

# **Curso Livre**

## **Avaliação, Prevenção de Lesões e Prescrição de Amplitude de Movimento**

### **(módulo de extensão de Amplitude de Movimento - Desmistificar a Flexibilidade)**

**9 horas**

**3 sessões de 3h**

**3 h presenciais**

**6h online síncrono**

**Formador: João Francisco Almeida e Paulo Barata**

#### **Estrutura temática**

#### **1ª Sessão - (3h00) - Online síncrono - 06/06/2023 - 18h30/21h30**

##### **1. Fisiologia e Anatomia da Flexibilidade - Revisão de Conteúdos**

##### **2. Fatores de Avaliação para a Mobilidade**

- 2.1 Fatores Gerais de Avaliação para a Mobilidade e Amplitude de Movimento
- 2.2 Fatores Específicos de Avaliação: Relação e Coordenação Intersegmentar
- 2.3 Fatores Específicos de Avaliação: Relação e Importância de Simetria entre Membros/Lateralidade

#### **2ª Sessão - (3h00) - Online síncrono - 14/06/2023 - 18h30/21h30**

##### **3. Critérios de Análise e Decisão para a Intervenção**

- 3.1 Da Avaliação para a Prática: o que a avaliar, quando e como?
- 3.2 Objetivos Gerais e Específicos da Intervenção: onde e porquê intervir na Flexibilidade e AM.
- 3.3 Especificidades dos Desportos e a sua relação com a Flexibilidade
- 3.4 Flexibilidade vs Rendimento vs Prevenção de Lesão

#### **3ª Sessão - (3h00) - Prático presencial - 20/06/2023 - 14h30/17h30**

##### **4. Exemplos de Testes Específicos, Baterias de Testes e Modelos de Intervenção**

- 4.1 Bateria de Testes Flexiteste
- 4.2 Bateria de Testes Flexibilidade Fit Escola
- 4.3 Bateria de Testes ACSM
- 4.4 Bateria de Testes Tot-flex
- 4.5 Outros