# DIÁRIO DO TREINADOR ESTAGIÁRIO

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

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

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ARTES MARCIAIS CHINESAS

**MODALIDADES DE**

## SANDA – QI GONG

三打 - 氣功

**INSTITUIÇÃO – TUTOR**

**[ASSOCIAÇÃO] – [NOME DO TUTOR]**

**ESTAGIÁRIO – [nome]**

**2020**

# Índice

**INTRODUÇÃO** ..... **4**

**CARATERIZAÇÕES** ..... **5**

INSTITUCIONAL ..... 5

*Ambiente Externo* ..... *5*

Ameaças ..... 5

Oportunidades ..... 5

*Ambiente Interno* ..... *6*

Pontos Fortes ..... 6

Pontos Fracos ..... 6

ATLETA [NOME 1] ..... 7

*Ambiente Externo* ..... *7*

Ameaças ..... 7

Oportunidades ..... 7

*Ambiente Interno* ..... *7*

Pontos Fortes ..... 7

Pontos Fracos ..... 8

ANÁLISE S.W.O.T. DE [NOME DO ATLETA 1] ..... 9

ATLETA [NOME 2] ..... 10

*Ambiente Externo* ..... *10*

Ameaças ..... 10

Oportunidades ..... 10

*Ambiente Interno* ..... *10*

Pontos Fortes ..... 10

Pontos Fracos ..... 10

ANÁLISE S.W.O.T. DE [NOME DO ATLETA 2] ..... 11

ATLETA [NOME 3] ..... 12

*Ambiente Externo* ..... *12*

Ameaças ..... 12

Oportunidades ..... 12
*Ambiente Interno* ..... *12*
Pontos Fortes ..... 12
Pontos Fracos ..... 12
ANÁLISE S.W.O.T. DE [NOME DO ATLETA 3] ..... 13
ATLETA [NOME 4] ..... 14
*Ambiente Externo* ..... *14*
Ameaças ..... 14
Oportunidades ..... 14
*Ambiente Interno* ..... *14*
Pontos Fortes ..... 14
Pontos Fracos ..... 14
ANÁLISE S.W.O.T. DE [NOME DO ATLETA 4] ..... 15
**PLANIFICAÇÕES ..... 16**
PLANO GERAL DE FORMAÇÃO ..... 16
**SUMÁRIOS E REGISTOS ..... 18**
SUMÁRIOS ..... 18
**REGISTOS DO CUMPRIMENTO DE CONTEÚDOS ..... 28**
**ANEXO I – CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS PREVISTOS ..... 37**
**ANEXO II – EVIDÊNCIAS DA ATIVIDADE DO TREINADOR ESTAGIÁRIO ..... 44**

# INTRODUÇÃO

[Escrever sobre os objetivos e estrutura desta monografia]

## RESUMO

[resumo introdutório aos objetivos e estrutura da 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]

## CONDICIONANTES DA PLANIFICAÇÃO E CONDUÇÃO DO ENSINO

[Estratégias de superação de ameaças e supressão de pontos fracos, visando uma facilitação da ação educativa do Treinador Estagiário, aproveitando oportunidades através da evidenciação de pontos fortes]

## 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…

## CONDICIONANTES DA PLANIFICAÇÃO E CONDUÇÃO DO ENSINO

[Estratégias aplicadas ao treino, formação, educação do atleta de modo a otimizar a assimilação de conteúdos programáticos, superando ameaças e suprimindo pontos fracos e aproveitando as oportunidades através da rentabilização do seus pontos fortes]

### *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:<br><br>Sexo: - Idade: - Peso: Kg | | **FATORES EXTERNOS**<br>**AMEAÇAS:**<br>[Fatores do ambiente externo que possam prejudicar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta] | **OPORTUNIDADES:**<br>[Fatores do ambiente externo que possam beneficiar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta] |
| **FATORES INTERNOS** | **PONTOS FORTES:**<br>[Caraterísticas do Atleta que possam beneficiar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo] | **ESTRATÉGIAS PFoA:**<br>[Utilização dos pontos fortes do atleta para supressão de ameaças externas] | **ESTRATÉGIAS PFoO:**<br>[Utilização dos pontos fortes do atleta para otimizar o aproveitamento de oportunidades] |
| | **PONTOS FRACOS:**<br>[Caraterísticas do Atleta que possam prejudicar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo] | **ESTRATÉGIAS PFrA:**<br>[Desenvolvimento de estratégias para ultrapassar ameaças que possam salientar pontos fracos] | **ESTRATÉGIAS PFrO:**<br>[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)** | **Federação ou Associação** | **Treinador(a)** | **Encarregado de Educação** |
|---|---|---|---|
| (Nome, Cargo e Carimbo) | (Nome, Cargo e Carimbo) | (Assinatura) | (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]

## CONDICIONANTES DA PLANIFICAÇÃO E CONDUÇÃO DO ENSINO

[Estratégias aplicadas ao treino, formação, educação do atleta de modo a otimizar a assimilação de conteúdos programáticos, superando ameaças e suprimindo pontos fracos e aproveitando as oportunidades através da rentabilização do seus pontos fortes]

## 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:<br><br>Sexo: - Idade: - Peso: Kg | | **FATORES EXTERNOS**<br>**AMEAÇAS:**<br>[Fatores do ambiente externo que possam prejudicar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta] | **OPORTUNIDADES:**<br>[Fatores do ambiente externo que possam beneficiar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta] |
| **FATORES INTERNOS** | **PONTOS FORTES:**<br>[Caraterísticas do Atleta que possam beneficiar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo] | **ESTRATÉGIAS PFoA:**<br>[Utilização dos pontos fortes do atleta para supressão de ameaças externas] | **ESTRATÉGIAS PFoO:**<br>[Utilização dos pontos fortes do atleta para otimizar o aproveitamento de oportunidades] |
| | **PONTOS FRACOS:**<br>[Caraterísticas do Atleta que possam prejudicar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo] | **ESTRATÉGIAS PFrA:**<br>[Desenvolvimento de estratégias para ultrapassar ameaças que possam salientar pontos fracos] | **ESTRATÉGIAS PFrO:**<br>[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)** | **Federação ou Associação** | **Treinador(a)** | **Encarregado de Educação** |
|---|---|---|---|
| (Nome, Cargo e Carimbo) | (Nome, Cargo e Carimbo) | (Assinatura) | (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]

## CONDICIONANTES DA PLANIFICAÇÃO E CONDUÇÃO DO ENSINO

[Estratégias aplicadas ao treino, formação, educação do atleta de modo a otimizar a assimilação de conteúdos programáticos, superando ameaças e suprimindo pontos fracos e aproveitando as oportunidades através da rentabilização do seus pontos fortes]

## 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:<br><br>Sexo: - Idade: - Peso: Kg | | **FATORES EXTERNOS**<br>**AMEAÇAS:**<br>[Fatores do ambiente externo que possam prejudicar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta] | **OPORTUNIDADES:**<br>[Fatores do ambiente externo que possam beneficiar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta] |
| **FATORES INTERNOS** | **PONTOS FORTES:**<br>[Caraterísticas do Atleta que possam beneficiar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo] | **ESTRATÉGIAS PFoA:**<br>[Utilização dos pontos fortes do atleta para supressão de ameaças externas] | **ESTRATÉGIAS PFoO:**<br>[Utilização dos pontos fortes do atleta para otimizar o aproveitamento de oportunidades] |
| | **PONTOS FRACOS:**<br>[Caraterísticas do Atleta que possam prejudicar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo] | **ESTRATÉGIAS PFrA:**<br>[Desenvolvimento de estratégias para ultrapassar ameaças que possam salientar pontos fracos] | **ESTRATÉGIAS PFrO:**<br>[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)** | **Federação ou Associação** | **Treinador(a)** | **Encarregado de Educação** |
|---|---|---|---|
| (Nome, Cargo e Carimbo) | (Nome, Cargo e Carimbo) | (Assinatura) | (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]

## CONDICIONANTES DA PLANIFICAÇÃO E CONDUÇÃO DO ENSINO

[Estratégias aplicadas ao treino, formação, educação do atleta de modo a otimizar a assimilação de conteúdos programáticos, superando ameaças e suprimindo pontos fracos e aproveitando as oportunidades através da rentabilização do seus pontos fortes]

## 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:<br><br>Sexo: - Idade: - Peso: Kg | | **FATORES EXTERNOS**<br>**AMEAÇAS:**<br>[Fatores do ambiente externo que possam prejudicar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta] | **OPORTUNIDADES:**<br>[Fatores do ambiente externo que possam beneficiar a aprendizagem, integração e rendimento desportivo do atleta] |
| **FATORES INTERNOS** | **PONTOS FORTES:**<br>[Caraterísticas do Atleta que possam beneficiar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo] | **ESTRATÉGIAS PFoA:**<br>[Utilização dos pontos fortes do atleta para supressão de ameaças externas] | **ESTRATÉGIAS PFoO:**<br>[Utilização dos pontos fortes do atleta para otimizar o aproveitamento de oportunidades] |
| | **PONTOS FRACOS:**<br>[Caraterísticas do Atleta que possam prejudicar a sua aprendizagem, integração e rendimento desportivo] | **ESTRATÉGIAS PFrA:**<br>[Desenvolvimento de estratégias para ultrapassar ameaças que possam salientar pontos fracos] | **ESTRATÉGIAS PFrO:**<br>[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)** | **Federação ou Associação** | **Treinador(a)** | **Encarregado de Educação** |
|---|---|---|---|
| (Nome, Cargo e Carimbo) | (Nome, Cargo e Carimbo) | (Assinatura) | (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- | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **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 | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **Dì yī jí/** 第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 5 | JBG/ 基本功术 -Shuāijiǎo/ 摔 | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **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- | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **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 | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **Dì yī jí/** 第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 5 | JBG/ 基本功术 -Shuāijiǎo/ 摔 | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **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- | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **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 | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **Dì yī jí/** 第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 5 | JBG/ 基本功术 -Shuāijiǎo/ 摔 | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **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- | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **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 | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **Dì yī jí/** 第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 5 | JBG/ 基本功术 -Shuāijiǎo/ 摔 | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **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- | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **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 | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **Dì yī jí/** 第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 5 | JBG/ 基本功术 -Shuāijiǎo/ 摔 | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **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- | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **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 | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **Dì yī jí/** 第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 5 | JBG/ 基本功术 -Shuāijiǎo/ 摔 | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **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- | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **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 | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **Dì yī jí/** 第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 5 | JBG/ 基本功术 -Shuāijiǎo/ 摔 | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **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- | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **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 | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **Dì yī jí/** 第一级 | Sim/ Shì -是 |
| 5 | JBG/ 基本功术 -Shuāijiǎo/ 摔 | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | **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)**<br>**(Tǐyù - Dì yī /體育 - 第一)** | CP: | 20 | CT: | • Realizar de forma independente o seu próprio aquecimento;<br>• Desenvolver o plano de condicionamento físico que lhe foi prescrito. | • Executa pela ordem devida o esquema de exercícios de aquecimento proposto;<br>• Utiliza aparelhos auxiliares de treino de forma segura e de acordo com objetivos definidos;<br>• 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;<br>• Exame prático. |
| **Componente Prática:**<br><br>• Conteúdos do aquecimento e condicionamento:<br>○ Rotações, flexões e extensões (RFE):<br>▪ Rotações articulares: tornozelo, joelho, cotovelo, pulso, quadril e sacrolombar, ombro, pescoço;<br>▪ Flexões e extensões articulares: metatarso falângicas, metacarpo falângicas, falângicas, articulação do joelho;<br>▪ Flexões e extensões em Gōngbù (弓步), Mǎbù (馬步) e Púbù (仆步);<br>▪ Flexões e extensões do tronco sobre o membro inferior: pernas juntas, pernas separadas à largura dos ombros, pose de cegonha, pernas afastadas lateralmente;<br>○ Estiramentos ou alongamentos (EA):<br>▪ Abertura de pernas com levantamentos laterais e frontais e tronco apoiado na parede;<br>▪ Afastamentos de pernas em espargatas laterais e frontais;<br>○ 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.<br>○ 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).<br>○ 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)**<br>(基本功术 - 第一) | **Duração** | CP: | 30 | CT: | • Reconhecer o tipo e a procedência de técnicas em execução;<br>• Utilizar linguagem técnica correta no relacionamento em sala de treino/aula;<br>• 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;<br>• Reconhece técnicas e sua origem e comunica-o aos seus parceiros;<br>• Define e evidencia corretamente posturas e técnicas;<br>• Demonstra fluidez na execução e transição entre técnicas;<br>• Demonstra alternância rítmica e colocação de olhares durante a execução;<br>• Mostra movimentos firmes e potentes. | • Observação e registo de desempenho durante o período de formação considerado, em grelha de avaliação própria;<br>• Exame prático. |

**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 (虛步), 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) →….<br>▪ *Mǎbù* (馬步) → *Xiē Bù* (歇步) → *Cè Chuài Tuǐ* (側踹腿) →Dúlì Bù (獨立步) → *Xiē Bù* (歇步) →….<br>▪ Postura em Guarda Triangular → Gōng Bù (弓步) com desvio de Guarda → *Xiē Bù* (歇步) → Postura em Guarda Triangular →….<br>▪ 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) →….<br>▪ 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" →…<br>▪ 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) →….<br>▪ Andamentos diversificados com outras técnicas de membro superior e inferior consideradas[1].<br>○ **Técnicas de projeção** (Shuāijiǎo/Shuāijiāo - **摔角 / 摔跤**):<br>▪ Ao membro inferior:<br>• Tomada por ambas as pernas com carga de ombro – projeção descendente posterior – postura final: Gōng Bù (弓步);<br>▪ Membro inferior e tronco:<br>• Tomada pelo tronco e perna – projeção em rotação lateral descendente com eixo apoiado na coxa – postura final: Gōng Bù (弓步);<br>▪ Membro superior:<br>• Desvio de guarda com tomada pelo braço e antebraço - projeção em rotação lateral descendente – postura final: Gōng Bù (弓步); | | | |

[1] Sem estrutura obrigatória para exame.

| 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;<br>• Cooperar corretamente com parceiros no desenvolvimento e estudo das técnicas;<br>• 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;<br>• Utiliza aparelhos auxiliares de treino de forma segura e de acordo com objetivos definidos;<br>• 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;<br>• 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;<br>• Extensão e alcance dos membros na execução das técnicas;<br>• Orienta olhares de acordo com objetivos. | • Observação e registo de desempenho durante o período de formação considerado, em grelha de avaliação própria;<br>• Exame prático. |
| | CP: | 25 | CT: | | | | |
| • Sequências técnicas estudadas - *Quán Fǎ* (拳法):<br>○ Em raquetes/luvas;<br>○ Em escudos pequenos;<br>○ Em saco;<br>○ Com parceiro;<br>• Sequências técnicas – *Tuǐ Fǎ* (腿法):<br>○ Em saco;<br>○ Em "plastrons" ou escudos de dimensão pequena, média ou grande;<br>○ Com parceiro;<br>• Sequências técnicas básicas conjugadas (STBC) – *Quán Fǎ*, *Tuǐ Fǎ*, Shuāi *Fǎ* - **摔法** (formato livre, orientado pelo treinador):<br>○ Com parceiro;<br>○ Em saco;<br>○ Em "plastrons" ou escudos de dimensão pequena, média ou grande;<br>○ Em raquetes/luvas.<br>• "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** — CP: 10 — CT: | • 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;<br>• Adapta técnicas a alterações da realidade simulada. | • Observação e registo de desempenho durante o período de formação considerado, em grelha de avaliação própria;<br>• Exame prático. |
| • Integração do estudo de combate efetuado em aplicações completas agrupadas segundo a as fórmulas "*Tī* Dǎ Shuāi" e "Shuāi";<br>• 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** — CP: — CT: 2 | • Identificar e solucionar problemas de higiene e segurança nos treinos;<br>• Adotar e implementar a adoção de medidas de segurança na utilização de aparelhos e armas. | • Mostra higiene pessoal e de equipamentos;<br>• Demonstra preocupação com a higiene do local de treino e atua em consonância;<br>• 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; |
| Hábitos de higiene do praticante de *Sǎndǎ* (散打): banho, calçado e indumentárias;<br>Proteções de treino para desenvolvimento de aplicações:<br>• 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:<br>  ○ Limpeza e desinfeção (regularidade e produtos);<br>  ○ Verificação para cumprimento de funções.<br>Equipamentos específicos como Tapetes, Lèitái/擂台, Méihuā Zhuāng/梅花桩, Shàolín yīqiān bùzhòu/ 少林一千步骤, Mù Rén Zhuāng/木人椿, Sacos, Raquetes e Plastrons:<br>• Limpeza e desinfeção (regularidade e produtos);<br>• Verificação para cumprimento de funções;<br>• Circulação de praticantes. | | | |

| TEMAS (Submódulos) | GRAU I de Praticante – Nível de iniciação | | |
|---|---|---|---|
| | 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.