



Federação:	Federação Portuguesa de Capoeira	Modalidade/Disciplina:	Capoeira
-------------------	----------------------------------	-------------------------------	-----------------

Conversão de Treinadores de Grau em Treinadores de Grau

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

Tema	1. DIDÁTICA DA CAPOEIRA (12h)	Duração				Formadores	
		CP:	3h	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 1	<p>1. Fundamentos da Capoeira infanto-juvenil (modelos e estratégias):</p> <p><i>a. Treino desportivo: processo pedagógico e de ensino de Capoeira.</i></p> <p><i>b. Pedagogia e didática.</i></p> <p>1.1. Modelos de iniciação na Capoeira.</p> <p>1.2. Adequação do ensino da Capoeira às etapas de desenvolvimento motor.</p> <p>1.3. Estrutura e funcionalidade da Capoeira como referencial didático para a sua iniciação.</p> <p>1.4. Modelos de ensino-aprendizagem da Capoeira infanto-juvenil:</p> <p>1.4.1. Modelo da “Alfabetização Motora”.</p> <p>1.4.2. Modelo do “Saber Jogar”.</p> <p>1.5. Modelos de Desenvolvimento do Praticante da Capoeira:</p> <p>1.5.1. Modelos postura de desenvolvimento técnico-tático nos Jogos de Capoeira.</p> <p>1.5.2. Fases de aprendizagem da técnica e da tática da Capoeira.</p> <p>1.6. Abordagem lúdica no ensino-aprendizagem da Capoeira.</p> <p>1.7. O Jogo e a sua ontogénese na infância.</p> <p>1.8. Estruturação lúdica de jogos de conjuntos (equipas) / duplas (Pares) / individuais e de saudação: tarefas de concretização e de padronização:</p> <p>1.8.1. Os jogos de Capoeira.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com habilitações 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"> ✓ Experiência na área da formação de treinadores. ✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa. ✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil. ✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente com especialização em Capoeira.



Tema	1. DIDÁTICA DA CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	3h	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 2	<p>2. Fator estruturante da didática aplicada à Capoeira (a unidade de treino)</p> <p>2.1. Os procedimentos didáticos fundamentais na Capoeira:</p> <p>2.1.1. A “construção” da unidade de treino de Capoeira.</p> <p>2.1.2. Caracterização do contexto Capoeira.</p> <p>2.1.3. Planeamento da unidade de treino de Capoeira.</p> <p>2.2. Aplicação do plano de unidade de treino de Capoeira:</p> <p>2.2.1. Verificação das condições para a realização da sessão de treino.</p> <p>2.2.2. Episódios de informação inicial e final do treino de Capoeira.</p> <p>2.2.3. Abordagem dos conteúdos (habilidades técnicas de Capoeira).</p> <p>2.2.4. Gestos básicos da Capoeira:</p> <p>2.2.4.1. Análise e desenvolvimento de competências nos gestos básicos e fundamentais da Capoeira, em situações lúdicas de jogos de Capoeira:</p> <p>a. Jogos de distância.</p> <p>b. Jogos de deslocamento.</p> <p>c. Jogos de guarda.</p> <p>d. Jogos (simulação de ataque).</p> <p>e. Jogos (simulação de defesa).</p> <p>f. Jogos de fintas.</p> <p>g. Jogos de pressão.</p> <p>h. Jogos de desequilíbrio.</p> <p>i. Jogos de quedas.</p> <p>j. Jogos de projeção.</p> <p>k. Jogos de imobilização.</p> <p>l. Jogos de saudação.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com habilitações e 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"> ✓ Experiência na área da formação de treinadores. ✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa. ✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil. ✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente com especialização em Capoeira.



Subtema 2 (Cont.)	<p>2.3. Avaliação da unidade de treino de Capoeira.</p> <p>2.4. Os documentos de suporte à organização da unidade de treino de Capoeira:</p> <ul style="list-style-type: none">2.4.1. <i>Ficha de conteúdos de Capoeira.</i>2.4.2. <i>Ficha de exercícios de Capoeira.</i>2.4.3. <i>Ficha de unidade de treino de Capoeira (plano de treino).</i> <p>2.5. Estrutura da sessão de treino:</p> <ul style="list-style-type: none">2.5.1. <i>Parte introdutória/preparatória.</i>2.5.2. <i>Parte principal/ fundamental.</i>2.5.3. <i>Parte final/retorno à calma</i> <p>2.6. Recomendação para potenciar as condições de aprendizagem de Capoeira:</p> <ul style="list-style-type: none">2.6.1. <i>Privilegiar a utilização de modelos inclusivos de organização das sessões de treino de Capoeira.</i>2.6.2. <i>Garantir a participação significativa de todos os praticantes de Capoeira.</i>2.6.3. <i>Reduzir a ocorrência de comportamentos inadequados no treino de Capoeira.</i>2.6.4. <i>Informar dos progressos alcançados na prática de Capoeira.</i>2.6.5. <i>Gerir o tempo de treino de acordo com o previsto no plano de treino.</i>		
-------------------	---	--	--



Tema	1. DIDÁTICA DA CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	3h	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 3	<p>3. Fundamentos técnicos de Capoeira</p> <p>3.1. As técnicas de Capoeira.</p> <p>3.1.1. Identificação e análise das técnicas fundamentais da Capoeira num contexto de Jogos de simulação e domínio:</p> <p>a. Batimentos.</p> <p>b. Blocagens/esquivas/derivações.</p> <p>c. Projeções.</p> <p>d. Imobilizações.</p> <p>e. Chaves.</p> <p>3.2. Os tipos de técnicas de ataque e de defesa:</p> <p>3.2.1. Identificação dos tipos de técnicas de ataque, considerando a trajetória da zona de impacto ou zona simulação do alvo:</p> <p>a. Diretas.</p> <p>b. Circulares.</p> <p>c. Rotativas Diretas.</p> <p>d. Rotativas Circulares.</p> <p>3.2.2. Identificação dos tipos de técnicas de defesa, considerando a neutralização da trajetória do ataque na zona de impacto simulado:</p> <p>a. Blocação (ativas e passivas).</p> <p>b. Derivação.</p> <p>c. Esquiva (parciais/totais).</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com habilitações 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"> ✓ Experiência na área da formação de treinadores. ✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa. ✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil. ✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente com ou sem especialização em Capoeira.



Tema	2. PSICOLOGIA DO DESPORTO NA CAPOEIRA (6h)	Duração				Nome	Formadores
		CP:	oh	CT:	zh		
Subtema 1	<p>1. Fatores psicológicos e psicossociais da prestação desportiva na Capoeira</p> <p>1.1. Fatores intrínsecos ao atleta.</p> <p>1.2. Fatores extrínsecos ao atleta:</p> <p> 1.2.1 A tarefa.</p> <p> 1.2.2 A situação.</p> <p>1.3. O comportamento como resultado dos fatores intrínsecos e extrínsecos.</p> <p>1.4. A relação treinador-pais-atleta:</p> <p> 1.4.1. Princípios da relação treinador-pais.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com habilitações 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"> ✓ Experiência na área da formação de treinadores. ✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa. ✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil. ✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente com ou sem especialização em Capoeira.



Tema	2. PSICOLOGIA DO DESPORTO NA CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	2h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 2	<p>2. A motivação e o processo de treino</p> <p>2.1. As componentes da motivação, fatores energéticos e de direção:</p> <p>2.1.1. Fator energético ou de ativação.</p> <p>2.1.2. Fator de direção.</p> <p>2.2. A motivação intrínseca e a motivação extrínseca:</p> <p>2.2.1. A motivação intrínseca.</p> <p>2.2.2. A motivação extrínseca.</p> <p>2.3. A orientação motivacional, a orientação para a tarefa versus resultado.</p> <p>2.4. A evolução da motivação para a prática desportiva:</p> <p>2.4.1. Fase de iniciação.</p> <p>2.4.2. Fase de desenvolvimento.</p> <p>2.4.3. Fase de especialização.</p> <p>2.4.4. Fase de regressão.</p> <p>2.5. A formação da atitude do praticante:</p> <p>2.5.1. As estratégias do treinador:</p> <p>a. Quanto aos prémios.</p> <p>b. Quanto ao reforço social fornecido pelo treinador.</p> <p>c. Quanto à promoção do divertimento.</p> <p>d. Quanto a contrariar as razões de abandono desportivo.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com habilitações 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"> ✓ Experiência na área da formação de treinadores. ✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa. ✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil. ✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.



Tema	2. PSICOLOGIA DO DESPORTO NA CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	2h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas 3	<p>3. A relação treinador-atleta</p> <p>3.1. As funções do treinador:</p> <p>3.1.1. O treinador como líder.</p> <p>3.1.2. Quanto ao estilo de interação.</p> <p>3.1.3. Quanto ao estilo de tomada de decisão.</p> <p>3.2. As competências de comunicação:</p> <p>3.2.1. Filtros relativos à situação de treinador.</p> <p>3.2.2. Filtros relativos à situação de atleta.</p> <p>3.2.3. Filtros relativos ao envolvimento.</p> <p>3.3. As dimensões instrumental e sócio-emocional da intervenção.</p> <p>3.4. A componente situacional da relação treinador-atleta.</p> <p>3.5. A educação para a autonomia do atleta.</p> <p>3.5. O treinador e a carreira do atleta.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com habilitações 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"> ✓ Experiência na área da formação de treinadores. ✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa. ✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil. ✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.



Tema	3. PEDAGOGIA DO DESPORTO NA CAPOEIRA (13h)	Duração				Formadores	
		CP:	2h30m	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 1	<p>1. O treinador de grau I no contexto da pedagogia aplicada ao desporto na Capoeira</p> <p>1.1. Pedagogia e didática na Capoeira.</p> <p>1.2. As responsabilidades do treinador de grau I.</p> <p>1.3. A filosofia do treinador de grau I.</p> <p>1.4. O treinador de grau I como referência e exemplo.</p> <p>1.5. O que é preciso para ser treinador de grau I?</p> <p>1.6. Gestão pedagógica da tarefa e dos exercícios de Capoeira:</p> <p>1.6.1. Análise da tarefa na Capoeira:</p> <p>a. Conceito de tarefa e habilidade.</p> <p>b. Dimensões de análise da tarefa (objetivo, contexto e material, operações e critério de êxito).</p> <p>c. Dificuldade e Complexidade das tarefas. As Zonas de Dificuldade Ótima.</p> <p>d. Desenho de tarefas para uma aprendizagem significativa.</p> <p>1.6.2 A gestão da tarefa na Capoeira:</p> <p>a. Gestão da complexidade e tipo ataque-defesa.</p> <p>b. Tarefas de concretização e de padronização.</p> <p>c. Tarefas abertas, tarefas fechadas e tarefas semi-abertas/fechadas.</p> <p>d. Abordagem global e abordagem analítica.</p> <p>e. Tarefas de finalização e tarefas de transição.</p> <p>f. Habilidades genéricas e habilidades específicas.</p> <p>g. Manipulação, sequenciação e adequação das tarefas ao ensino e treino de conjuntos/equipa, duplas/pares, individuais e solos.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com habilitações 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"> ✓ Experiência na área da formação de treinadores. ✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa. ✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil. ✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente com especialização em Capoeira.



Tema	3. PEDAGOGIA DO DESPORTO NA CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	2h30m	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 2	<p>2. A intervenção pedagógica do treinador de grau I</p> <p>2.1. Os suportes básicos da intervenção pedagógica:</p> <p>2.1.1. <i>Competência.</i></p> <p>2.1.2. <i>Organização das atividades.</i></p> <p>2.1.3. <i>Definição de objetivos.</i></p> <p>2.1.4. <i>Definição de regras de conduta.</i></p> <p>2.1.5. <i>Ambientes adequados à prática.</i></p> <p>2.2. Prática na Capoeira dos conteúdos didático-pedagógicos gerais:</p> <p>2.2.1. <i>Organizar o espaço, o material, os praticantes e a atividade.</i></p> <p>2.2.2. <i>Ensinar os conteúdos do programa do ensino aplicando as ferramentas associadas: instrução, demonstração, prática, observação e correção.</i></p> <p>2.2.3. <i>Garantir participação significativa de todos os praticantes.</i></p> <p>2.2.4. <i>Rentabilizar o tempo disponível e ampliar o tempo de aprendizagem: otimização da transição entre tarefas.</i></p> <p>2.2.5. <i>Reduzir a ocorrência de comportamentos inadequados.</i></p> <p>2.2.6. <i>Prevenir a ocorrência de acidentes.</i></p> <p>2.2.7. <i>Regular a posição e circulação do treinador no espaço da sessão de treino.</i></p> <p>2.3. A tarefa na sessão de treino:</p> <p>2.3.1. <i>O ciclo planear-executar-avaliar.</i></p> <p>2.3.2. <i>A relação objetivos-conteúdos-exercitação.</i></p> <p>2.3.3. <i>Programa de ensino (conteúdos) e programa de exercícios.</i></p> <p>2.3.4. <i>A unidade de treino: forma e conteúdo.</i></p> <p>2.3.5. <i>Documentos de apoio: características, funções e sua articulação.</i></p> <p>2.3.6. <i>Dossier de conteúdos/Ficha de conteúdos.</i></p> <p>2.3.7. <i>Dossier de exercícios/Ficha de exercícios.</i></p> <p>2.3.8. <i>Ficha de unidade de treino (plano de treino).</i></p> <p>2.3.9. <i>A avaliação das unidades de treino.</i></p>	<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com habilitações 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"> ✓ Experiência na área da formação de treinadores. ✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa. ✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil. ✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente com especialização em Capoeira. 				



Tema	3. PEDAGOGIA DO DESPORTO NA CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	2h	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 3	<p>3. Pedagogia da voz e cantos de capoeira</p> <p>3.1. Base de cantos da expressão musical de Capoeira:</p> <p>3.1.1. <i>Desenvolver potencialidades musicais múltiplas de Capoeira.</i></p> <p>3.1.2. <i>Experimentação e domínio progressivo das possibilidades do corpo e da voz através de atividades lúdicas, das vivências sonoro-musicais para crianças e jovens.</i></p> <p>3.1.3. <i>Voz, corpo e instrumentos e Capoeira.</i></p> <p>3.1.4. <i>Voz como Instrumento primordial, em criança e jovens, como modo natural de se expressar e comunicar, vivências e cultura do Jogo Capoeira.</i></p> <p>3.2. Pedagogia dos toques de instrumentos tradicionais de Capoeira:</p> <p>3.2.1. <i>Qualidade sonora da Instrumentação na Capoeira: Berimbau, Pandeiro, Atabaque, Reco-reco e Agogô, partida para exploração em jogos de Capoeira para a criança e Jovens.</i></p> <p>3.2.2. <i>Iniciação a construção de fontes sonoras elementares para o jogo de Capoeira.</i></p> <p>3.2.3. <i>Ritmos musicais regionais da tradição popular da Capoeira.</i></p> <p>3.2.4. <i>Referências específicas dos referências ser integrada nos instrumentos musicais elementares de Capoeira.</i></p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com habilitações 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"> ✓ Experiência na área da formação de treinadores de Capoeira. ✓ Competências práticas na área de ritmo na perspetiva cultural, social, formativa e educativa. ✓ Experiência na preparação ritmos musicais no desporto infanto-juvenil. ✓ Especialização em música de Capoeira.



Tema	3. PEDAGOGIA DO DESPORTO NA CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	2h	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 4	<p>4. O ritmo da capoeira</p> <p>4.1. Musicalidade na aprendizagem motora (aplicabilidade e resultados):</p> <p>4.1.1. Enquanto método auxiliar da incorporação técnica.</p> <p>4.1.2. Como instrumento estimulador na atividade do atleta/praticante.</p> <p>4.1.3. Técnica para alcançar a qualidade, afirmação, aplicação e memorização dos movimentos.</p> <p>4.1.4. Forma sinérgica na condução de movimentos técnicos do jogo e condução dos atletas/praticantes.</p> <p>4.1.5. Mecanismo de incentivo na economia e melhoramento do trabalho físico e mental.</p> <p>4.1.6. Metodologia facilitadora para a expressão total e autêntica, disciplina, hábitos e atitudes dos atletas/praticantes.</p> <p>4.1.7. Modelo de integração, coesão e relaxamento de grupos.</p> <p>4.2. Musicalidade nos padrões ritmos das tradições de Capoeira:</p> <p>4.2.1. Selecção musical para plano de treino de Capoeira.</p> <p>4.2.2. Domínio dos instrumentos de Capoeira (Berimbaus, Pandeiro, Atabaque, Reco-reco e Agogô) nos jogos de Capoeira.</p> <p>4.2.3. Noções básicas de tempo, contratempo “quebras” batida intensidade, simbologia.</p> <p>4.2.4. Nomenclatura dos toques tradicionais e contemporâneos de Capoeira.</p> <p>4.2.5. Reconhecer a mudança de ritmo que ocorre nos jogos de Capoeira.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com habilitações 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"> ✓ Experiência na área da formação de treinadores de capoeira. ✓ Competências práticas na área de ritmo na perspetiva cultural, social, formativa e educativa. ✓ Experiência na preparação de ritmos e música de Capoeira nos jogos infanto-juvenis. ✓ Especialização em música de Capoeira.



Tema	4. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO CAPOEIRA (3h)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	ih	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 1	<p>1. Carga de treino e processos adaptativos na Capoeira</p> <p>1.1. Modelo simplificado da supercompensação:</p> <p><i>1.1.1. Estímulo de treino e repercussões no organismo – noção de carga de treino na Capoeira.</i></p> <p><i>1.1.2. Fadiga e recuperação como processos internos de adaptação à Capoeira.</i></p> <p><i>1.1.3. Heterocronismo dos processos de adaptação à Capoeira.</i></p> <p>1.2. Noções básicas da organização do treino da Capoeira:</p> <p><i>1.2.1. Especificidade biológica e especificidade metodológica nos exercícios de treino de Capoeira.</i></p> <p><i>1.2.2. Sobrecarga, progressão e individualização no processo de treino de Capoeira.</i></p> <p><i>1.2.3. Desempenho desportivo e treinabilidade: maturação biológica e desenvolvimento do desempenho competitivo de Capoeira.</i></p> <p>1.3. O exercício de treino de Capoeira:</p> <p><i>1.3.1. Caracterização da carga de treino associada a um exercício de Capoeira:</i></p> <p><i>a. Carga interna e carga externa.</i></p> <p><i>b. Componentes da carga: volume e intensidade.</i></p> <p><i>1.3.2. Estrutura do exercício de treino.</i></p> <p><i>1.3.3. Classificação dos exercícios de treino.</i></p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com habilitações competências de formador no 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"> ✓ Experiência na área da formação de treinadores. ✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa. ✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil. ✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.



Tema	4. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 2	<p>2. O treino desportivo de Capoeira como um sistema integrado</p> <p>2.1. A competição desportiva.</p> <p>2.2. Os fatores do treino desportivo e sua integração:</p> <p>2.2.1. Treino técnico:</p> <p>a. Eficácia técnica.</p> <p>b. Modelos técnicos.</p> <p>c. As capacidades coordenativas e o domínio das técnicas desportivas.</p> <p>2.2.2. Treino físico – as qualidades físicas: definição e inter-relação:</p> <p>a. Resistência.</p> <p>b. Força.</p> <p>c. Velocidade.</p> <p>d. Flexibilidade.</p> <p>2.2.3. Treino tático:</p> <p>a. Definição e objetivo do comportamento tático.</p> <p>b. As fases do comportamento tático.</p> <p>c. As diferentes fases da aprendizagem da tática desportiva.</p> <p>2.2.4. Treino psicológico:</p> <p>a. Periodização – noções básicas.</p> <p>2.3.1. A forma desportiva.</p> <p>2.3.2. Ciclos de preparação e competição.</p> <p>2.3.3. Estruturas de periodização.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com habilitações competências de formador no 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"> ✓ Experiência na área da formação de treinadores. ✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa. ✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil. ✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente.



Tema	4. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 3	<p>3. O treino das qualidades físicas de Capoeira</p> <p>3.1. Resistência:</p> <p>3.1.1. As fontes energéticas – adaptações aeróbias e anaeróbias.</p> <p>3.1.2. Resistência geral e processos de especialização no treino desportivo.</p> <p>3.1.3. Modelos de intervenção básicos – caracterização breve:</p> <p>a. Métodos contínuos.</p> <p>b. Métodos por intervalos.</p> <p>c. Treino da resistência na infância e na adolescência.</p> <p>3.2. Força:</p> <p>3.2.1. Condicionantes neuromusculares e caracterização das manifestações da força no treino desportivo.</p> <p>3.2.2. Força geral e processos de especialização da força no treino desportivo.</p> <p>3.2.3. Modelos de intervenção básicos – caracterização breve:</p> <p>a. Desenvolvimento muscular geral.</p> <p>b. Treino em circuito.</p> <p>3.2.4. Treino da força na infância e na adolescência.</p> <p>3.3. Velocidade:</p> <p>3.3.1. Condicionantes neuromusculares e nervosas.</p> <p>3.3.2. Expressões da velocidade no âmbito desportivo.</p> <p>3.3.3. Modelos de intervenção básicos – caracterização breve:</p> <p>a. Técnica, coordenação e velocidade.</p> <p>b. Treino do tempo de reação.</p> <p>3.3.4. Treino da velocidade na infância e na adolescência.</p> <p>3.4. Flexibilidade:</p> <p>3.4.1. Condicionantes neuromusculares e nervosas e formas de flexibilidade no âmbito desportivo.</p> <p>3.4.2. Modelos de intervenção básicos – caracterização breve:</p> <p>a. Métodos ativos.</p> <p>b. Métodos passivos.</p> <p>3.4.3. Treino da flexibilidade na infância e na adolescência.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com habilitações competências de formador no 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"> ✓ Experiência na área da formação de treinadores. ✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa. ✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil. ✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente com especialização em Capoeira.



Tema	5. DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL E GESTÃO DA CAPOEIRA (2h)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 1	<p>1. História e organização da Capoeira:</p> <p>1.1. Enquadramento histórico da Capoeira.</p> <p>1.2. Capoeira e referências Afro-Brasileira.</p> <p>1.3. Construção e massificação em São Salvador da Bahia, Brasil.</p> <p>1.4. Organização e massificação no Rio de Janeiro, Brasil.</p> <p>1.5. Organização e massificação no Brasil e mundo.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com habilitações competências de formador no 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"> ✓ Experiência na área da formação de treinadores. ✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa. ✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil. ✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente com especialização em Capoeira
Tema	5. DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL E GESTÃO DA CAPOEIRA (CONT.)	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	1h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 2	<p>2. Diário do treinador de capoeira</p> <p>2.1. Fundamentos do Diário Electrónico do Treinador (DET).</p> <p>2.2. Identificação de dados base sobre os praticantes – ciclo de vida do praticante.</p> <p>2.3. Conhecimento da estrutura do DET e utilização de <i>templates</i>.</p>					<p>Formadores a nomear pela Federação Portuguesa de Capoeira, com habilitações competências de formador no 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"> ✓ Experiência na área da formação de treinadores. ✓ Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa. ✓ Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil. ✓ Licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente com especialização em Capoeira