

# FICHA\_REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

ENTIDADE PROPONENTE Associação IKMF - APD

FORMAÇÃO COMPLEMENTAR DE **Krav Maga**

GRAU **II**

UNIDADE DE FORMAÇÃO Específica

COMPONENTE PRÁTICA: 8 horas

COMPONENTE TEÓRICA: 4 horas

TOTAL DE HORAS: 12

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

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

Legenda: CP - Componente prática | CT - Componente teórica

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

Legenda: CP - Componente prática | CT - Componente teórica

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

Legenda: CP - Componente prática | CT - Componente teórica