**DIÁRIO DO TREINADOR ESTAGIÁRIO**

**MODELO GERAL - FORMAÇÃO DE TREINADORES DE GRAU I**

**COMPONENTE DE COMBATE DE FORMAÇÃO EM ARTES MARCIAIS CHINESAS**



**MODALIDADES DE**

**SANDA – QI GONG**

**三打 - 氣功**

**INSTITUIÇÃO – TUTOR**

**[ASSOCIAÇÃO] – [NOME DO TUTOR]**

**ESTAGIÁRIO – [nome]**

**2020**

Índice

[INTRODUÇÃO 4](#_Toc411612786)

[CARATERIZAÇÕES 5](#_Toc411612787)

[INSTITUCIONAL 5](#_Toc411612788)

[Ambiente Externo 5](#_Toc411612789)

[Ameaças 5](#_Toc411612790)

[Oportunidades 5](#_Toc411612791)

[Ambiente Interno 6](#_Toc411612792)

[Pontos Fortes 6](#_Toc411612793)

[Pontos Fracos 6](#_Toc411612794)

[ATLETA [nome 1] 7](#_Toc411612795)

[Ambiente Externo 7](#_Toc411612796)

[Ameaças 7](#_Toc411612797)

[Oportunidades 7](#_Toc411612798)

[Ambiente Interno 7](#_Toc411612799)

[Pontos Fortes 7](#_Toc411612800)

[Pontos Fracos 8](#_Toc411612801)

[ANÁLISE S.W.O.T. DE [nome do atleta 1] 9](#_Toc411612802)

[ATLETA [nome 2] 10](#_Toc411612803)

[Ambiente Externo 10](#_Toc411612804)

[Ameaças 10](#_Toc411612805)

[Oportunidades 10](#_Toc411612806)

[Ambiente Interno 10](#_Toc411612807)

[Pontos Fortes 10](#_Toc411612808)

[Pontos Fracos 10](#_Toc411612809)

[ANÁLISE S.W.O.T. DE [nome do atleta 2] 11](#_Toc411612810)

[ATLETA [nome 3] 12](#_Toc411612811)

[Ambiente Externo 12](#_Toc411612812)

[Ameaças 12](#_Toc411612813)

[Oportunidades 12](#_Toc411612814)

[Ambiente Interno 12](#_Toc411612815)

[Pontos Fortes 12](#_Toc411612816)

[Pontos Fracos 12](#_Toc411612817)

[ANÁLISE S.W.O.T. DE [nome do atleta 3] 13](#_Toc411612818)

[ATLETA [nome 4] 14](#_Toc411612819)

[Ambiente Externo 14](#_Toc411612820)

[Ameaças 14](#_Toc411612821)

[Oportunidades 14](#_Toc411612822)

[Ambiente Interno 14](#_Toc411612823)

[Pontos Fortes 14](#_Toc411612824)

[Pontos Fracos 14](#_Toc411612825)

[ANÁLISE S.W.O.T. DE [nome do atleta 4] 15](#_Toc411612826)

[PLANIFICAÇÕES 16](#_Toc411612827)

[PLANO GERAL DE FORMAÇÃO 16](#_Toc411612828)

[SUMÁRIOS E REGISTOS 18](#_Toc411612829)

[Sumários 18](#_Toc411612830)

[REGISTOS DO CUMPRIMENTO DE CONTEÚDOS 28](#_Toc411612831)

[ANEXO I – CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS PREVISTOS 37](#_Toc411612832)

[ANEXO II – EVIDÊNCIAS DA ATIVIDADE DO TREINADOR ESTAGIÁRIO 44](#_Toc411612833)

# INTRODUÇÃO

[Escrever sobre os objetivos e estrutura desta monografia]

# CARATERIZAÇÕES

## INSTITUCIONAL

[Referir a Instituição em que vão estagiar, com um breve historial, sede, núcleos de atividade, núcleos onde vão estagiar, funcionamento administrativo, recursos logísticos, nomeadamente aqueles de estágio, se possível acrescentar imagens ilustrativas]

### Ambiente Externo

[Referir aspetos geográficos, socioeconómicos, institucionais, comunitários ou atores que possam influenciar a atividade exercida pela instituição acolhedora, ou pelos núcleos de estágio, consequentemente a atividade do estagiário]

#### Ameaças

[Fatores que possam restringir ou perigar as atividades do estagiário e da instituição acolhedora, de caráter geográfico, socioeconómico e institucional externas ao núcleo ou núcleos de estágio]

#### Oportunidades

[Fatores que possam beneficiar as atividades do estagiário e da instituição acolhedora, de caráter geográfico, socioeconómico e institucional externas ao núcleo ou núcleos de estágio]

### Ambiente Interno

[Recursos logísticos, humanos e financeiros afetos aos núcleos de estágio]

#### Pontos Fortes

[Caraterísticas logísticas, humanas e financeiras afetas aos núcleos que possam beneficiar a atividade do estagiário]

#### Pontos Fracos

[Caraterísticas logísticas, humanas e financeiras afetas aos núcleos que possam prejudicar a atividade do estagiário]

## ATLETA [nome 1]

[Nome, idade, profissão, estado civil, nacionalidade, residência, localização relativa do trabalho ou escola, familiares praticantes ou com passado desportivo, tempo de prática, currículo desportivo, graduações, foto, identificação de filiação federativa e associativa …] […repetir para todos os atletas em acompanhamento pelo estagiário]

### Ambiente Externo

[Características geográficas, socioeconómicas, logísticas, comunitárias que possam influenciar a aprendizagem e rendimento desportivo do atleta em particular]

Exemplo: Atleta reside próximo do centro de treino (5 minutos a pé), tem fraco poder financeiro, pais com níveis de invalidez e deficiência (visual …), …., pai e irmã mais velha foram atletas da associação X….

#### Ameaças

[Fatores do ambiente externo que possam prejudicar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta]

Exemplo: Falta de transporte próprio ou familiar…….incapacidade financeira para adquirir equipamentos próprios….dispersão do esforço por outras modalidades com aquisição de características físicas incompatíveis….

#### Oportunidades

[Fatores do ambiente externo que possam beneficiar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta]

Exemplo: Familiares serem atletas ativos….financiamento municipal….

### Ambiente Interno

[Caraterísticas físicas, mentais e intelectuais, motivação, disciplina e hábitos de trabalho do atleta]

#### Pontos Fortes

[Caraterísticas do Atleta que possam beneficiar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo]

Exemplo: Trabalhador persistente e metódico, fisicamente forte com facilidade nas técnicas de pernas e saltos….com boa capacidade de aprendizagem e memorização…

#### Pontos Fracos

[Caraterísticas do Atleta que possam prejudicar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo]

Exemplo: Fraca flexibilidade….dificuldade na criação de massa muscular…dificuldade em memorizar…falta de coordenação psicomotora…

## ANÁLISE S.W.O.T. DE [nome do atleta 1]

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVALIAÇÃO DE SANDA PARA COMPETIÇÃO/FORMAÇÃO  (Reflexão e avaliação para caracterização periódica – planificação – estratégias)   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **TREINADOR (a):** | | | **GRAU: I** | **DATA: AVALIAÇÃO Nº 1** | | | Nome do Atleta:  Sexo: - Idade: - Peso: Kg | | **FATORES EXTERNOS** | | | | **AMEAÇAS:**  [Fatores do ambiente externo que possam prejudicar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta] | | **OPORTUNIDADES:**  [Fatores do ambiente externo que possam beneficiar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta] | | **FATORES INTERNOS** | **PONTOS FORTES:**  [Caraterísticas do Atleta que possam beneficiar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo] | **ESTRATÉGIAS PFoA:**  [Utilização dos pontos fortes do atleta para supressão de ameaças externas] | | **ESTRATÉGIAS PFoO:**  [Utilização dos pontos fortes do atleta para otimizar o aproveitamento de oportunidades] | | **PONTOS FRACOS:**  [Caraterísticas do Atleta que possam prejudicar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo] | **ESTRATÉGIAS PFrA:**  [Desenvolvimento de estratégias para ultrapassar ameaças que possam salientar pontos fracos] | | **ESTRATÉGIAS PFrO:**  [Aproveitamento das oportunidades para motivar a supressão de pontos fracos] |   **Recomendações:**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO | | Hora de Início: | | Hora de Fim: | | DISCIPLINA: SANDA / JINDA / SHUAIJIAO/ OUTRA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Riscar o que não interessa) | | |  | **Supervisor(a)**  **(Nome, Cargo e Carimbo)** | | **Federação ou Associação**  **(Nome, Cargo e Carimbo)** | | **Treinador(a)**  **(Assinatura)** | | **Encarregado de Educação**  **(Assinatura)** | | |

\*(Documento de provimento ao Artigo 11º(Documentos de Estágio), alínea d) Dossiê do Treinador(a), ponto ii)Elementos… números (4) Caraterizações periódicas… e (6) Planificação e reflexão… do RET)

## ATLETA [nome 2]

[Nome, idade, profissão, estado civil, nacionalidade, residência localização relativa do trabalho ou escola, familiares praticantes ou com passado desportivo, tempo de prática, currículo desportivo, graduações, foto, identificação de filiação federativa e associativa …] […repetir para todos os atletas em acompanhamento pelo estagiário]

### Ambiente Externo

[Características geográficas, socioeconómicas, logísticas, comunitárias que possam influenciar a aprendizagem e rendimento desportivo do atleta em particular]

#### Ameaças

[Fatores do ambiente externo que possam prejudicar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta]

#### Oportunidades

[Fatores do ambiente externo que possam beneficiar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta]

### Ambiente Interno

[Caraterísticas físicas, mentais e intelectuais, motivação, disciplina e hábitos de trabalho do atleta]

#### Pontos Fortes

[Caraterísticas do Atleta que possam beneficiar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo]

#### Pontos Fracos

[Caraterísticas do Atleta que possam prejudicar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo]

## ANÁLISE S.W.O.T. DE [nome do atleta 2]

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVALIAÇÃO DE SANDA PARA COMPETIÇÃO/FORMAÇÃO  (Reflexão e avaliação para caracterização periódica – planificação – estratégias)   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **TREINADOR (a):** | | | **GRAU: I** | **DATA: AVALIAÇÃO Nº 1** | | | Nome do Atleta:  Sexo: - Idade: - Peso: Kg | | **FATORES EXTERNOS** | | | | **AMEAÇAS:**  [Fatores do ambiente externo que possam prejudicar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta] | | **OPORTUNIDADES:**  [Fatores do ambiente externo que possam beneficiar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta] | | **FATORES INTERNOS** | **PONTOS FORTES:**  [Caraterísticas do Atleta que possam beneficiar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo] | **ESTRATÉGIAS PFoA:**  [Utilização dos pontos fortes do atleta para supressão de ameaças externas] | | **ESTRATÉGIAS PFoO:**  [Utilização dos pontos fortes do atleta para otimizar o aproveitamento de oportunidades] | | **PONTOS FRACOS:**  [Caraterísticas do Atleta que possam prejudicar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo] | **ESTRATÉGIAS PFrA:**  [Desenvolvimento de estratégias para ultrapassar ameaças que possam salientar pontos fracos] | | **ESTRATÉGIAS PFrO:**  [Aproveitamento das oportunidades para motivar a supressão de pontos fracos] |   **Recomendações:**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO | | Hora de Início: | | Hora de Fim: | | DISCIPLINA: SANDA / JINDA / SHUAIJIAO/ OUTRA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Riscar o que não interessa) | | |  | **Supervisor(a)**  **(Nome, Cargo e Carimbo)** | | **Federação ou Associação**  **(Nome, Cargo e Carimbo)** | | **Treinador(a)**  **(Assinatura)** | | **Encarregado de Educação**  **(Assinatura)** | | |

\*(Documento de provimento ao Artigo 11º(Documentos de Estágio), alínea d) Dossiê do Treinador(a), ponto ii)Elementos… números (4) Caraterizações periódicas… e (6) Planificação e reflexão… do RET)

## ATLETA [nome 3]

[Nome, idade, profissão, estado civil, nacionalidade, residência localização relativa do trabalho ou escola, familiares praticantes ou com passado desportivo, tempo de prática, currículo desportivo, graduações, foto, identificação de filiação federativa e associativa …] […repetir para todos os atletas em acompanhamento pelo estagiário]

### Ambiente Externo

[Características geográficas, socioeconómicas, logísticas, comunitárias que possam influenciar a aprendizagem e rendimento desportivo do atleta em particular]

#### Ameaças

[Fatores do ambiente externo que possam prejudicar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta]

#### Oportunidades

[Fatores do ambiente externo que possam beneficiar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta]

### Ambiente Interno

[Caraterísticas físicas, mentais e intelectuais, motivação, disciplina e hábitos de trabalho do atleta]

#### Pontos Fortes

[Caraterísticas do Atleta que possam beneficiar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo]

#### Pontos Fracos

[Caraterísticas do Atleta que possam prejudicar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo]

## ANÁLISE S.W.O.T. DE [nome do atleta 3]

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVALIAÇÃO DE SANDA PARA COMPETIÇÃO/FORMAÇÃO  (Reflexão e avaliação para caracterização periódica – planificação – estratégias)   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **TREINADOR (a):** | | | **GRAU: I** | **DATA: AVALIAÇÃO Nº 1** | | | Nome do Atleta:  Sexo: - Idade: - Peso: Kg | | **FATORES EXTERNOS** | | | | **AMEAÇAS:**  [Fatores do ambiente externo que possam prejudicar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta] | | **OPORTUNIDADES:**  [Fatores do ambiente externo que possam beneficiar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta] | | **FATORES INTERNOS** | **PONTOS FORTES:**  [Caraterísticas do Atleta que possam beneficiar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo] | **ESTRATÉGIAS PFoA:**  [Utilização dos pontos fortes do atleta para supressão de ameaças externas] | | **ESTRATÉGIAS PFoO:**  [Utilização dos pontos fortes do atleta para otimizar o aproveitamento de oportunidades] | | **PONTOS FRACOS:**  [Caraterísticas do Atleta que possam prejudicar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo] | **ESTRATÉGIAS PFrA:**  [Desenvolvimento de estratégias para ultrapassar ameaças que possam salientar pontos fracos] | | **ESTRATÉGIAS PFrO:**  [Aproveitamento das oportunidades para motivar a supressão de pontos fracos] |   **Recomendações:**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO | | Hora de Início: | | Hora de Fim: | | DISCIPLINA: SANDA / JINDA / SHUAIJIAO/ OUTRA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Riscar o que não interessa) | | |  | **Supervisor(a)**  **(Nome, Cargo e Carimbo)** | | **Federação ou Associação**  **(Nome, Cargo e Carimbo)** | | **Treinador(a)**  **(Assinatura)** | | **Encarregado de Educação**  **(Assinatura)** | | |

\*(Documento de provimento ao Artigo 11º(Documentos de Estágio), alínea d) Dossiê do Treinador(a), ponto ii)Elementos… números (4) Caraterizações periódicas… e (6) Planificação e reflexão… do RET)

## ATLETA [nome 4]

[Nome, idade, profissão, estado civil, nacionalidade, residência localização relativa do trabalho ou escola, familiares praticantes ou com passado desportivo, tempo de prática, currículo desportivo, graduações, foto, identificação de filiação federativa e associativa…] […repetir para todos os atletas em acompanhamento pelo estagiário]

### Ambiente Externo

[Características geográficas, socioeconómicas, logísticas, comunitárias que possam influenciar a aprendizagem e rendimento desportivo do atleta em particular]

#### Ameaças

[Fatores do ambiente externo que possam prejudicar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta]

#### Oportunidades

[Fatores do ambiente externo que possam beneficiar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta]

### Ambiente Interno

[Caraterísticas físicas, mentais e intelectuais, motivação, disciplina e hábitos de trabalho do atleta]

#### Pontos Fortes

[Caraterísticas do Atleta que possam beneficiar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo]

#### Pontos Fracos

[Caraterísticas do Atleta que possam prejudicar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo]

## ANÁLISE S.W.O.T. DE [nome do atleta 4]

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVALIAÇÃO DE SANDA PARA COMPETIÇÃO/FORMAÇÃO  (Reflexão e avaliação para caracterização periódica – planificação – estratégias)   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **TREINADOR (a):** | | | **GRAU: I** | **DATA: AVALIAÇÃO Nº 1** | | | Nome do Atleta:  Sexo: - Idade: - Peso: Kg | | **FATORES EXTERNOS** | | | | **AMEAÇAS:**  [Fatores do ambiente externo que possam prejudicar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta] | | **OPORTUNIDADES:**  [Fatores do ambiente externo que possam beneficiar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta] | | **FATORES INTERNOS** | **PONTOS FORTES:**  [Caraterísticas do Atleta que possam beneficiar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo] | **ESTRATÉGIAS PFoA:**  [Utilização dos pontos fortes do atleta para supressão de ameaças externas] | | **ESTRATÉGIAS PFoO:**  [Utilização dos pontos fortes do atleta para otimizar o aproveitamento de oportunidades] | | **PONTOS FRACOS:**  [Caraterísticas do Atleta que possam prejudicar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo] | **ESTRATÉGIAS PFrA:**  [Desenvolvimento de estratégias para ultrapassar ameaças que possam salientar pontos fracos] | | **ESTRATÉGIAS PFrO:**  [Aproveitamento das oportunidades para motivar a supressão de pontos fracos] |   **Recomendações:**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO | | Hora de Início: | | Hora de Fim: | | DISCIPLINA: SANDA / JINDA / SHUAIJIAO/ OUTRA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Riscar o que não interessa) | | |  | **Supervisor(a)**  **(Nome, Cargo e Carimbo)** | | **Federação ou Associação**  **(Nome, Cargo e Carimbo)** | | **Treinador(a)**  **(Assinatura)** | | **Encarregado de Educação**  **(Assinatura)** | | |

\*(Documento de provimento ao Artigo 11º(Documentos de Estágio), alínea d) Dossiê do Treinador(a), ponto ii)Elementos… números (4) Caraterizações periódicas… e (6) Planificação e reflexão… do RET)

# PLANIFICAÇÕES

Os planos concebíveis para o exercício da atividade de Treinador Estagiário estão sujeitos ao cumprimento dos conteúdos de formação previstos nos planos curriculares da Associação Acolhedora do Treinador Estagiário. Assim, para Treinadores Estagiários de Grau I de Sanda, assiste-lhe na elaboração dos seus planos o conjunto de conteúdos de formação, respeitantes à primeira graduação do primeiro nível da mesma modalidade – Anexo I. A lecionação desses conteúdos será planificada de acordo com os PIE – Planos Individuais de Estágio, elaborados pelo Tutor e aprovados pela FPAMC – Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas.

## PLANO GERAL DE FORMAÇÃO

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANO DE FORMAÇÃO**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **DATA DE INÍCIO:** | **DATA DE FIM:** | **CONTEÚDOS:** [Conteúdos globais administrados de início ao fim das datas previstas; sempre que se alterem conteúdos devem-se definir datas próprias em nova grelha] | **ESTRATÉGIAS E ATIVIDADES CORRESPONDENTES:** [Estratégias e atividades previstas para lecionação dos conteúdos] |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **DATA DE INÍCIO:** | **DATA DE FIM:** | **CONTEÚDOS:** [Conteúdos globais administrados de início ao fim das datas previstas; sempre que se alterem conteúdos devem-se definir datas próprias em nova grelha] | **ESTRATÉGIAS E ATIVIDADES CORRESPONDENTES:** [Estratégias e atividades previstas para lecionação dos conteúdos] |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **DATA DE INÍCIO:** | **DATA DE FIM:** | **CONTEÚDOS:** [Conteúdos globais administrados de início ao fim das datas previstas; sempre que se alterem conteúdos devem-se definir datas próprias em nova grelha] | **ESTRATÉGIAS E ATIVIDADES CORRESPONDENTES:** [Estratégias e atividades previstas para lecionação dos conteúdos] |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **DATA DE INÍCIO:** | **DATA DE FIM:** | **CONTEÚDOS:** [Conteúdos globais administrados de início ao fim das datas previstas; sempre que se alterem conteúdos devem-se definir datas próprias em nova grelha] | **ESTRATÉGIAS E ATIVIDADES CORRESPONDENTES:** [Estratégias e atividades previstas para lecionação dos conteúdos] | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANO DE FORMAÇÃO**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **DATA DE INÍCIO:** | **DATA DE FIM:** | **CONTEÚDOS:** [Conteúdos globais administrados de início ao fim das datas previstas; sempre que se alterem conteúdos devem-se definir datas próprias em nova grelha] | **ESTRATÉGIAS E ATIVIDADES CORRESPONDENTES:** [Estratégias e atividades previstas para lecionação dos conteúdos] |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **DATA DE INÍCIO:** | **DATA DE FIM:** | **CONTEÚDOS:** [Conteúdos globais administrados de início ao fim das datas previstas; sempre que se alterem conteúdos devem-se definir datas próprias em nova grelha] | **ESTRATÉGIAS E ATIVIDADES CORRESPONDENTES:** [Estratégias e atividades previstas para lecionação dos conteúdos] |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **DATA DE INÍCIO:** | **DATA DE FIM:** | **CONTEÚDOS:** [Conteúdos globais administrados de início ao fim das datas previstas; sempre que se alterem conteúdos devem-se definir datas próprias em nova grelha] | **ESTRATÉGIAS E ATIVIDADES CORRESPONDENTES:** [Estratégias e atividades previstas para lecionação dos conteúdos] |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **DATA DE INÍCIO:** | **DATA DE FIM:** | **CONTEÚDOS:** [Conteúdos globais administrados de início ao fim das datas previstas; sempre que se alterem conteúdos devem-se definir datas próprias em nova grelha] | **ESTRATÉGIAS E ATIVIDADES CORRESPONDENTES:** [Estratégias e atividades previstas para lecionação dos conteúdos] |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **DATA DE INÍCIO:** | **DATA DE FIM:** | **CONTEÚDOS:** [Conteúdos globais administrados de início ao fim das datas previstas; sempre que se alterem conteúdos devem-se definir datas próprias em nova grelha] | **ESTRATÉGIAS E ATIVIDADES CORRESPONDENTES:** [Estratégias e atividades previstas para lecionação dos conteúdos] | |

ASSINATURA DO TUTOR E CARIMBO:

# SUMÁRIOS E REGISTOS

## Sumários

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

ASSINATURA DO TUTOR E CARIMBO:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

ASSINATURA DO TUTOR E CARIMBO:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

ASSINATURA DO TUTOR E CARIMBO:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

ASSINATURA DO TUTOR E CARIMBO:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

ASSINATURA DO TUTOR E CARIMBO:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

ASSINATURA DO TUTOR E CARIMBO:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

ASSINATURA DO TUTOR E CARIMBO:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

ASSINATURA DO TUTOR E CARIMBO:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

ASSINATURA DO TUTOR E CARIMBO:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio | |  |  |  | | --- | --- | --- | | SUMÁRIO Nº | DATA: | NÚCLEO: |  |  | | --- | | [Objetivos e conteúdos do treino ou aula, recursos utilizados…] |   REGISTO DE OCORRÊNCIAS   |  | | --- | | [Acidentes, ocorrências extraordinárias não previstas, comportamentos e ações não espectáveis, faltas de alunos ou atletas em acompanhamento…] |   \*registo aula a aula ou treino a treino, mas também relativo a atividades como Assembleias, Reuniões, bem como quaisquer eventos previstos no estágio |

ASSINATURA DO TUTOR E CARIMBO:

# REGISTOS DO CUMPRIMENTO DE CONTEÚDOS

O número de aulas ou treinos correspondente à formação mínima do atleta, antes de candidatura a exame, corresponde ao número de quadrados nos quais se regista o cumprimento do atleta. Cada quadrado corresponde a hora e meia de aula, sendo que para registo em quadrados diferentes torna-se necessário um intervalo mínimo de cinco horas entre aulas. Assim uma aula de duração superior a hora e meia conta, apenas para o registo correspondente ao atleta, como uma só aula, mesmo que superior a três horas. No registo de sumários, blocos com mais de hora e meia, em incrementos de hora e meia, darão origem a diversos registos.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TABELA AUXILIAR DE SUPERVISÃO DE CONTEÚDOS (Facultativa)** | | | | | |
| **Xuéshēng/学生**: | | | **Děngjí /等级**: **Chūjí** (初级) | | SALA: |
| **Nº** | **CONTEÚDO** | **AULAS** | | **Jí/**级 | **Obrigatoriedade** |
| 1 | Tǐyù/ **體育-RFE/EA/Mus.\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 2 | Tǐyù/ **體育 – CAT\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 3 | Tǐyù/ **體育 – CAM\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 4 | JBG/ 基本功术-Bù Shù/**步**术\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 5 | JBG/ 基本功术 -Shuāijiǎo/ 摔角\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 6 | EC - Quán Fǎ/ 拳法\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 7 | EC - Tuǐ Fǎ/ 腿法\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 8 | EC – STBC**\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 9 | EC – “Sparring”**\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 10 | Wǔshù Shùyǔ/ 武术术语 | **⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 11 | Higiéne e Segurança | **⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 12 | Aplicações e Estratégias | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 13 |  | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Não/ Bù -不 |
| **Jiàoliàn/**教练: **Děngjí /等级**: | | | **Shīfu** **/**师**傅**: | | |

\*Repetir o registo em nova tabela com igual número de aulas.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TABELA AUXILIAR DE SUPERVISÃO DE CONTEÚDOS** | | | | | |
| **Xuéshēng/学生**: | | | **Děngjí /等级**: **Chūjí** (初级) | | SALA: |
| **Nº** | **CONTEÚDO** | **AULAS** | | **Jí/**级 | **Obrigatoriedade** |
| 1 | Tǐyù/ **體育-RFE/EA/Mus.\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 2 | Tǐyù/ **體育 – CAT\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 3 | Tǐyù/ **體育 – CAM\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 4 | JBG/ 基本功术-Bù Shù/**步**术\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 5 | JBG/ 基本功术 -Shuāijiǎo/ 摔角\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 6 | EC - Quán Fǎ/ 拳法\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 7 | EC - Tuǐ Fǎ/ 腿法\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 8 | EC – STBC**\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 9 | EC – “Sparring”**\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 10 | Wǔshù Shùyǔ/ 武术术语 | **⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 11 | Higiéne e Segurança | **⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 12 | Aplicações e Estratégias | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 13 |  | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Não/ Bù -不 |
| **Jiàoliàn/**教练: **Děngjí /等级**: | | | **Shīfu** **/**师**傅**: | | |

\*Repetir o registo em nova tabela com igual número de aulas.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TABELA AUXILIAR DE SUPERVISÃO DE CONTEÚDOS** | | | | | |
| **Xuéshēng/学生**: | | | **Děngjí /等级**: **Chūjí** (初级) | | SALA: |
| **Nº** | **CONTEÚDO** | **AULAS** | | **Jí/**级 | **Obrigatoriedade** |
| 1 | Tǐyù/ **體育-RFE/EA/Mus.\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 2 | Tǐyù/ **體育 – CAT\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 3 | Tǐyù/ **體育 – CAM\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 4 | JBG/ 基本功术-Bù Shù/**步**术\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 5 | JBG/ 基本功术 -Shuāijiǎo/ 摔角\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 6 | EC - Quán Fǎ/ 拳法\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 7 | EC - Tuǐ Fǎ/ 腿法\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 8 | EC – STBC**\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 9 | EC – “Sparring”**\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 10 | Wǔshù Shùyǔ/ 武术术语 | **⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 11 | Higiéne e Segurança | **⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 12 | Aplicações e Estratégias | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 13 |  | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Não/ Bù -不 |
| **Jiàoliàn/**教练: **Děngjí /等级**: | | | **Shīfu** **/**师**傅**: | | |

\*Repetir o registo em nova tabela com igual número de aulas.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TABELA AUXILIAR DE SUPERVISÃO DE CONTEÚDOS** | | | | | |
| **Xuéshēng/学生**: | | | **Děngjí /等级**: **Chūjí** (初级) | | SALA: |
| **Nº** | **CONTEÚDO** | **AULAS** | | **Jí/**级 | **Obrigatoriedade** |
| 1 | Tǐyù/ **體育-RFE/EA/Mus.\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 2 | Tǐyù/ **體育 – CAT\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 3 | Tǐyù/ **體育 – CAM\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 4 | JBG/ 基本功术-Bù Shù/**步**术\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 5 | JBG/ 基本功术 -Shuāijiǎo/ 摔角\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 6 | EC - Quán Fǎ/ 拳法\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 7 | EC - Tuǐ Fǎ/ 腿法\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 8 | EC – STBC**\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 9 | EC – “Sparring”**\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 10 | Wǔshù Shùyǔ/ 武术术语 | **⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 11 | Higiéne e Segurança | **⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 12 | Aplicações e Estratégias | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 13 |  | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Não/ Bù -不 |
| **Jiàoliàn/**教练: **Děngjí /等级**: | | | **Shīfu** **/**师**傅**: | | |

\*Repetir o registo em nova tabela com igual número de aulas.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TABELA AUXILIAR DE SUPERVISÃO DE CONTEÚDOS** | | | | | |
| **Xuéshēng/学生**: | | | **Děngjí /等级**: **Chūjí** (初级) | | SALA: |
| **Nº** | **CONTEÚDO** | **AULAS** | | **Jí/**级 | **Obrigatoriedade** |
| 1 | Tǐyù/ **體育-RFE/EA/Mus.\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 2 | Tǐyù/ **體育 – CAT\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 3 | Tǐyù/ **體育 – CAM\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 4 | JBG/ 基本功术-Bù Shù/**步**术\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 5 | JBG/ 基本功术 -Shuāijiǎo/ 摔角\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 6 | EC - Quán Fǎ/ 拳法\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 7 | EC - Tuǐ Fǎ/ 腿法\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 8 | EC – STBC**\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 9 | EC – “Sparring”**\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 10 | Wǔshù Shùyǔ/ 武术术语 | **⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 11 | Higiéne e Segurança | **⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 12 | Aplicações e Estratégias | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 13 |  | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Não/ Bù -不 |
| **Jiàoliàn/**教练: **Děngjí /等级**: | | | **Shīfu** **/**师**傅**: | | |

\*Repetir o registo em nova tabela com igual número de aulas.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TABELA AUXILIAR DE SUPERVISÃO DE CONTEÚDOS** | | | | | |
| **Xuéshēng/学生**: | | | **Děngjí /等级**: **Chūjí** (初级) | | SALA: |
| **Nº** | **CONTEÚDO** | **AULAS** | | **Jí/**级 | **Obrigatoriedade** |
| 1 | Tǐyù/ **體育-RFE/EA/Mus.\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 2 | Tǐyù/ **體育 – CAT\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 3 | Tǐyù/ **體育 – CAM\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 4 | JBG/ 基本功术-Bù Shù/**步**术\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 5 | JBG/ 基本功术 -Shuāijiǎo/ 摔角\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 6 | EC - Quán Fǎ/ 拳法\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 7 | EC - Tuǐ Fǎ/ 腿法\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 8 | EC – STBC**\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 9 | EC – “Sparring”**\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 10 | Wǔshù Shùyǔ/ 武术术语 | **⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 11 | Higiéne e Segurança | **⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 12 | Aplicações e Estratégias | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 13 |  | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Não/ Bù -不 |
| **Jiàoliàn/**教练: **Děngjí /等级**: | | | **Shīfu** **/**师**傅**: | | |

\*Repetir o registo em nova tabela com igual número de aulas.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TABELA AUXILIAR DE SUPERVISÃO DE CONTEÚDOS** | | | | | |
| **Xuéshēng/学生**: | | | **Děngjí /等级**: **Chūjí** (初级) | | SALA: |
| **Nº** | **CONTEÚDO** | **AULAS** | | **Jí/**级 | **Obrigatoriedade** |
| 1 | Tǐyù/ **體育-RFE/EA/Mus.\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 2 | Tǐyù/ **體育 – CAT\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 3 | Tǐyù/ **體育 – CAM\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 4 | JBG/ 基本功术-Bù Shù/**步**术\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 5 | JBG/ 基本功术 -Shuāijiǎo/ 摔角\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 6 | EC - Quán Fǎ/ 拳法\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 7 | EC - Tuǐ Fǎ/ 腿法\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 8 | EC – STBC**\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 9 | EC – “Sparring”**\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 10 | Wǔshù Shùyǔ/ 武术术语 | **⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 11 | Higiéne e Segurança | **⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 12 | Aplicações e Estratégias | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 13 |  | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Não/ Bù -不 |
| **Jiàoliàn/**教练: **Děngjí /等级**: | | | **Shīfu** **/**师**傅**: | | |

\*Repetir o registo em nova tabela com igual número de aulas.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TABELA AUXILIAR DE SUPERVISÃO DE CONTEÚDOS** | | | | | |
| **Xuéshēng/学生**: | | | **Děngjí /等级**: **Chūjí** (初级) | | SALA: |
| **Nº** | **CONTEÚDO** | **AULAS** | | **Jí/**级 | **Obrigatoriedade** |
| 1 | Tǐyù/ **體育-RFE/EA/Mus.\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 2 | Tǐyù/ **體育 – CAT\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 3 | Tǐyù/ **體育 – CAM\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 4 | JBG/ 基本功术-Bù Shù/**步**术\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 5 | JBG/ 基本功术 -Shuāijiǎo/ 摔角\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 6 | EC - Quán Fǎ/ 拳法\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 7 | EC - Tuǐ Fǎ/ 腿法\* | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 8 | EC – STBC**\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 9 | EC – “Sparring”**\*** | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 10 | Wǔshù Shùyǔ/ 武术术语 | **⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 11 | Higiéne e Segurança | **⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 12 | Aplicações e Estratégias | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 13 |  | **⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕⎕** | | **Dì yī jí/**  第一级 | Não/ Bù -不 |
| **Jiàoliàn/**教练: **Děngjí /等级**: | | | **Shīfu** **/**师**傅**: | | |

\*Repetir o registo em nova tabela com igual número de aulas.

# ANEXO I – CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS PREVISTOS

Os conteúdos em anexo são extraídos do programa de formação na modalidade de “Sanda”, da secção correspondente à primeira graduação do primeiro nível ou grau. Para além destes conteúdos respeitantes à graduação em questão, existem outros, não considerados como do âmbito das competências dos Treinadores de Grau I.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temas ou submódulos do Módulo I** **– Faixa Amarela C/lista branca** | | | | | **Competências de Saída** | **Critérios de Evidência** | **Formas de Avaliação** |
| **Aquecimento e condicionamento físico I (ACF)**  **(Tǐyù - Dì yī /**體育 - 第一**)** |  | | | | * Realizar de forma independente o seu próprio aquecimento; * Desenvolver o plano de condicionamento físico que lhe foi prescrito. | * Executa pela ordem devida o esquema de exercícios de aquecimento proposto; * Utiliza aparelhos auxiliares de treino de forma segura e de acordo com objetivos definidos; * Utiliza de forma bem-sucedida, cada um dos exercícios propostos na supressão de necessidades específicas e próprias. | * Observação e registo de desempenho durante o período de formação considerado, em grelha de avaliação própria; * Exame prático. |
| CP: | 20 | CT: |  |
| **Componente Prática:**   * Conteúdos do aquecimento e condicionamento:   + Rotações, flexões e extensões (RFE):     - Rotações articulares: tornozelo, joelho, cotovelo, pulso, quadril e sacrolombar, ombro, pescoço;     - Flexões e extensões articulares: metatarso falângicas, metacarpo falângicas, falângicas, articulação do joelho;     - Flexões e extensões em Gōngbù (弓步), Mǎbù (馬步) e Púbù (仆步);     - Flexões e extensões do tronco sobre o membro inferior: pernas juntas, pernas separadas à largura dos ombros, pose de cegonha, pernas afastadas lateralmente;   + Estiramentos ou alongamentos (EA):     - Abertura de pernas com levantamentos laterais e frontais e tronco apoiado na parede;     - Afastamentos de pernas em espargatas laterais e frontais;   + Musculação: 10 a 20 flexões de braços, 15 a 20 abdominais com flexão simultânea de tronco sobre membros inferiores e vice-versa, carrinho de mão em apoios palmares e em antebraços a 30 metros.   + Condicionamento com aparelhos tradicionais (CAT): técnica de andamentos (Bù Shù/步术) sobre estrutura tradicional de troncos (Méihuā Zhuāng/梅花桩), descidas em *aranha* e *subidas em saltos de canguru* (1000 degraus de Shaolin/ Shàolín Yīqiān Bùzhòu/ 少林一千步骤).   + Condicionamento com aparelhos modernos (CAM): Remos invertidos em barra fixa em afastamento e junção de mãos. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temas ou submódulos do Módulo I** **– Faixa Amarela C/lista branca** | | | | | **Competências de Saída** | **Critérios de Evidência** | **Formas de Avaliação** |
| **Fundamentos Técnicos e Jīběn Gōng Shù I (Dì yī)**  (基本功术 - 第一) | **Duração** | | | | * Reconhecer o tipo e a procedência de técnicas em execução; * Utilizar linguagem técnica correta no relacionamento em sala de treino/aula; * Executar corretamente posturas, andamentos e técnicas de acordo com os objetivos definidos no Sanda bem como nas disciplinas, sistemas ou estilos praticados neste módulo. | * Emprega a linguagem técnica adequada às Artes Marciais Chinesas; * Reconhece técnicas e sua origem e comunica-o aos seus parceiros; * Define e evidencia corretamente posturas e técnicas; * Demonstra fluidez na execução e transição entre técnicas; * Demonstra alternância rítmica e colocação de olhares durante a execução; * Mostra movimentos firmes e potentes. | * Observação e registo de desempenho durante o período de formação considerado, em grelha de avaliação própria; * Exame prático. |
| CP: | 30 | CT: |  |
| **Fundamentos Técnicos:**   * **Conceitos inerentes à prática da modalidade:**   + O Primeiro contato com a modalidade; A rotina e o progresso; O treino.   ***Jīběn Gōng Shù (***基本功术***)***:   * **Jīběn Gōng (基本功) em fila: Posturas e passos básicos** [Bù Xíng (**步型)** – Postura em Guarda Triangular, Postura em Guarda Lateral, Avançar/ *Jìnbù* (进步), Recuar/ *Tuìbù* (退步), Passo lateral/ Shǎn bù (闪步), Cavalo/ Mǎbù (馬步), Arco/ Gōng Bù (弓步), Queda/ Pú Bù (仆步), Falsa/ Xū Bù (虚步), Em uma perna/ Dúlì Bù (獨立步), Sentada/ Xiē Bù (歇步), Em “T”/ Dīng Bù (丁步), Pés juntos/ Bìng Bù (并步)]; * **Técnicas básicas com o membro superior:**    + **Formas da mão** (Shǒu Xíng /手型)**:**     - Técnicas de punho (Quán Shù /拳术) – Punho direto horizontal (estocada) /Píng Chōng Quán (平冲拳) em “Jab” ou “Direto”, Punho Gancho Penetrante Martelo/ Pī *Guàn* quán (劈贯拳); * **Técnicas básicas com o membro inferior** (*Tuǐ fǎ* -腿法)**:**    + **Pontapés** (*Tī Tuǐ* -踢腿):     - Frontais: Calcanhar ou Pedal/ *Dēng Tuǐ* (蹬腿);     - Circulares: Tíbia/ Héng bǎi tī tuǐ (横摆踢腿);     - Laterais: *Cè Chuài Tuǐ* (側踹腿);   + **Técnicas** **com passos básicos** (Bù Shù/**步**术):     - Gōng Bù (弓步) → *Xiē Bù* (歇步) → Gōng Bù (弓步) → *Xiē Bù* (歇步) → ….     - *Mǎbù* (馬步) → *Xiē Bù* (歇步) → Dúlì Bù (獨立步) → *Xiē Bù* (歇步) →….     - Dúlì Bù (獨立步) → Pú Bù (仆步)→ Dúlì Bù (獨立步) → Pú Bù (仆步)→ ….     - Gōng Bù (弓步) → Calcanhar ou Pedal/ *Dēng Tuǐ* (蹬腿) → *Xiē Bù* (歇步) → Calcanhar ou Pedal/ *Dēng Tuǐ* (蹬腿) → Gōng Bù (弓步) → *Xiē Bù* (歇步) → *Cè Chuài Tuǐ* (側踹腿) → Gōng Bù (弓步) →….     - *Mǎbù* (馬步) → *Xiē Bù* (歇步) → *Cè Chuài Tuǐ* (側踹腿) →Dúlì Bù (獨立步) → *Xiē Bù* (歇步) →….     - Postura em Guarda Triangular → Gōng Bù (弓步) com desvio de Guarda → *Xiē Bù* (歇步) → Postura em Guarda Triangular →….     - Postura em Guarda Triangular → Calcanhar ou Pedal/ *Dēng Tuǐ* (蹬腿) → Píng Chōng Quán (平冲拳) em “Jab” → Píng Chōng Quán (平冲拳) em “Direto” → Calcanhar ou Pedal/ *Dēng Tuǐ* (蹬腿) →….     - Postura em Guarda Triangular → Tíbia/ Héng bǎi tī tuǐ (横摆踢腿) → Píng Chōng Quán (平冲拳) em “Jab” → Píng Chōng Quán (平冲拳) em “Direto” →…     - Postura em Guarda Lateral → *Cè Chuài Tuǐ* (側踹腿) →Píng Chōng Quán (平冲拳) em “Jab” → Gancho Penetrante Martelo/ Pī *Guàn* quán (劈贯拳) →….     - Andamentos diversificados com outras técnicas de membro superior e inferior consideradas[[1]](#footnote-1).   + **Técnicas de projeção** (Shuāijiǎo/Shuāijiāo - 摔角 / 摔跤):     - Ao membro inferior:       * Tomada por ambas as pernas com carga de ombro – projeção descendente posterior – postura final: Gōng Bù (弓步);     - Membro inferior e tronco:       * Tomada pelo tronco e perna – projeção em rotação lateral descendente com eixo apoiado na coxa – postura final: Gōng Bù (弓步);     - Membro superior:       * Desvio de guarda com tomada pelo braço e antebraço - projeção em rotação lateral descendente – postura final: Gōng Bù (弓步); | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temas ou submódulos do Módulo I** **– Faixa Amarela C/lista branca** | | | | | **Competências de Saída** | **Critérios de Evidência** | **Formas de Avaliação** |
| **Estudo de combate com aparelhos e pares (EC)** | **Duração** | | | | * Executar de forma precisa movimentos, sequências, direções, olhares, e outros elementos técnicos, de acordo com os objetivos definidos para cada segmentação técnica; * Cooperar corretamente com parceiros no desenvolvimento e estudo das técnicas; * Utilizar de forma precisa e com a potência adequada os diversos aparelhos considerados. | * Demonstra e executa respeitando os princípios e objetivos adstritos a cada grupo de técnicas, estilo ou sistema de combate; * Utiliza aparelhos auxiliares de treino de forma segura e de acordo com objetivos definidos; * Gōngbù (弓步) com a coxa da perna da frente horizontal, o joelho da mesma perna sobre o peito do pé frontal, perna de trás esticada, pés bem assentes no solo e virados anterolateralmente; * Dulibu (獨立步)com a perna de apoio esticada, o joelho da perna pendente levantado acima da cintura, o pé da perna pendente com os dedos a apontar para o solo; * Extensão e alcance dos membros na execução das técnicas; * Orienta olhares de acordo com objetivos. | * Observação e registo de desempenho durante o período de formação considerado, em grelha de avaliação própria; * Exame prático. |
| CP: | 25 | CT: |  |
| * Sequências técnicas estudadas - *Quán* *Fǎ* (拳法):   + Em raquetes/luvas;   + Em escudos pequenos;   + Em saco;   + Com parceiro; * Sequências técnicas – *Tuǐ* *Fǎ* (腿法):   + Em saco;   + Em “plastrons” ou escudos de dimensão pequena, média ou grande;   + Com parceiro; * Sequências técnicas básicas conjugadas (STBC) – *Quán* *Fǎ*, *Tuǐ* *Fǎ*, Shuāi *Fǎ* - 摔法 (formato livre, orientado pelo treinador):   + Com parceiro;   + Em saco;   + Em “plastrons” ou escudos de dimensão pequena, média ou grande;   + Em raquetes/luvas. * “Sparring” ou combate de estudo com parceiro utilizando as técnicas de base estudadas. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temas ou submódulos do Módulo I** **– Faixa Amarela C/lista branca** | | | | | **Competências de Saída** | **Critérios de Evidência** | **Formas de Avaliação** |
| **Aplicações Técnicas e Estratégias (Duì Dǎ/**對打**)** | **Duração** | | | | * Compreender, executar e integrar em simulações da realidade, de forma correta e eficaz, as técnicas e aplicações estudadas (bater, bloquear e projetar). | * Executa de forma fluida e eficaz a anulação de ameaças simuladas; * Adapta técnicas a alterações da realidade simulada. | * Observação e registo de desempenho durante o período de formação considerado, em grelha de avaliação própria; * Exame prático. |
| CP: | 10 | CT: |  |
| * Integração do estudo de combate efetuado em aplicações completas agrupadas segundo a as fórmulas “*Tī* Dǎ Shuāi” e “Shuāi”; * Desenvolvimento de estratégias de combate adaptativas, utilizando as aplicações estudadas, para regulação defensiva, ofensiva e reativa em ambiente de combate. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temas ou submódulos do Módulo I** **– Faixa Amarela C/lista branca** | | | | | **Competências de Saída** | **Critérios de Evidência** | **Formas de Avaliação** |
| **Higiene e segurança (específicas)** | **Duração** | | | | * Identificar e solucionar problemas de higiene e segurança nos treinos; * Adotar e implementar a adoção de medidas de segurança na utilização de aparelhos e armas. | * Mostra higiene pessoal e de equipamentos; * Demonstra preocupação com a higiene do local de treino e atua em consonância; * Observa distâncias de segurança, identifica situações de risco e age em consonância. | * Observação e registo de desempenho durante o período de formação considerado, em grelha de avaliação própria; |
| CP: |  | CT: | 2 |
| Hábitos de higiene do praticante de *Sǎndǎ* (散打): banho, calçado e indumentárias;  Proteções de treino para desenvolvimento de aplicações:   * Luvas abertas, luvas com dedos e luvas comuns de boxe, capacetes de proteção, proteções de peito masculinas e femininas, cotoveleiras, caneleiras, proteções de pé, coquilhas masculinas e femininas:   + Limpeza e desinfeção (regularidade e produtos);   + Verificação para cumprimento de funções.   Equipamentos específicos como Tapetes, Lèitái/擂台, Méihuā Zhuāng/梅花桩, Shàolín yīqiān bùzhòu/ 少林一千步骤, Mù Rén Zhuāng/木人樁, Sacos, Raquetes e Plastrons:   * Limpeza e desinfeção (regularidade e produtos); * Verificação para cumprimento de funções; * Circulação de praticantes. | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **GRAU I de Praticante – Nível de iniciação** | | |
| **TEMAS**  **(Submódulos)** | **MÓDULO I** | **MÓDULO II** | **MÓDULO III** |
| **Carga Horária** | **Carga Horária** | **Carga Horária** |
| Fundamentos Históricos | ----- | 2 | 2 |
| Fundamentos Técnicos (Jīběn Gōng Shù/ 基本功术) | 30 (≅ 30’ aula) | 30 (≅ 30’ aula) | 30 (≅ 30’ aula) |
| Aquecimento e Condicionamento Físico (*Tǐyù* /體育) | 20 (≅ 20’ aula) | 20 (≅ 20’ aula) | 20 (≅ 20’ aula) |
| Estudo de Combate com Aparelhos e Pares | 25 (≅ 25’ aula) | 25 (≅ 25’ aula) | 25 (≅ 25’ aula) |
| Aplicações Técnicas e Estratégias  (*Duì Dǎ*/對打) | 10 (≅ 15’ aula) | 12 (≅ 15’ aula) | 12 (≅ 15’ aula) |
| Higiene e Segurança | 2 | ----- | ----- |
| Língua e Terminologia Técnica (*Wǔshù Shùyǔ* - 武术术语) | 6 | 6 | 6 |
|  | 93 horas | 95 horas | 95 horas |

# ANEXO II – EVIDÊNCIAS DA ATIVIDADE DO TREINADOR ESTAGIÁRIO

Neste anexo o Treinador Estagiário deve colocar documentos que comprovem a sua atividade na entidade acolhedora. São exemplos: atas de reuniões participadas, fotografias comprovativas da participação em projetos institucionais, recortes de notícias, trabalhos e publicações.

1. Sem estrutura obrigatória para exame. [↑](#footnote-ref-1)