

## TREINO CALISTÊNICO - NÍVEL 1

C/ Pedro Jacobetty, referência internacional. Treino. Superação. Padrões movimento. Força. Coordenação. Mobilidade. Potência. Resistência. Street Workout. Homologação IPDJ (3.2 UC).



### DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

#### DATAS

17 e 18 de Novembro de 2018

#### DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

15 de Outubro de 2018

#### LOCAL

AmazinGym Padrão da Légua

Rua Nova dos Fogueteiros 284, 4460 Padrão da Légua (Custóias)

Latitud: 41.18922 | Longitud: -8.635247

## CARGA HORÁRIA

16 horas

## HORÁRIOS

9h00-18h00

## DESTINATÁRIOS

Profissionais das Ciências do Desporto, fisioterapeutas, atletas. Outros profissionais com curriculum relevante, interessados em ministrar treinos de calistenia (sujeito a avaliação curricular).

## IDIOMA

Português

## PROGRAMA

### Nível 1 - EMBRYO

- 1.1 - O corpo e a mente
- 1.2 - Isometria, controlo estático
- 1.3 - Super core
- 1.4 - Modos de locomoção
- 1.5 - Força e explosão
- 1.6 - Barras, paralelas, caixas, argolas, solo, introdução aos exercícios e aparelhos

## CERTIFICADO

**Certificado de Formação Profissional\***, emitido através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO), coordenado pelo Ministério da Educação e pelo Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social, conforme previsto na Portaria nº 474/2010.

**Formação homologada pelo Instituto do Desporto e Juventude\*** (IDP, I. P) para efeitos da renovação de cédula (PROCAFD/TEF e DT) com 3.2 Unidades de Crédito Presenciais.

\* Necessária a frequência em pelo menos 90% do curso

## AVALIAÇÃO

Existirá avaliação sumativa prática no final de cada um dos módulos, cujo aproveitamento permitirá a progressão entre níveis. O formando poderá optar por realizar apenas um dos módulos, recebendo o respectivo certificado após concluir o mesmo com sucesso.

## PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?

- Com a dedicação certa e treino exigente, irás atingir impressionantes níveis de força, agilidade, coordenação, flexibilidade e resistência.
- Terás competências para planear um treino funcional equilibrado que incida na componente muscular e aeróbia, gerando ganhos de resistência e também hipertrofia, com repercussões favoráveis ao nível da postura e forma corporal.
- Terás acesso a uma metodologia de treino que pode ser praticada por todos devido à sua simplicidade em termos de equipamentos e pelo reduzido risco de lesões que acarreta, pela ausência de saltos e impactos.

## DESCRIÇÃO

### A CALISTENIA AO SERVIÇO DO TREINO FUNCIONAL

Os **calisténicos** são exercícios que consistem numa variedade de movimentos de **controlo motor** frequentemente realizados de forma rítmica e geralmente **sem equipamento ou aparelho**.

Estes exercícios são, em essência, um **treino de condicionamento físico** destinado a **umentar a força, flexibilidade e resistência**, através de movimentos, como puxar ou empurrar, dobrar, pular ou balançar, **usando apenas o peso corporal**, geralmente conduzido em conjunto com alongamentos.

Quando realizada vigorosamente e com variedade, a **calistenia** pode proporcionar os benefícios do **condicionamento muscular e aeróbio**, além de melhorar as habilidades psicomotoras, como **equilíbrio, agilidade e coordenação**. A **calistenia** concentra, assim, o seu interesse nos **movimentos de grupos musculares**, mais que na potência e no esforço.

Ao alcançar a **maior contracção muscular** e o **alinhamento corporal correcto**, possibilita modelar o corpo, melhorar a postura e definir um bom contorno corporal.

O método e as técnicas utilizadas em **calistenia**, em particular por se tratar de uma actividade que não provoca impactos nas articulações, torna esta modalidade acessível para qualquer pessoa, já que não existem limites de idade, sendo inclusive indicada por fisioterapeutas em patologias como escoliose, hérnia discal ou afecções do joelho.

Esta tipologia de treino inclui-se na base de uma modalidade desportiva em voga no contexto mundial: o **Street Workout**.

Em Portugal, o **Street Workout** está em voga e crescimento, havendo já atletas com grande reconhecimento a nível internacional.

O **Treino Calisténico**, com **Pedro Jacobetti**, encontra-se organizado em 3 níveis, sendo que a presente formação dará competências físicas e técnicas respeitantes ao 1.º nível:

**Nível 1 (Embryo)** - módulo para iniciantes, no qual serão ensinados os exercícios físicos mais básicos.

**Nível 2 (Acheronsis)** – módulo intermédio, exige, no mínimo, domínio total do módulo EMBRYO, fomentando um aumento de capacidades e evolução de técnica.

**Nível 3 (Praetorian)** – módulo avançado que pressupõe o domínio dos módulos EMBRYO e ACHERONSIS. Os participantes terão de possuir obrigatoriamente um óptimo controlo motor e boa competência física.