

# **Apresentação**

Curso de Formação  
em Calistenia





# Curso de Formação em Calistenia

O Curso de Formação em Calistenia (EaD) tem como objetivo dar condições para a formação dos(as) interessados(as) 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 videoaulas que são disponibilizadas em 38 módulos, acompanhadas por conteúdo apostilado que complementa os elementos abordados, ou seja, além das vídeoaulas, os(as) estudantes, têm acesso a textos das temáticas das aulas.

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

## Apresentação geral

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 muito 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.

### Duração

O curso EaD tem duração mínima de 3 meses e máxima de 2 anos. Desta forma, o(a) estudante é livre para organizar seus estudos e cumprir com as atividades formativas dentro de um período de até 2 anos.

### 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 entre cada estudante, pois dependerá do seu empenho e dedicação.



### Tempo de cada 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: 125h horas

## Organização do Curso

No ato da matrícula o(a) aluno(a) terá acesso à seção Membros Superiores até o Módulo 10: Skin The Cat. A partir do 2º mês de curso o(a) aluno(a) terá acesso a todos os módulos do curso que estão incluídos na seções Membros Superiores e Membros Inferiores. Portanto, o(a) estudante possuirá acesso a todo o conteúdo por 2 anos, que também corresponde ao tempo limite para finalizar sua formação e obter a certificação.

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

### Disponibilização dos módulos do curso

- ❖ **Módulos liberados no 1º mês:**  
**Módulo 1 ao Módulo 10**
- ❖ **Módulos liberado no 2º mês:**  
**Módulo 11 ao 30 + Seção Membros Inferiores**

### Avaliação de Conhecimento

A avaliação final é disponibilizada junto com o último módulo, onde o(a) aluno(a) 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(a) aluno(a) precisa elaborar um Projeto de Treino, contendo os elementos mínimos exigidos, que deverão posteriormente ser apresentados na prática coordenada e executada pelo(a) 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(a) 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(a) praticante iniciante;
  5. Elaboração de uma proposta de treino com 6 exercícios para um(a) atleta de nível intermediário;
  6. Elaboração de uma proposta de treino com 6 exercícios para um(a) 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(a) estudante todas as condições para, ao final da formação, estar habilitado(a) para realização de um Projeto de Treino e execução do mesmo.

### Avaliação em vídeo

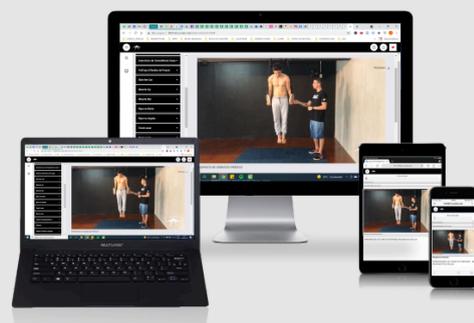
A avaliação em vídeo é realizada a partir do Projeto de Treino que o(a) aluno(a) elaborou. O(A) estudante deverá realizar um treino ou aula (no caso do(a) educador(a) físico(a)) contemplando todos os elementos que inseriu em uma de suas propostas (escolher entre as propostas dos itens 4, 5 ou 6).

Este treino/aula deverá ser gravado e enviado para nossa equipe para avaliação e posteriormente obter a certificação. Os detalhes sobre este processo de gravação são apresentados durante o curso.

### Canais para tirar dúvidas

Dispomos de 3 canais para atender os(as) alunos(as) e suas dúvidas, são eles:

- Formulário de Dúvida, disponível na área de dúvidas do Campus Virtual;
- Contato de e-mail para dúvidas ([contato@institutoesfera.org](mailto:contato@institutoesfera.org));
- Canais de Whatsapp;



### Certificação

O Curso de Formação em Calistenia fornece certificado ao(à) aluno(a), seja este(a) atleta, educador(a) físico(a) ou curioso(a) na modalidade.

O Certificado digital é emitido pelo Instituto Esfera, com carga horária explicitada de 125 horas.

O Curso enquadra-se na categoria de Cursos Livres prevista em lei. O certificado é fornecido pela instituição de formação, amparado pela Lei nº 9394/96, pelo Decreto nº 2.494/98 e nº 2.208/97.



## Modelo do Certificado



## Conteúdo Programático dos Módulos

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

### SEÇÃO MEMBROS SUPERIORES

#### MÓDULO 1: Introdução a Calistenia

- Apresentação do Curso
- Breve Histórico
- Calistenia Hoje
- O que é Calistenia?
- Plataforma EducaFit

#### MÓDULO 2: Psicomotricidade e Capacidades Motoras

- Psicomotricidade
- Capacidades Motoras
- Capacidades Motoras Condicionais
- Capacidades Motoras Coordenativas

#### MÓDULO 3: Trento Mental

- Introdução ao Treinamento Mental
- Treinamento com Visualização
- Treinamento com Mentalizações de Sensações



## MÓDULO 4: Prevenção de Lesões na Calistenia

- Lesões e a Calistenia
- Riscos e Prevenções
- Referências na Literatura
- Lesões no Ombro
- Lesões no Punho
- Lesões na Lombar
- Intervenções
- A Importância do Aquecimento
- Mobilidade e Estabilidade
- Disfunções Miofasciais
- Introdução a Avaliação
- Avaliação Exercício 01
- Avaliação Exercício 02
- Avaliação Exercício 03
- Avaliação Exercício 04
- Avaliação Exercício 05
- Exercício de Mobilidade de Punho
- Exercício de Mobilidade de Ombro 01
- Exercício de Mobilidade de Ombro 02
- Exercício de Mobilidade de Ombro 03
- Exercício de Mobilidade de Ombro 04
- Exercício de Mobilidade de Torácica 01
- Exercício de Mobilidade de Torácica 02
- Exercício de Mobilidade de Torácica 03
- Exercício de Mobilidade de Quadril 01
- Exercício de Mobilidade de Quadril 02
- Exercício de Mobilidade de Quadril 03
- Exercício de Mobilidade de Tornozelo 01
- Exercício de Mobilidade de Tornozelo 02
- Exercício de Estabilidade de Cervical
- Exercício de Estabilidade de Cotovelo
- Exercício de Estabilidade de Lombar 01
- Exercício de Estabilidade de Lombar 02
- Exercício de Estabilidade de Lombar 03
- Exercício de Estabilidade de Joelho 01
- Exercício de Estabilidade de Joelho 02
- Exercícios de Estabilidade e Mobilidade 1
- Exercícios de Estabilidade e Mobilidade 2
- Recursos para Ganho de Mobilidade
- Respiração para Aquecimento

## MÓDULO 5: Aquecimento e Alongamento

- Simultâneo e Específico
- Proposta de Exercício

## MÓDULO 6: Apresentação dos Aparelhos e Equipamentos

- Introdução
- Barra
- Paralela
- Argola
- Solo

## MÓDULO 7: Aparelhos e Equipamentos Auxiliares

- Espaldar
- Caixas
- Paredes
- Outros

## MÓDULO 8: Exercício de Consciência Corporal

- Adução Escapular na Barra
- Andar na Barra
- Troco
- Kipping
- Balanço na Barra
- Vela na Paralela
- Suspensão com Rotação de Ombros
- Balanço na Argola
- Postura Sentada
- Vela
- Prancha
- Adução de Escápula na Prancha
- Avião
- Elevação de Ombro na Paralela
- Andar na Paralela
- Ballet Membros Inferiores
- Canoinha Isométrica
- Superman (Canoinha Isométrica)
- Balanço na Paralela



## MÓDULO 9: Pull Up

- Pull Up Excêntrico
- Pull Up Isométrico
- Pull Up Supinado com Flexão
- Pull Up Supinado
- Pull Up Pronado
- Pull Up Pronado Fechado
- Pull Up Pronado Aberto
- Pull Up Arqueiro
- Pull Up Explosivo
- Pull Up Nuca
- Pull Up Misto
- Pull Up Saltado
- Pull Up Arqueiro na Argola
- Pull Up para Remada
- Pull Up no back lever
- Pull Up Neutro Alternado
- Pull Up 360
- Pull Up Arqueiro

## MÓDULO 10: Skin the Cat

- Abdominal Grupado
- Vela Dinâmica
- Vela Dinâmica Carpada
- Grupado com Apoio
- Grupado sem Apoio
- Carpado sem Apoio

## MÓDULO 11: Muscle Up

- Pegadas (verdadeiras/falsa)
- Pull Up com Rotação de Ombro
- Muscle Up com Apoio
- Muscle Up com Apoio Inclinado
- Muscle Up Excêntrico
- Muscle Up 1 e meio
- Muscle Up

## MÓDULO 12: Muscle Bar

- Barra Baixa com Mão Mista
- Barra Baixa
- Suspensão Mão Mista
- Muscle Bar

## MÓDULO 13: Kipe na Barra

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

## MÓDULO 14: Kipe na Argola

- Vela Dinâmica Explosiva
- Vela Dinâmica Explosiva Caindo em Pé (costas no chão)
- Vela Dinâmica Explosiva Caindo em Pé
- Kipe na Argola

## MÓDULO 15: Front Lever

- Abdominal Carpado
- Abdômen para a Vela
- Isometria Grupada
- Vela Excêntrica
- Balanço para o Front com Apoio
- Balanço para o Front em Suspensão
- Front Dinâmico
- Isometria alternada
- Vela Isométrica
- Front Lever

## MÓDULO 16: Back Lever

- Extensão de Tronco invertido no Espalдар
- Bolinha Posterior
- Vela posterior
- Com Perna Flexionada
- Com Perna Alternada
- Back Lever



## MÓDULO 17: Human Flag

- Canoinha Lateral
- Apoio-suspensão Inicial com Rotação
- Chute Lateral para Bandeira
- Apoio-suspensão Invertido com Apoio dos Pés
- Apoio-suspensão Invertido Flexionando Pernas
- Apoio-suspensão Invertido Tesoura
- Bandeira Pernas Abertas
- Human Flag

## MÓDULO 18: Oitavas

- Barra Baixa com Pernas Flexionadas
- Barra Baixa com Pernas Flexionadas (sem apoio)
- Barra Baixa com Pernas Estendidas
- Oitava

## MÓDULO 19: Oitava Frontal na Argola

- Rolamento na Argola Baixa
- Rolamento na Argola Finalizando em Isometria
- Rolamento com Salto para o Apoio
- Oitava Frontal na Argola

## MÓDULO 20: Push Up

- Push Up Inclinado
- Push Up 4 Apoios
- Push Up Aberto
- Push Up Arqueiro
- Push Up Mão Supinada
- Push Up Pliométrico
- Push Up Superman
- Push Up Tesoura
- Push Up Lagarto
- Push Up Dragão
- Push Up Esquilo
- Push Up Burpee
- Push Up Onda
- Push Up com cotovelo
- Push Up Diamante
- Push Up Tuck

## MÓDULO 21: Dips

- Dip com Perna
- Dip na Paralela
- Dip Pliométrico
- Dip com Balanço
- Dip na Barra
- Dip na Barra (fechado)
- Dip na Barra (posterior)
- Na testa
- Ring Dip
- Bulgarian Dip
- Braqueal Dip
- Locomotiva Dip

## MÓDULO 22: Handstand

- Educativo para o Handstand
- Anteriorização de Ombros em Decúbito Ventral
- Empurrando a Parede
- Prancha Estendida
- Push Up Carpado
- Handstand 90°
- Handstand 90° com Avanço de Ombros
- Handstand 90° com Perna Alterada
- Handstand 90° com Alternância de Mãos
- Handstand 90° Unilateral Isométrico
- Parada de Cabeça
- Tesoura Chute
- Caminhada para o Handstand
- Handstand com Apoio na Parede
- Handstand na Parede com Afastamento das Pernas
- Handstand na Parede com Alternância de Mãos
- Push Up Handstand
- Handstand com Apoio e Equilíbrio
- Handstand (certo/errado)



### MÓDULO 23: Press to Handstand

- Sit Down Straddle
- Press na Paralela (ou na caixa)
- Extensão de Quadril com Afastamento das Pernas
- Subida com Pernas Abertas em 3 Apoios
- Slide Straddle Press
- Straddle Press Dinâmico
- Straddle Press Isométrico
- Straddle Press to Handstand em Plano Inclinado
- Slide Straddle Press to Handstand
- Press to Handstand
- Rolo a Partir do L-sit com Apoio
- Press to Handstand L-sit

### MÓDULO 24: Cristo nas Argolas

- Rotação em Apoio
- Crucifixo
- Archer Dips
- Cristo com Elástico Superior
- Cristo Isométrico no Chão
- Cristo com Apoio dos Pés
- Cristo com Elástico Inferior
- Cristo com Apoio na Argola
- Cristo Excêntrico
- Cristo Angulado 45°

### MÓDULO 25: Dragon Flag

- Canoinha
- Canivete
- Infra para Vela
- Dragon Flag Excêntrico
- Dragon Flag Grupado
- Dragon Flag Voltando Grupado
- Dragon Flag Pernas Alternadas
- Dragon Flag
- Dragon Flag Tesoura

### MÓDULO 26: L-sit

- Flexão de Quadril Grupada
- Flexão de Quadril Carpada
- L-sit com Apoio Alternado
- L-sit Slide
- Flexão de Quadril Isométrico
- Flexão de Quadril com Afastamento de Perna
- Isometria Grupada
- Isometria Alternada
- L-sit
- Canivete com Transição para L-sit
- V-sit com Apoio Alternado
- V-sit

### MÓDULO 27: Planche

- Ativação Posterior
- Isometria com Avanço dos Ombros
- Com os Pés Suspensos nas Argolas ou TRX
- Sapinho
- Com apoio de Cotovelo
- Sapinho com Braço Estendido
- Tuck Dinâmico na Paralela
- Tuck Isométrico
- Tuck com Perna Estendida
- Planche Push Up
- Bent Army
- Tuck Dinâmico com Afastamento de Pernas
- Transição do Esquadro Afastado na Paralela
- Planche

### MÓDULO 28: Como Montar Treinos

- Introdução ao Treino da Calistenia
- O que Considerar para Montar o Treino
- Como Realizar a Combinação de Exercício em um Treino
- Macro ciclo, Mesociclo e Micro ciclo
- Como Montar um Treino Básico ou para Iniciante
- Como Montar um Ciclo de Treino para Atletas Iniciantes
- Como Montar um Treino para Atletas Intermediários
- Como Montar um Ciclo de Treino para Atletas Intermediários
- Como Montar um Treino para Atletas Avançados
- Como Montar um Ciclo de Treino para Atletas Avançados
- Planilha de Treino



## MÓDULO 29: Como Montar sua Academia de Calistenia

- Investimentos Custos e Entradas
- Espaços e Equipamentos
- Detalhes de Implantação

## MÓDULO 30: Avaliação e Certificação

- Orientações para Avaliação
- Avaliação

## SEÇÃO MEMBROS INFERIORES

### MÓDULO 1: Preparação de Movimento

- Aula Introdutória
- Cócoras
- Alongamento Diagonal
- 90 90
- Jefferson Curl
- Mobilidade de Tornozelo
- Cotovelo no Pé
- Straddle
- Pancake

### MÓDULO 2: Exercícios Básicos

- Agachamento Profundo
- Squat na ponta do pé
- Squat + Mobilidade
- Hack Squat Completo
- Hack Squat Parcial
- Extensão de Joelho
- Lado a Lado
- Hiperextensão de Quadril
- Hiperextensão de Quadril
- Ponte Simultânea
- Ponte Unilateral
- Elevação Pélvica
- Afundo Reverso
- Afundo
- Búlgaro
- Step-Up

- Step-Up Parcial
- Deadlift Unilateral
- Agachamento 3 Planos
- Ponte no Pano
- Ponte Unilateral no Pano

### MÓDULO 3: Camarão

- Camarão com Assistência
- Camarão Completo
- Camarão Segurando o Pé
- Camarão Negativo

### MÓDULO 4: Sissy Squat

- Sissy Squat Saindo do Cócoras
- Sissy Squat Excêntrico
- Sissy Squat Entrando no Cócoras
- Sissy Squat Completo

### MÓDULO 5: Pistol

- Pistol com Referência
- Pistol Excêntrico na Caixa
- Pistol Excêntrico no Chão
- Pistol na Caixa Completo
- Pistol Completo

### MÓDULO 6: Dragon Squat

- Dragon Squat Isométrico
- Dragon Squat Parcial
- Dragon Squat Excêntrico

na Caixa

- Dragon Squat Excêntrico no Chão
- Dragon Squat Completo

### MÓDULO 7: Exercícios Complementares

- Dragon-Camarão-Pistol
- Pistol-Camarão
- Flexão Nórdica

### MÓDULO 8: Potência

- Salto Vertical sem Contramovimento
- Salto Vertical com Contramovimento
- Salto Vertical com Duplo Contato
- Salto Vertical saindo da Caixa
- Salto Horizontal sem Contramovimento
- Salto Horizontal com Contramovimento
- Salto Horizontal saindo da Caixa
- Salto Horizontal c/ Duplo Contato
- Salto Horizontal Bound
- Salto Vertical Hop
- Salto Vertical na Caixa
- Salto Horizontal c/ Precisão
- Salto Vertical Bound
- Salto Horizontal Hop



## Corpo Docente do Curso



### João Fernando Gazignato

Pós-graduado em Yoga Therapy pela “Universidade Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana” de Bangalore (Índia), atuou como coordenador do “Projeto Alice” (Universal Education School – Índia), pesquisando e ensinando técnicas de meditação para crianças. Participou de treinamentos de meditação Vipassana na Índia, Indonésia, Tailândia e no Mosteiro Pa Auk na Birmânia.



### Danilo Duarte

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.



### Amanda Cardozo Prosdócimo

Professora de Educação Física formada pelo IFSULDEMINAS, especialista em fisiologia do exercício pela UFSCAR, profesora e praticante de Calistenia há 5 anos. Estudou na Universidade do Porto, em Portugal. Ao longo de sua carreira vem acumulando experiência com treinos de calistenia em grupo e atua também como Personal Trainer.



## Dúvidas Frequentes

### 1. O Curso é certificado pelo MEC?

Nenhum curso de Formação em Calistenia possui certificação do MEC, ele é fornecido pela instituição de formação, amparado pela Lei nº 9394/96.

### 2. Quem pode fazer o curso?

Qualquer interessado(a) pode realizar o curso de Formação em Calistenia, no entanto, apenas aqueles(as) alunos(as) com habilitação do Conselho Regional de Educação Física (CREF) podem ministrar treinos de Calistenia.

### 3. Após concluir o curso onde atuarei?

Uma vez concluído o curso, o(a) formado(a) pode atuar como instrutor(a) de Calistenia, habilitado(a) para abrir sua própria academia, ou auxiliar educadores físicos na elaboração e monitoramento de treinos calistênicos.

### 4. Como são as aulas e o método do curso?

O curso está estruturado em videoaulas gravadas que abrangem todo o conteúdo programático. Também disponibilizamos material apostilado extra para os(as) alunos(as) e espaço de dúvidas.

### 5. Há provas e monografia no curso?

Para a obtenção da certificação é necessário realizar uma avaliação textual onde o(a) aluno(a) precisa elaborar um Projeto de Treino e em seguida deverá realizar a avaliação em vídeo que deve ser baseada no Projeto de Treino que o(a) aluno(a) elaborou.

### 6. Há um tempo limite para conclusão de minha formação?

O(A) aluno(a) tem até 2 anos para concluir sua Formação. Todo o conteúdo do curso é disponibilizado ao longo de 3 meses e fica acessível para o(a) aluno(a) durante os 2 anos de sua matrícula, sendo possível revisar os vídeos e materiais quantas vezes quiser ao longo deste período de 2 anos.

### 7. A certificação é internacional?

Todos os cursos de formação em Calistenia são formações livres. Isso vale para todas as instituições, tanto no Brasil como no exterior.

A nossa instituição não está associada a outras instituições, a formação é coordenada e gerida por um corpo docente com longa experiência no universo da calistenia. Nós emitimos uma certificação que comprova que o(a) formando(a) cumpriu com todas as etapas do curso e concluiu sua formação, sendo assim capaz de ministrar aulas de Calistenia, caso seja um(a) educador(a) físico.



## 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](http://www.institutoesfera.org)

E-mail: [contato@institutoesfera.org](mailto:contato@institutoesfera.org)

Whatsapp: (11) 5039-5051

**Realizar Matrícula**

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



O **Instituto Esfera** é um centro educacional multidisciplinar, que tem as atividades e processos educativos como estratégia para o desenvolvimento e a ampliação dos horizontes de liberdade humana.

O instituto é gerido por uma equipe de professores com experiência em diversas áreas de conhecimentos, com atuação na pesquisa científica, docência universitária e corporativa.

CNPJ: 20.879.788/0001-65

[www.institutoesfera.org](http://www.institutoesfera.org)