



<b>Federação:</b>	Federação Portuguesa de Lohan Tao	<b>Modalidade/Disciplina:</b>	<b>Lohan Tao</b>
-------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------

Conversão de Treinadores de Grau  em Treinadores de Grau

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

Tema	Fundamentos do Lohan Tao	Duração				Formadores	
		CP:	o	CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	Evolução e desenvolvimento do Lohan Tao 1.1 Evolução da Arte 1.2 Evolução da técnica da Arte 1.3 Evolução e estado actual das competições de Artes Marciais 1.5 Países de referência na evolução e desenvolvimento do Lohan Tao 1.6 Organização o Lohan Tao em Portugal					Bruno Rebelo	Treinador de Grau II Director Técnico FPL Treinador das Selecções Nacionais

Tema	Aprendizagem e desenvolvimento motor	Duração				Formadores	
		CP:	o	CT:	4	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	Aprendizagem e desenvolvimento humano 1.1 Desenvolvimento, Maturação, Crescimento e Aprendizagem 1.2 Dimensões de análise do desenvolvimento humano 1.3 Principais fases do desenvolvimento humano 1.4 Caracterização geral das fases da Infância, Adolescência, Idade Adulta e Senescência 1.5 A pirâmide do desenvolvimento motor 1.6 Períodos sensíveis e períodos críticos de desenvolvimento  O que é aprender? 2.1 Aprendizagem e desempenho 2.2 Aprendizagem e memória 2.3 Aquisição, retenção e <i>transfer</i> 2.4 Curvas de aprendizagem 2.5 A quantidade e a distribuição da prática 2.6 A variabilidade da prática 2.7 Demonstração e instrução 2.8 Informação de retorno sobre o resultado (IR) 2.9 Motivação para aprender					Diogo Henriques	Licenciado em Ciências do Desporto pela UBI Vice-Diretor Técnico FPL Treinador de Grau II Membro da Seleção Nacional



Tema	Psicologia do Treino	Duração				Formadores	
		CP:	0	CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>A Motivação e o Processo de Treino</p> <p>1.1 As componentes da motivação, factores energéticos e de direcção</p> <p>1.1.1 Factor energético ou de activação</p> <p>1.1.2 Factor de direcção</p> <p>1.2 A motivação intrínseca e a motivação extrínseca</p> <p>1.2.1 A motivação intrínseca</p> <p>1.2.2 A motivação extrínseca</p> <p>1.3 A orientação motivacional. A orientação para a tarefa <i>versus</i> resultado</p> <p>1.4 A evolução da motivação para a prática desportiva</p> <p>1.4.1 Fase de iniciação</p> <p>1.4.2 Fase de desenvolvimento</p> <p>1.4.3 Fase de especialização</p> <p>1.4.4 Fase de regressão</p> <p>1.5. A formação da atitude do praticante</p> <p>1.5.1 As estratégias do treinador</p> <p>1.5.1.1 Quanto aos prémios</p> <p>1.5.1.2 Quanto ao reforço social fornecido pelo treinador</p> <p>1.5.1.3 Quanto à promoção do divertimento</p> <p>1.5.1.4 Quanto a contrariar as razões de abandono desportivo</p>	Bruno Rebelo		Treinador de Grau II Director Técnico FPL Treinador das Selecções Nacionais			
	<p>A Relação Treinador-Atleta</p> <p>2.1 A s funções do treinador</p> <p>2.2 O treinador como líder</p> <p>2.2.1 Quanto ao estilo de interacção</p> <p>2.2.2 Quanto ao estilo de tomada de decisão</p> <p>2.3 A s competências de comunicação</p> <p>2.3.1 Filtros relativos à situação de treinador</p> <p>2.3.2 Filtros relativos à situação de atleta</p> <p>2.3.3 Filtros relativos ao envolvimento</p> <p>2.4 A s dimensões instrumental e sócio-emocional da intervenção</p> <p>2.5 A componente situacional da relação treinador-atleta</p> <p>2.6 A educação para a autonomia do atleta</p> <p>2.7 O treinador e a carreira do atleta</p>						



Tema	Pedagogia do Treino	Duração				Formadores	
		CP:	0	CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	A Intervenção Pedagógica do Treinador de Grau I 1.1 Os suportes básicos da intervenção pedagógica 1.1.1 Competência 1.1.2 Organização das actividades 1.1.3 Definição de objectivos 1.1.4 Definição de regras de conduta 1.1.5 Ambientes adequados da prática 1.1.6 Comportamento reflexivo					Diogo Henriques	Licenciado em Ciências do Desporto pela UBI Vice-Diretor Técnico FPL Treinador de Grau II Membro da Seleção Nacional
Tema	Metodologia do Treino	Duração				Formadores	
		CP:	0	CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	Planeamento da Formação Desportiva 1.1 Justificação da construção do desenvolvimento dos jovens atletas a longo prazo 1.2 Fases da construção do rendimento a longo prazo 1.3 Definição dos principais objectivos / conteúdos das várias fases de preparação a longo prazo 1.4 Treinabilidade das componentes-chave da prestação (resistência, flexibilidade, força, velocidade, capacidades coordenativas) 1.5 Importância das competições no desporto das crianças e jovens 1.6 Tipo de periodização do treino a adoptar  A Sessão de Treino 2.1 Estrutura da sessão de treino 2.3.1 Parte introdutória 2.3.2 Parte preparatória 2.3.3 Parte principal 2.3.4 Parte final 2.2 Planeamento da sessão de treino 2.2.1 Definir os objectivos 2.2.2 Seleccionar conteúdos 2.2.3 Organização prévia da sessão de treino 2.2.4 Registo e a avaliação da sessão de treino 2.2.5 O exercício de treino 2.2.6 A construção dos exercícios de treino 2.2.7 Indicadores básicos do controlo do treino 2.3 Tipos de sessão de treino 2.3.1 Sessão de aprendizagem 2.3.2 Sessão de repetição 2.3.3 Sessão de controlo e avaliação					Diogo Henriques	Licenciado em Ciências do Desporto pela UBI Vice-Diretor Técnico FPL Treinador de Grau II Membro da Seleção Nacional



Tema	Saúde e Segurança no Treino	Duração				Formadores	
		CP:	0	CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>Funcionamento do Corpo Humano</p> <p>1.1 Aparelho cardio-respiratório</p> <p>1.1.1 Sistema respiratório</p> <p>1.1.2 Sistema circulatório</p> <p>1.2 Aparelho locomotor</p> <p>1.2.1 As estruturas músculo-tendinosas</p> <p>1.2.2 As estruturas osteo-articulares</p> <p>1.3 Sistema de regulação</p> <p>1.3.1 Sistema neuro-hormonal</p> <p>1.3.2 Sistema de arrefecimento</p>					Diogo Henriques	Licenciado em Ciências do Desporto pela UBI Vice-Diretor Técnico FPL Treinador de Grau II Membro da Seleção Nacional
	<p>Estilos de vida saudáveis, Lesões Desportivas e aplicação dos Primeiros Socorros</p> <p>2.1 Estilos de vida saudáveis</p> <p>2.1.1 Regras de higiene na actividade desportiva</p> <p>2.1.2 O exame de avaliação médico-desportiva</p> <p>2.2 Principais lesões na actividade desportiva</p> <p>2.2.1 As lesões macro-traumáticas</p> <p>2.2.2 As lesões micro-traumáticas</p> <p>2.3 O s primeiros socorros</p> <p>2.3.1 Feridas cutâneas</p> <p>2.3.2 Lesões osteo-músculo-articulares</p> <p>2.3.3 Traumatismos cranianos e vertebrais</p>						
	<p>Nutrição</p> <p>4.1 Metabolismo energético</p> <p>4.2 Carburantes utilizados na actividade desportiva</p> <p>4.2.1 Hidratos de carbono</p> <p>4.2.2 Lípidos</p> <p>4.2.3 Proteínas</p> <p>4.3 Reservas de glicogénio muscular e hepático</p> <p>4.4 Vitaminas e minerais</p> <p>4.5 Hidratação</p>						





<b>Subtemas</b>	<p>4. Projeções</p> <ul style="list-style-type: none"><li>4.1 Varrimento</li><li>4.2 Ceifa interior/Exterior</li><li>4.3 Ombro</li><li>4.4 Anca</li></ul> <p>5. Trem Superior</p> <ul style="list-style-type: none"><li>5.1 Cotovelada lateral e lateral reversa</li><li>5.2 Cotovelada descendente e ascendente</li><li>5.3 Cotovelada à retaguarda</li><li>5.4 Golpes com mão aberta</li><li>5.5 Soco directo</li><li>5.6 “Gancho”, “Uppercut” e “Martelo”</li></ul> <p>6. Trem Inferior</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1.1 Joelhada</li><li>1.2 Pontapé frontal</li><li>1.3 Pontapé circular e "Low Kick"</li><li>1.4 Pontapé lateral</li><li>1.5 Pontapé Costas</li></ul>		
-----------------	--	--	--