

Apresentação

Curso de Formação
em Calistenia



e instituto
esfera

www.institutoesfera.org

CALISTENIAONLINE





Curso de Formação em Calistenia

O **Curso de Formação em Calistenia (EaD)** tem como objetivo dar condições para a formação dos interessados em atuar com treinos de Calistenia ou simplesmente aumentar seus conhecimentos sobre esta modalidade.

No curso são apresentados os principais conteúdos conceituais, teóricos, metodológicos e práticos, por meio de vídeo-aulas que são disponibilizadas em 30 módulos, acompanhadas por conteúdos apostilados que complementam os elementos abordados, ou seja, além das vídeo-aulas, os estudantes, têm acesso a textos das temáticas das aulas.

Os módulos são compostos por uma série de vídeo-aulas, disponibilizadas em blocos a cada mês e que, uma vez disponibilizadas, permanecerão no Campus Virtual do Curso para o acesso do estudante durante todo seu percurso formativo.

Para quem é o Curso?

Este curso é destinado principalmente para educadores físicos que pretendem trabalhar com treinos de Calistenia ou utilizar seus movimentos para complementar a sua atuação profissional.

É importante ressaltar que também recebemos atletas e curiosos no Curso de Formação, no entanto apenas educadores físicos com o CREF regular podem ministrar treinos de calistenia.

Cronograma de Disponibilização dos Módulos

Todos os módulos do curso são disponibilizados durante os 3 primeiros meses do curso, mas o estudante tem acesso a todo o conteúdo por 2 anos, que também é o tempo limite para finalizar sua formação e obter a certificação.

Sendo assim, o tempo para a formação varia com a dedicação de cada estudante, tendo como mínimo 3 meses e máximo 2 anos.

Módulos liberados no 1º mês

- Módulo 1: Introdução a Calistenia
- Módulo 2: Psicomotricidade e Capacidades Motoras
- Módulo 3: Treinamento Mental
- Módulo 4: Prevenção de Lesões
- Módulo 5: Aquecimento e Alongamento
- Módulo 6: Apresentação dos Aparelhos e Equipamentos
- Módulo 7: Aparelhos e Equipamentos Auxiliares



- Módulo 8: Exercícios de Consciência Corporal
- Módulo 9: Pull Ups (Flexão de Puxar)
- Módulo 10: Skin the Cat

Módulos liberados no 2º mês

- Módulo 11: Muscle Up
- Módulo 12: Muscle Bar
- Módulo 13: Kipe na Barra
- Módulo 14: Kipe na Argola
- Módulo 15: Front Lever
- Módulo 16: Back Lever
- Módulo 17: Human Flag
- Módulo 18: Oitavas
- Módulo 19: Oitava Frontal na Argola
- Módulo 20: Push Ups (Flexão de Empurrar)

Módulos liberados no 3º mês

- Módulo 21: Dips (Afundo de Tríceps)
- Módulo 22: Handstand (Parada de Mãos)
- Módulo 23: Press to Handstand (Subida a Força na Parada de Mão)
- Módulo 24: Cristo nas Argolas
- Módulo 25: Dragon Flag
- Módulo 26: L-sit
- Módulo 27: Planche (Prancha)
- Módulo 28: Elaboração de Treinos
- Módulo 29: Como Montar sua Academia
- Módulo 30: Avaliação e Certificação

Carga Horária da Formação

As atividades da formação são divididas em 4 categorias de atividades, cada uma com um tempo mínimo estimado de duração para conclusão. No entanto é importante ressaltar que este tempo pode variar para cada estudante, pois dependerá do seu empenho e dedicação.

Tempo estimado por atividade

- Atividade de vídeo-aulas: 20 horas
- Atividades de leitura: 5 horas*
- Atividades práticas: 95 horas *
- Atividades de avaliação: 5 horas*

*tempo estimado

Carga horária total: 125 horas



Certificação

A certificação de Formação em Calistenia atesta e comprova que o estudante cumpriu com as etapas do curso e está hábil para atuação na modalidade, seja como educador físico, apto para ministrar treinos, seja como atleta. No entanto deve-se concluir os conteúdos disponibilizados nas vídeo-aulas, textos, atividades práticas e ter proficiência na avaliação de conclusão de curso.

Concluído este processo o certificado é encaminhado por e-mail, devidamente assinado pela Coordenação responsável legal pela formação.



Avaliação

A avaliação final é disponibilizada junto com o último módulo, onde o formando deverá preparar um treino de Calistenia e gravá-lo em um vídeo que nos será encaminhado para avaliação. Além da avaliação em vídeo também deverá obter proficiência em uma avaliação textual.

Avaliação textual

A avaliação textual é realizada no formato de elaboração de um treino de Calistenia, onde o formando precisa elaborar um Projeto de Treino, contendo os elementos mínimos exigidos, que deverão posteriormente ser apresentados na prática coordenada ou executada pelo estudante e gravada em vídeo.

Elementos que deverão ser contemplados e explicitados no Projeto de Aula:

1. Breve definição do que é Calistenia;



2. Breve apresentação do que é necessário para se prevenir lesões e como realizar uma avaliação do praticante;
3. Elaboração de uma proposta de aquecimento para os exercícios que serão abordados nas propostas de treino apresentada;
4. Elaboração de uma proposta de treino com 6 exercícios para um praticante iniciante;
5. Elaboração de uma proposta de treino com 6 exercícios para um atleta de nível intermediário;
6. Elaboração de uma proposta de treino com 6 exercícios para um atleta de nível avançado;
7. Apresentação de como este curso contribuiu para sua formação.

Todos os itens abordados acima são explicitados durante o curso, proporcionando para o estudante todas as condições para, ao final da formação, estar habilitado para realização de um Projeto de Treino e execução do mesmo.

Avaliação em vídeo

A avaliação em vídeo é realizada a partir do Projeto de Treino que o formando elaborou. O estudante deverá realizar um treino ou aula (no caso do educador físico) contemplando todos os elementos que inseriu em uma de suas propostas (escolher entre as propostas dos itens 4, 5 ou 6). Este treino/aula deverá ser gravada e enviada para nossa equipe para avaliação e posteriormente obter a certificação. Os detalhes sobre este processo de gravação são apresentados durante o curso.

Conteúdo Programático

Todo conteúdo do curso foi elaborado baseado nos conceitos, teorias e práticas basilares para o desenvolvimento das condições de treino do participante.



1. Apresentação do Curso

- 1- Apresentação do Curso
- 2- Breve Histórico
- 3- Calistenia Hoje
- 4- O que é Calistenia



2. Psicomotricidade e Capacidades Motoras

- 1- Psicomotricidade
- 2- Capacidades Motoras
- 3- Capacidades Motoras Condicionais
- 4- Capacidades Motoras Coordenativas



3. Treinamento Mental

- 1- Introdução ao Treinamento Mental
- 2- Treinamento com Visualização
- 3- Treinamento com Mentalizações de Sensações



4. Prevenção de Lesões na Calistenia

- 1- Lesões e a Calistenia
- 2- Riscos e Prevenções
- 3- Referências na Literatura
- 4- Lesões no Ombro
- 5- Lesões no Punho
- 6- Lesões na Lombar
- 7- Intervenções
- 8- A Importância do Aquecimento
- 9- Mobilidade e Estabilidade
- 10- Disfunções Mio-faciais
- 11- Introdução a Avaliação
- 12- Avaliação Exercício 01
- 13- Avaliação Exercício 02
- 14- Avaliação Exercício 03



- 15- Avaliação Exercício 04
- 16- Avaliação Exercício 05
- 17- Exercício de Mobilidade de Punho
- 18- Exercício de Mobilidade de Ombro 01
- 19- Exercício de Mobilidade de Ombro 02
- 20- Exercício de Mobilidade de Ombro 03
- 21- Exercício de Mobilidade de Ombro 04
- 22- Exercício de Mobilidade de Torácica 01
- 23- Exercício de Mobilidade de Torácica 02
- 24- Exercício de Mobilidade de Torácica 03
- 25- Exercício de Mobilidade de Quadril 01
- 26- Exercício de Mobilidade de Quadril 02
- 27- Exercício de Mobilidade de Quadril 03
- 28- Exercício de Mobilidade de Tornozelo 01
- 29- Exercício de Mobilidade de Tornozelo 02
- 30- Exercício de Estabilidade de Cervical
- 31- Exercício de Estabilidade de Cotovelo
- 32- Exercício de Estabilidade de Lombar 01
- 33- Exercício de Estabilidade de Lombar 02
- 34- Exercício de Estabilidade de Lombar 03
- 35- Exercício de Estabilidade de Joelho 01
- 36- Exercício de Estabilidade de Joelho 02
- 37- Exercícios de Estabilidade e Mobilidade 01
- 38- Exercícios de Estabilidade e Mobilidade 02
- 39- Recursos para Ganho de Mobilidade
- 40- Respiração para Aquecimento



5. Aquecimento e Alongamento

- 1- Simultâneo e Específico
- 2- Proposta de Exercícios



6. Aparelhos e Equipamentos

- 1- Introdução
- 2- Barra
- 3- Paralela
- 4- Argola
- 5- Solo



7. Aparelhos e Equipamentos Auxiliares

- 1- Espaldar
- 2- Caixas
- 3- Paredes
- 4- Outros



8. Exercício de Consciência Corporal

- 1- Adução Escapular na Barra
- 2- Andar na Barra
- 3- Troco
- 4- Kipping
- 5- Balanço na Barra
- 6- Vela na Paralela



- 7- Suspensão com Rotação de Ombros
- 8- Balanço na Argola
- 9- Postura Sentada
- 10- Vela
- 11- Prancha
- 12- Adução de Escápula na Prancha
- 13- Avião
- 14- Elevação de Ombro na Paralela
- 15- Andar na Paralela
- 16- Ballet Membros Inferiores
- 17- Canoinha Isométrica
- 18- Superman (Canoinha Isométrica Lombar)
- 19- Balanço na Paralela



9. Pull Up

- 1- Pull Up Excêntrico
- 2- Pull Up Isométrico
- 3- Pull Up Supinado com Flexão
- 4- Pull Up Supinado
- 5- Pull Up Pronado
- 6- Pull Up Pronado Fechado
- 7- Pull Up Pronado Aberto
- 8- Pull Up Arqueiro
- 9- Pull Up Explosivo
- 10- Pull Up Nuca
- 11- Pull Up Misto
- 12- Pull Up Saltado
- 13- Pull Up Arqueiro na Argola



- 14- Pull Up para Remanda
- 15- Pull Up no back lever
- 16- Pull Up Neutro Alternado
- 17- Pull Up 360°

10. Skin the Cat



- 1- Abdômen Grupado
- 2- Vela Dinâmica
- 3- Vela Dinâmica Carpada
- 4- Grupado com Apoio
- 5- Grupado sem Apoio
- 6- Carpado sem Apoio

11. Muscle Up



- 1- Pegadas (verdadeiras/falsa)
- 2- Pull Up com Rotação de Ombro
- 3- Muscle Up com Apoio
- 4- Muscle Up com Apoio Inclinado
- 5- Muscle Up Excêntrico
- 6- Muscle Up 1 e meio
- 7- Muscle Up

12. Muscle Bar



- 1- Barra Baixa com Mão Mista
- 2- Barra Baixa
- 3- Suspensão Mão Mista



4- Muscle Bar



13. Kipe na Barra

- 1- Saltar para cima da barra com braço estendido
- 2- Balanço com Apoio
- 3- Entrada do Kipe
- 4- Kipe na Barra



14. Kipe na Argola

- 1- Vela Dinâmica Explosiva
- 2- Vela Dinâmica Explosiva Caindo em Pé (costas no chão)
- 3- Vela Dinâmica Explosiva Caindo em Pé
- 4- Kipe na Argola



15. Front Lever

- 1- Abdômen Carpado
- 2- Abdômen para a Vela
- 3- Isometria Grupada
- 4- Vela Excêntrica
- 5- Balanço para o Front com Apoio
- 6- Balanço para o Front em Suspensão
- 7- Front Dinâmico
- 8- Isometria alternada
- 9- Vela Isométrica
- 10- Front Lever



16. Back Lever



- 1- Extensão de Tronco invertido no Espaldar
- 2- Bolinha Posterior
- 3- Com Perna Flexionada
- 4- Com Perna Alternada
- 5- Back Lever



17. Human Flag

- 1- Canoinha Lateral
- 2- Apoio-suspensão Inicial com Apoio
- 3- Chute Lateral para Bandeira
- 4- Apoio-suspensão Invertido com Apoio dos Pés
- 5- Apoio-suspensão Invertido Flexionando Pernas
- 6- Apoio-suspensão Invertido Tesoura
- 7- Bandeira Pernas Abertas
- 8- Human Flag



18. Oitavas

- 1- Barra Baixa com Pernas Flexionadas
- 2- Barra Baixa com Pernas Flexionadas (s/ apoio)
- 3- Barra Baixa com Pernas Estendidas
- 4- Oitava



19. Oitava Frontal na Argola

- 1- Rolamento na Argola Baixa
- 2- Rolamento na Argola Finalizando em Isometria
- 3- Rolamento com Salto para o Apoio
- 4- Oitava Frontal na Argola



20. Push Up

- 1- Push Up Inclinado
- 2- Push Up 4 Apoios
- 3- Push Up Aberto
- 4- Push Up Arqueiro
- 5- Push Up Mão Supinada
- 6- Push Up Pliométrico
- 7- Push Up Superman
- 8- Push Up Tesoura
- 9- Push Up Lagarto
- 10- Push Up Dragão
- 11- Push Up Esquilo
- 12- Push Up Burpee
- 13- Push Up Onda
- 14- Push Up com cotovelo
- 15- Push Up Diamante
- 16- Push Up Tuck



21. Dips

- 1- Dip com Perna
- 2- Dip na Paralela
- 3- Dip Pliométrico
- 4- Dip com Balanço
- 5- Dip na Barra
- 6- Dip na Barra Fechado
- 7- Dip na Barra Posterior
- 8- Na testa
- 9- Ring Dip
- 10- Bulgarian Dip
- 11- Braqueal Dip
- 12- Locomotiva Dip



22. Handstand

- 1- Educativo para o Handstand
- 2- Anteriorização de Ombros em Decúbito Ventral
- 3- Empurrando a Parede
- 4- Prancha Estendida
- 5- Push Up Carpado
- 6- Push Up 90°
- 7- Push Up 90° com Avanço de Ombros
- 6- Push Up 90° Unilateral Isométrico
- 7- Parada de Cabeça
- 8- Tesoura Chute
- 9- Caminhada para o Handstand
- 10- Handstand com Apoio na Parede



- 11- Handstand na Parede com Afastamento das Pernas
- 12- Handstand na Parede com Alternância de Mãos
- 13- Push Up Handstand
- 14- Handstand com Apoio e Equilíbrio
- 15- Handstand (certo/errado)



23. Press to Handstand

- 1- Sit Down Straddle
- 2- Press na Paralela (ou na caixa)
- 3- Extensão de Quadril com Afastamento das Pernas
- 4- Subida com Pernas Abertas em 3 Apoios
- 5- Slide Straddle Press
- 6- Straddle Press Dinâmico
- 7- Straddle Press Isométrico
- 8- Straddle Press to Handstand em Plano Inclinado
- 9- Slide Straddle Press to Handstand
- 10- Press to Handstand
- 11- Rolo a Partir do L-sit com Apoio
- 12- Press to Handstand L-sit



24. Cristo nas Argolas

- 1- Rotação em Apoio
- 2- Crucifixo
- 3- Archer Dips
- 4- Cristo com Elástico Superior
- 5- Cristo Isométrico no Chão
- 6- Cristo com Apoio dos Pés



- 7- Cristo com Elástico Inferior
- 8- Cristo com Apoio na Argola
- 9- Cristo Excêntrico
- 10- Cristo Angulado 45°



25. Dragon Flag

- 1- Canoinha
- 2- Canivete
- 3- Infra para Vela
- 4- Dragon Flag Excêntrico
- 5- Dragon Fleg Grupado
- 6- Dragon Fleg Pernas Alternadas
- 7- Dragon Flag
- 8- Dragon Flag Tesoura



26. L-sit

- 1- Flexão de Quadril Grupada
- 2- Flexão de Quadril Carpada
- 3- L-sit com Apoio Alternado
- 4- L-sit Slide
- 5- Flexão de Quadril Isométrico
- 6- Flexão de Quadril com Afastamento de Perna
- 7- Isometria Grupada
- 8- Isometria Alternada
- 9- L-sit
- 10- Canivete com Transição para L-sit
- 11- V-sit com Apoio Alternado



12- V-sit



26. Planche

- 1- Ativação Posterior
- 2- Isometria com Avanço dos Ombros
- 3- Com os Pés Suspensos nas Argolas ou TRX
- 4- Sapinho
- 5- Com apoio de Cotovelo
- 6- Sapinho com Braço Estendido
- 7- Tuck Dinâmico na Paralela
- 8- Tuck Isométrico
- 9- Tuck com Perna Estendida
- 10- Bent Army
- 11- Tuck Dinâmico com Afastamento de Pernas
- 12- Transição do Esquadro Afastado na Paralela
- 13- Planche



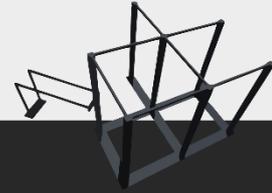
28. Como Montar Treinos

- 1- Introdução ao Treino da Calistenia
- 2- O que Considerar para Montar o Treino
- 3- Como Realizar a Combinação de Exercício em um Treino
- 4- Macro ciclo, Mesociclo e Micro ciclo
- 5- Como Montar um Treino Básico ou para Iniciante
- 6- Como Montar um Ciclo de Treino para Atletas Iniciantes
- 7- Como Montar um Treino para Atletas Intermediários
- 8- Como Montar um Ciclo de Treino para Atletas Intermediários
- 9- Como Montar um Treino para Atletas Avançados



10- Como Montar um Ciclo de Treino para Atletas Avançados

11- Planilha de Treino



29. Como Montar sua Academia de Calistenia

1- Investimentos Custos e Entradas

2- Espaços e Equipamentos

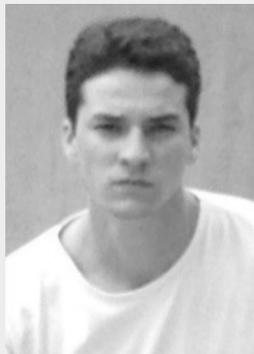
3- Detalhes de Implantação



30. Avaliação e Certificação

1- Avaliação e Certificação

Docentes do Curso



Professor João Fernando Gazignato é educador físico, especialista em Calistenia, Coach de Calistenia pela WCO (World Calisthenics Organization), atleta e árbitro de ginástica artística. Ao longo de sua carreira de ginasta e educador físico acumulou grande experiência com treinos de calistenia, fundamentais para o preparo de ginastas e de atletas de outras modalidades esportivas. Atualmente coordena o Curso de Formação em Calistenia e atua como treinador de Calistenia no Instituto Esfera e no Crossfit Ribeirão.



Professor Danilo Duarte Lama é Fisioterapeuta, graduado pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - Universidade de São Paulo (USP), formado em Osteopatia Estrutural e Visceral, com formação Internacional em técnicas de Terapia Manual Ortopédica e em Técnicas de Bandagens. Atuou como fisioterapeuta e sócio da Clínica SUPERE- Fisioterapia Esportiva.



Professor Callil João é educador, psicanalista e membro coordenador da equipe Ensino a Distância do Instituto Esfera, atuou como professor universitário na Universidade de Ribeirão Preto, mestre pela Universidade Federal de São Carlos em Engenharia Urbana, especialista em Desenvolvimento Territorial, doutorando do Programa de Pós-graduação em Ciências, Tecnologia e Sociedade da Universidade Federal de São Carlos (PPGCTS-UFSCar).

Procedimento de Matrícula

A matrícula no curso pode ser realizada via cartão, boleto, depósito ou transferência bancária.

Para mais informações sobre valores e condições de pagamento, consulte nossos canais institucionais, nossa equipe está sempre à disposição para seu acolhimento.

Website: www.institutoesfera.org

E-mail: contato@institutoesfera.org

Whatsapp: (16) 9 8259-2301 - (11) 5039-2194

*O curso possui um período de garantia de 30 dias a partir da data da matrícula. Durante este período, caso o curso não corresponda as expectativas do estudante, basta nos contatar solicitando o cancelamento e terá todo o valor investido ressarcido. Passado este período não há devolução total, nem parcial.