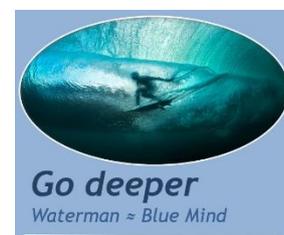


Curso Modular Go Deeper 2019/20



Como funciona?

O Curso está organizado em **7 módulos independentes de 7 horas cada**, lecionados ao longo do ano letivo 2019/2020, **um sábado por mês entre Novembro de 2019 e Maio de 2020**, sendo que os formandos podem **escolher participar em qualquer um dos módulos** ao longo do ano letivo, sem qualquer obrigatoriedade.

Tem certificado ou créditos?

O Curso Modular tem créditos com equivalência direta aos sistemas de acreditação do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e ao Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua do Ministério da Educação (CCPFC) e permite aos formandos obterem o **Certificado Nível I e II “Go Deeper”**.

	Créditos Go Deeper	Créditos IPDJ	Créditos CCPFC
Cada Módulo	3	1,4	0,28
Curso Total	21	9,8	1,96

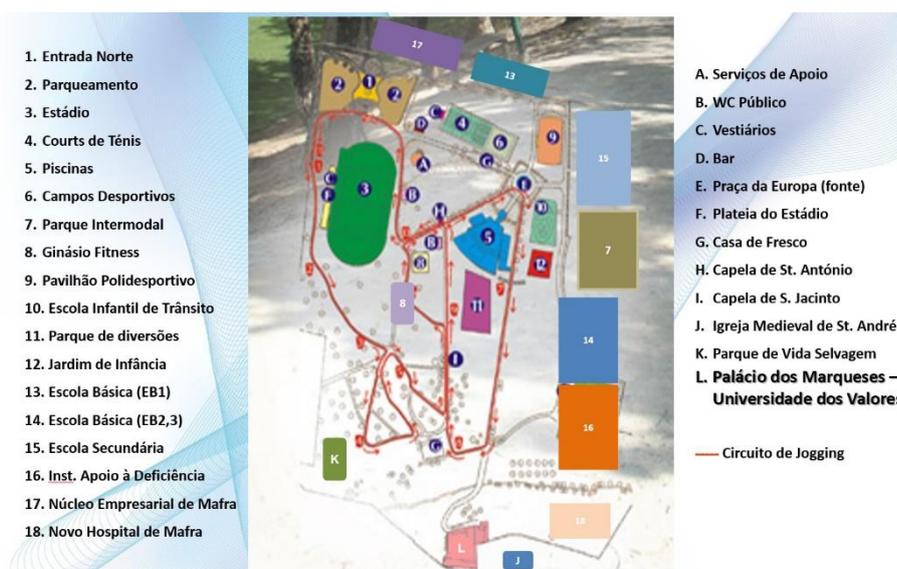
Para que os formandos possam obter o certificado Nível II “Go Deeper” têm de ter completado a totalidade dos 21 créditos. O Nível I será atribuído aos formandos que completem pelo menos 12 créditos Go Deeper.

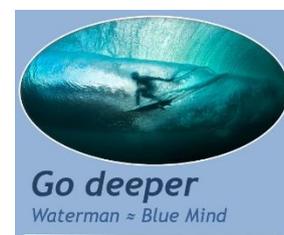
Os créditos para Treinadores Desportivos (IPDJ) e para Professores (CCPFC) são atribuídos por módulo, sendo portanto acumuláveis até ao máximo total do curso, conforme tabela acima.

O Curso permite **Dupla Certificação** IPDJ / CCPFC.

Onde vai decorrer?

O Curso irá decorrer no Centro de Formação Go Deeper – Universidade dos Valores – Palácio dos Marqueses, Mafra, o qual está equipado com salas de formação, salas interativas, equipamentos desportivos, restauração, alojamento, etc.





Programa do Curso Modular Go Deeper

1. Módulo Blue Mind - 23 de Novembro de 2019 (7 horas)

- Ética da Mente Azul (Blue Mind) e o seu desenvolvimento em atividades de mar.
- Impacto do mar/água nos estados de consciência – o contributo das neurociências e dos saberes antigos.
- Técnicas de condicionamento mental Blue Mind em meio controlado (piscina) e por mediação tecnológica (simuladores).



2. Módulo de Segurança – 14 de Dezembro de 2019 (7 horas)

- Teorias de segurança em meio aquático/subaquático – cadeia e fatores de segurança.
- Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida.
- Prática de técnicas de segurança em meio controlado (piscina) e de resgate em meio real (mar).



3. Módulo Técnico de Respiração - 25 de Janeiro de 2020 (7 horas)

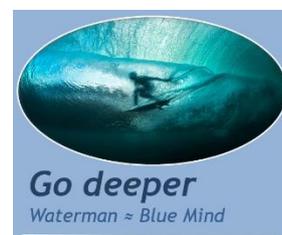
- Fisiologia da respiração e da apneia – princípios e fundamentos para desportistas de mar.
- Técnicas de respiração consciente, relaxamento e expansão da capacidade pulmonar em meio controlado (piscina).
- Yoga para apneístas.



4. Módulo Técnico de Apneia I - 22 de Fevereiro de 2020 (7 horas)

- Modalidades e disciplinas de apneia e sua relevância para os diferentes desportos de mar.
- Apneia em hipercapnia e hipoxia e suas potencialidades de treino para atividades de mar.
- Técnicas de Apneia Dinâmica e aplicação de treino para desportos de ondas, em ambiente controlado (piscina)





5. Módulo Técnico de Apneia II - 20 de Março de 2020 (7 horas)

- Modalidades e disciplinas de apneia e sua relevância para os diferentes desportos de mar (continuação).
- Técnicas de Apneia Estática em ambiente controlado (piscina).
- Técnicas, potencialidades e implicações das disciplinas de profundidade – a compensação/ equalização.



6. Módulo Waterman - 25 de Abril de 2020 (7 horas)

- Multidimensionalidade e visão holística do desportista de mar.
- Competência, valores e qualidades humanas fundamentais do Waterman – princípios e prática em ambiente interativo.
- Bem-estar individual e bem comum – a visão de sustentabilidade do Waterman.



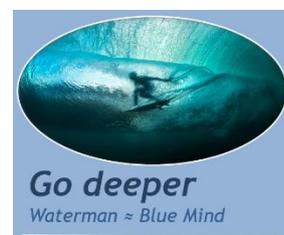
7. Módulo de Provas Go Deeper – 23 de Maio de 2020 (7 horas)

- Prova de apneia em meio controlado (piscina) – escolha de disciplina dinâmica com /ou sem barbatanas /ou estática.
- Prova de mar – escolha de disciplina de surf /ou bodyboard /ou SUP /ou caça-submarina.
- Cerimónia de avaliação e encerramento.



Nota: os módulos técnicos terão um número limite de 16 formandos em simultâneo, podendo haver necessidade de abrir datas complementares, próximas da calendarizada, para a realização desses módulos junto de um segundo grupo de formandos.

Inscrições até dia 10 de Novembro de 2019



Formadores

→ Lourenço Xavier de Carvalho, cofundador do Programa Go Deeper, é surfista e desportista de diversas modalidades de mar há mais de 35 anos, é certificado nível II pelo Big Wave Risk Assessment Group (BRWAG) e formador certificado pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua (CCPFC), tendo coordenado formações de mais de 3.500 professores, treinadores desportivos, dirigentes e técnicos desportivos. Sociólogo e doutorado em Ciências da Educação, é consultor de diversas organizações nacionais e internacionais em Educação e Desporto e autor de diversas publicações.

→ Raul Arenas, cofundador do Programa Go Deeper, é instrutor da CMAS nível II e da Apnea Academy International, treinador técnico desportivo em Atividades Subaquáticas pela FPAS e Grau II pelo IPDJ. É, há vários anos, membro da equipa oficial do campeão do mundo de Apnea Umberto Pelizzari. É ainda e instrutor de Yoga e engenheiro florestal de formação académica.

→ João Parisot, fundador do sistema de treino dirigido a desportos de ondas Wave Crushers, é surfista e professor de atividades desportivas em meio aquático, sendo há vários anos atleta federado em artes marciais e em hóquei subaquático.

→ João de Macedo, cofundador do Programa Go Deeper e fundador da Academia de Surf João Macedo, é surfista profissional de ondas grandes. Formador e autor de publicações de referência no ensino do Surf, é embaixador de diversas causas ambientais, estando na génese da candidatura da Ericeira a Reserva Mundial de Surf. É economista de formação académica.

Propinas

Os custos associados às propinas do **Curso Modular Go Deeper 2019/20** podem ser pagos em duas modalidades:

- Propina por Módulo – 50,00€ /formando;
- Propina total do Curso – 300,00€ /formando (beneficia de oferta de um módulo).

Parceiros

Coordenação:



Parceiros:



Apoio:



Palácio dos Marqueses, Rua do Castelo, 2640-468 Mafra, Portugal
(tel) +351 261810450; (email) godeeper@universidadevalores.org; (web) www.universidadevalores.org