



Federação Portuguesa de Aikido

Formação Contínua de Treinadores

Ficha de Ação de Formação (AF)

1. Enquadramento

Unidade de formação: Didática do Aikido

Designação da AF: A influência do pensamento clássico chinês no Aikido – Teoria Yin Yang, Teoria dos 5 dinamismos, Prática exemplificativa.

2. Código IPDJ

55030789

3. Objetivos

a. Geral

Disponibilizar outras abordagens na prática do Aikido, através da compreensão de conceitos elementares.

b. Específicos

No final desta AFC, os formandos estarão aptos a:

- (1) Distinguir no Aikido prática interna versus prática externa;
- (2) Estratégia do Aikido com base nestas teorias

4. Pertinência

A teoria nos dias de hoje nas aulas de Aikido nalguns casos passa para segundo plano. Temos pois oportunidade nesta ação de formação de aprofundar alguns conceitos e sua aplicação prática.

5. Equipa de formação

a. Responsável:

Nome: José Fontes

TPTD nº: 59163

FPA nº: 2169

Habilitações: Treinador de grau II, 4º Dan

Associação: Dojo da Sociedade Recreativa da Baixa da Serra.

Cargo: Professor / Instructor

b. Preletores:

José Fontes

6. Destinatários

Treinadores de Aikido de grau I e II, Cintos negros a praticar.

7. Tipologia

Formação: Específica

Regime: Presencial

Duração total: 5 horas

Unidades de Crédito: 1UC

8. Local

Designação: Sociedade Recreativa da Baixa da Serra

Morada: Avenida da Liberdade, nº 29

Localidade: 2835-023 Baixa da Banheira

9. Data/Hora das sessões

06/03/2022

10h00 – 12h30

15h30 – 18h00

10. Conteúdos

Parte teórica:

- a. Teoria Yin Yang
- b. Os cinco dinamismos;

Parte prática:

- a. Execução de movimentos individualmente;
- b. Execução de movimentos executado a dois;
- c. Aplicação prática: Exemplos demonstrativos.

11. Indicações complementares

a. Material necessário

Keikogi, Hakama, Boken, bloco de apontamentos e esferográfica.

b. Inscrição

Através do endereço de email: inscricao.em.afc@fpaikido.pt

*É obrigatória a existência de **seguro desportivo válido**, mesmo quando o participante não seja federado.*

c. Pagamento

20€ (vinte euros), pagos através de referências Multibanco enviadas na 5ª feira anterior ao dia de realização da formação.

d. Avaliação

Apto/Não apto

e. Bibliografia

Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa – Sebentas