.7.5. Avaliação expressiva e estética do movimento

- a. Métodos:
 - i. Análise expressiva
 - ii. Avaliação artística do movimento

- b. Ferramentas e Registo de dados:
- i. Grelhas de expressão corporal, avaliando harmonia, continuidade e presença
 - ii. *Feedback* de pares e do público
 - iii. Escalas de impacto visual

5.7.6. Frequência da Avaliação

5.7.7. Adaptação do treino com base nos resultados

5.7.8. Acompanhamento do progresso dos praticantes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear e aplicar processos de avaliação integrados do desempenho dos praticantes de Tai Ji, considerando as dimensões técnica-motora, emocional, mental, cognitiva, expressiva e estética do movimento
- Observar, analisar e interpretar qualitativamente o movimento, identificando padrões de execução, desvios técnicos e níveis de qualidade segundo modelos tradicionais e/ou protocolos modernos de Tai Ji
- Avaliar o equilíbrio emocional, o estado mental e a presença do praticante, reconhecendo sinais de tensão, dispersão ou harmonia interna durante a prática
- Avaliar os processos cognitivos e de aprendizagem motora, verificando a compreensão consciente do movimento, a capacidade reflexiva e a adaptação intencional da prática
- Analisar a dimensão expressiva e estética do movimento, valorizando harmonia, continuidade, fluidez, intenção e presença corporal
- Selecionar e utilizar ferramentas adequadas de registo e análise de dados, assegurando a fiabilidade, continuidade e utilidade pedagógica da avaliação
- Utilizar os resultados da avaliação para adaptar o treino, ajustando métodos, conteúdos, ritmo e foco pedagógico às necessidades individuais e do grupo
- Acompanhar e documentar a evolução dos praticantes, promovendo a autorregulação, a motivação intrínseca e o desenvolvimento consciente a médio e longo prazo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Observa sistematicamente a execução técnica (postura, alinhamento, fluidez)
- Analisa qualitativamente o movimento (continuidade, coordenação, transições)
- Compara a execução com modelos tradicionais e protocolos modernos
- Utiliza grelhas, escalas qualitativas e registo vídeo
- Fornece *feedback* técnico claro e adequado ao nível do praticante
- Identifica sinais de tensão, dispersão ou presença
- Aplica auto-relatos e escalas emocionais pré e pós-prática
- Observa indicadores físicos e respiratórios de estado interno
- Integra os resultados na condução pedagógica do treino
- Aplica avaliação formativa contínua
- Recolhe *feedback* reflexivo dos praticantes
- Verifica compreensão técnica e intenção do movimento
- Avalia execução consciente e capacidade de adaptação (ritmo e intenção)
- Ajusta a intervenção aos estágios de aprendizagem motora
- Analisa a expressividade e estética do movimento
- Avalia harmonia, continuidade, presença e intenção
- Utiliza escalas de impacto visual e *feedback* de pares
- Respeita a autenticidade expressiva do praticante
- Define avaliação diagnóstica, formativa e sumativa
- Ajusta a frequência ao nível e contexto do grupo
- Garante que a avaliação não compromete a fluidez da prática
- Analisa os resultados de forma integrada
- Ajusta conteúdos, métodos e progressões
- Diferencia estratégias pedagógicas
- Utiliza a avaliação como ferramenta orientadora do processo
- Regista a evolução técnica, emocional e expressiva
- Identifica progressos e bloqueios
- Promove a autorreflexão do praticante
- Sustenta o desenvolvimento contínuo no Tai Ji

SUBUNIDADE 8.

5.8. O Tai Ji em Contexto Competitivo

- 5.8.1.** Enquadramento da Competição no Tai Ji
- Tipos de competição no Tai Ji (formas tradicionais, competições modernas/Wushu, demonstrações e festivais)
 - Diferenças entre competição desportiva, avaliação técnica formal e expressão marcial/artística
 - Papel do treinador em contexto competitivo
 - A competição como ferramenta pedagógica e de desenvolvimento pessoal
- 5.8.2.** Planeamento e Organização da Preparação Competitiva
- Planeamento da fase pré-competitiva
 - Definição de objetivos e rotinas de treino
 - Seleção de atletas
 - Organização logística da participação em competição
 - Comunicação com o praticante e a família
- 5.8.3.** Segurança e Gestão do Risco em Competição
- Segurança física do praticante
 - Segurança emocional e psicológica
 - Avaliação das condições do espaço competitivo
 - Responsabilidade civil e ética do treinador
 - Reconhecimento dos limites do praticante
- 5.8.4.** Ética e Valores no Ambiente Competitivo
- Valores fundamentais do Tai Ji
 - Ética profissional do treinador
 - Fair-play e dignidade desportiva
 - Preservação do espírito do Tai Ji em competição
 - Dimensão formativa da competição
- 5.8.5.** Avaliação do Praticante em Competição
- Dimensões da avaliação do desempenho
 - Observação do praticante em situação competitiva
 - Avaliação qualitativa e quantitativa
 - Instrumentos de avaliação
 - Feedback* em contexto competitivo
- 5.8.6.** Avaliação do Processo e da Intervenção do Treinador
- Avaliação do planeamento competitivo
 - Análise da relação treinador–praticante
 - Coerência entre filosofia, prática e contexto competitivo
 - Reflexão pós-competitiva
 - Melhoria contínua da intervenção do treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar o significado formativo da competição no Tai Ji e atuar de acordo com a sua especificidade cultural e desportiva
- Planear e organizar a preparação competitiva dos praticantes de forma estruturada e ajustada ao seu nível
- Garantir condições de segurança física e emocional durante a preparação e a competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue os diferentes tipos de competição e adequa a preparação ao contexto (tradicional, moderno ou demonstrativo)
- Apresenta um plano simples de preparação pré-competitiva com objetivos e rotinas claras
- Identifica riscos no espaço e ajusta a prática para prevenir lesões ou situações de *stress* excessivo

>> Continua

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Atuar de forma ética e educativa em ambiente competitivo
- Avaliar o desempenho técnico e comportamental dos praticantes em competição
- Analisar criticamente a atuação da equipa e do próprio treinador após a competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra comportamento respeitoso, justo e pedagógico perante praticantes, árbitros e equipa técnica
- Utiliza uma grelha simples para observar e dar *feedback* construtivo após a prova
- Elabora uma breve reflexão escrita com propostas de melhoria

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente o formando realiza:

1. Planeamento de uma aula de Tai Ji

O formando elabora um plano de aula de Tai Ji, adequado ao perfil dos praticantes, integrando os aspetos físico, motor, mental, energético e espiritual, e alinhado com os estilos e metodologias do Tai Ji

Itens obrigatórios:

- Identificação do contexto, dos objetivos a alcançar e as características do grupo-alvo;
- Definição de objetivos claros e adequados à idade, experiência e motivação dos praticantes;
- Descrição da estrutura da Aula;
- Seleção e organização dos conteúdos programáticos. Enquadramento, sequenciação e apresentação de um conjunto de exercícios que concorram para a progressão pedagógica da aula;
- Adequação das metodologias de treino às diferentes fases da sessão. Descrição das distintas fases de execução das técnicas/sequencia de exercícios propostos(as);
- Previsão de estratégias de adaptação às necessidades individuais. Identificação dos erros mais comuns da execução das técnicas/sequência de exercícios propostos(as) e respetivas correções.
- Integração do desenvolvimento multilateral no planeamento.

Instrumentos de Avaliação:

- Plano de Aula escrito
- Grelha de avaliação do planeamento

2. Orientação de uma Aula de Tai Ji

O formando implementa uma sessão de Tai Ji, demonstrando competências pedagógicas, técnicas e relacionais, criando um ambiente de treino seguro, inclusivo e equilibrado.

Itens obrigatórios:

- Clareza na explicitação (utilização das técnicas de comunicação adequadas em função das necessidades contextuais);
- Clareza na demonstração e na execução dos movimentos;
- Uso adequado da linguagem, repetições e correções progressivas;
- Orientação e correção da execução do praticante;
- Avaliação do processo de aprendizagem tendo em consideração os objetivos estabelecidos.
- Integração harmoniosa do movimento com a respiração e a intenção
- Capacidade de adaptação a diferentes idades, níveis e estilos de aprendizagem
- Promoção de um ambiente positivo, inclusivo e respeitador
- Identificação e prevenção de riscos durante a prática

>> Continua

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Instrumentos de Avaliação:

- Grelha de observação da implementação da sessão.
- Rubrica de níveis de desempenho (Insuficiente → Excelente)

3. Avaliação da Aula de Tai Ji

O formando elabora uma breve reflexão escrita com propostas de melhoria.

Itens obrigatórios:

- Capacidade de análise crítica
- Identificação de pontos fortes e a melhorar
- Propostas realistas de melhoria

Instrumentos de Avaliação:

- Relatório reflexivo

4. Análise de situação competitiva

O formando distingue os tipos de competição e apresenta um plano simples de preparação pré-competitiva ajustado ao contexto.

Itens obrigatórios:

- Adequação ao contexto (tradicional, moderno ou demonstrativo)
- Objetivos e rotinas claras
- Coerência ética e pedagógica

Instrumentos de Avaliação:

- Plano pré-competitivo escrito
- Grelha de avaliação

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Tai Ji, Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Higiene e segurança

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. HÁBITOS DE HIGIENE DOS ESPAÇOS E DOS EQUIPAMENTOS	0h15	0h15/0/0
6.2. MEDIDAS DE SEGURANÇA DO PRATICANTE DE QI GONG	0h15	0h15/0/0
6.3. MANUTENÇÃO DE EQUIPAMENTOS DE TAI JI	0h30	0h30/0/0
Total	1h	1h/0/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Hábitos de higiene dos espaços e dos equipamentos

- 6.1.1. Limpeza e desinfecção do local de treino e balneários
- 6.1.2. Limpeza do equipamento utilizado no Tai Ji

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e solucionar problemas de higiene dos espaços e dos de treino 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica hábitos de higiene dos espaços e dos equipamentos de treino

SUBUNIDADE 2.

6.2. Medidas de segurança do praticante de Qi Gong

- 6.2.1. Segurança no manejo de armas e aparelhos no Qi Tai Ji
- 6.2.2. Segurança na prática de técnicas de Tai Ji

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Adotar medidas de segurança na utilização de aparelhos e armas na prática do Tai Ji 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica os conceitos de segurança na utilização de aparelhos e armas

SUBUNIDADE 2.

6.3. Manutenção de equipamentos de Tai Ji

- 6.3.1. Avaliação de equipamento, do seu estado de segurança e da manutenção necessária à sua utilização em segurança

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Adotar medidas de segurança na utilização de aparelhos e armas na prática do Tai Ji 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica os conceitos de segurança na utilização de aparelhos e armas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente o formando realiza

1. Avaliação da Segurança e Gestão do Risco

O formando elabora uma *checklist* de segurança, identifica riscos no espaço de prática e demonstra como ajusta o treino para prevenir lesões e stress excessivo.

Itens obrigatórios:

- Identificação correta dos riscos
- Medidas preventivas adequadas
- Prioridade à segurança do praticante

Instrumentos de Avaliação:

- *Checklist* de verificação de riscos
 - Lista de medidas preventivas adequadas
-

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Tai Ji, Grau I
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Regulamentação

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. LEI DE BASES DA ATIVIDADE FÍSICA E DO DESPORTO	0h30	0h30/0/0
7.2. ORGANIZAÇÃO DA MODALIDADE. ESTATUTOS E REGULAMENTOS DESPORTIVOS DA FPAMC	1h30	1h30/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

7.1. Lei de bases da atividade física e do desporto

7.1.1. Enquadramento legal da atividade física e do desporto

7.1.2. Enquadramento legal da atividade de treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o enquadramento legal e regulamentar das práticas desportivas em Portugal
- Identificar e descrever os princípios que regem a atividade física e desportiva nos termos da legislação em vigor
- Identificar e descrever os requisitos da atividade de treinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o enquadramento legal e regulamentar das práticas desportivas em Portugal
- Identifica e descreve os princípios que regem a atividade física e desportiva nos termos da legislação em vigor
- Identifica e descreve os requisitos da atividade de treinador

SUBUNIDADE 2.

7.2. Organização da modalidade. Estatutos e regulamentos desportivos da FPAMC

- 7.2.1. Organização da modalidade a nível internacional e nacional
- 7.2.2. Estatutos federativos
- 7.2.3. Regulamentos disciplinar e administrativo
- 7.2.4. Regulamento *antidoping* e anti violência
- 7.2.5. Regulamento de provas desportivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e relacionar diferentes entidades, internacionais e nacionais, que regem o Tai Ji
- Descrever os princípios que regem a atividade federativa nacional
- Identificar a estrutura organizacional, direitos e deveres dos membros, órgãos de gestão, procedimentos eleitorais e regras disciplinares da FPAMC
- Identificar e descrever as normas de conduta e as sanções aplicáveis a quem violar as regras desportivas ou comportamentais estabelecidas pela FPAMC
- Identificar e descrever as normas administrativas do funcionamento da FPAMC
- Adotar e fomentar comportamentos e ações adequados na prática da atividade desportiva e de acordo com os regulamentos do Tai Ji

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Comporta-se e age de acordo com a regulamentação
- Adota e fomenta comportamentos e ações adequados na prática da atividade desportiva e de acordo com os regulamentos do Tai Ji
- Difunde as normas instituídas, para os pares e atletas, sempre que tal seja pertinente

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Tai Ji, Grau II

c. Organização da Formação



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

Seguro desportivo e atestado médico desportivo.

Declaração da Associação federada que certifique que o candidato tem 5 anos de prática de Tai Ji ou

Realização de Prova Técnica de Tai Ji:

1. O Candidato deve fazer uma breve apresentação aos Examinadores, do seu CV e do seu percurso desportivo, na modalidade de Tai Ji.
2. Realização de Teste Escrito de 10 questões sobre as principais características de Taiji: Posições Base, Movimentações, Principais estilos e Jibengong.
3. Execução de uma coreografia de punhos, uma de armas curtas e uma de armas longas (Taiji Quan moderno, Tai Ji Quan Tradicional: Chen, Yang, Wu Hao, Wu Jianquan e Sun)

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Sala de Formação: <ul style="list-style-type: none"> – Com mesas e cadeiras para todos os formandos – Com Equipamento audiovisual – Acesso a <i>Internet</i> • Pavilhão desportivo: <ul style="list-style-type: none"> – Piso adequado (cimento, madeira ou piso flutuante) – Tapete de competição, rolo gímnico ou tatami com 14m x 8m – Dimensões: com pelo menos 2 m quadrados por formando. – Altura do pavilhão: pelo menos 2m 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipamento audiovisual (e.g.: televisão ou monitor) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cada candidato deverá trazer a sua arma: Sabre, Espada e Leque

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](#)

