

MODELO EUROPEU DE CURRÍCULUM VITAE



INFORMAÇÃO PESSOAL

Nome
Morada
Telefone
Skype
Correio electrónico
Nacionalidade
Data de nascimento

ANTUNES, Filipe Manuel Lopes

Rua professor Armando de Lucena, nº15 - 15-A, 2665-211, Malveira, Portugal

00351 927276094 / 00351 936918136

Filipeantunes6

filipeantunes@hotmail.com / filipeantunes@gmail.com / flantunes@sporting.pt

Portuguesa

29 de outubro de 1990

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

- Datas (de – até) Época 2010/2011
- Nome e endereço do empregador Sporting Clube de Portugal
- Tipo de empresa ou sector Clube de Futebol – Academia de Futebol Sporting/Puma em Alcochete
- Função ou cargo ocupado Treinador Adjunto (estagiário) dos Iniciados C (Sub-14 B)
- Principais atividades e responsabilidades Realizar relatórios dos jogos e auxiliar o processo de treino da equipa de Iniciados C e realizar análise estatística da equipa com recurso a vídeo dos jogos
- Classificações 1ºLugar da Série 2 da 1ªDivisão Distrital de Juniores C (Iniciados).

- Datas (de – até) Época 2011/2012
- Nome e endereço do empregador Real Sport Clube
- Tipo de empresa ou sector Clube de Futebol
- Função ou cargo ocupado Treinador Adjunto dos Iniciados A (Sub-15)
- Principais atividades e responsabilidades Planeamento e operacionalização dos treinos da equipa de Iniciados A.
- Classificações 10ºLugar da Série E do Campeonato Nacional de Juniores C (Iniciados), 1ºLugar do Torneio Extra – Nacionais de Sub-15 Juniores C (Iniciados), 2ºLugar no Torneio Nike Premier Cup – Fase Nacional – Edição 2012.

- Datas (de – até) Época 2012/2013
- Nome e endereço do empregador Real Sport Clube
- Tipo de empresa ou sector Clube de Futebol
- Função ou cargo ocupado Treinador Adjunto dos Juniores A (Sub-19)
- Principais atividades e responsabilidades Planeamento e operacionalização dos treinos da equipa de Juniores A.
- Classificações 6ºLugar na 1ªFase – Zona Sul do Campeonato Nacional da 1ª Divisão – Juniores A e 3ºLugar na Fase de Manutenção / Descida – Zona Sul do Campeonato Nacional da 1ª Divisão – Juniores A

- Datas (de – até) Época 2012/2013
- Nome e endereço do empregador AEFMH
- Tipo de empresa ou sector Associação de Estudantes – Campeonato Universitário
- Função ou cargo ocupado Treinador Principal da Equipa
- Principais atividades e responsabilidades Coordenar todo o processo da equipa.
- Classificações 1ºLugar na 1ªFase do Campeonato Universitário de Lisboa; 1ºLugar na Final Four do Campeonato Universitário de Lisboa – Campeão Distrital de Lisboa. 5º Lugar do Campeonato Nacional Universitário – Covilhã 2013.

- Datas (de – até) Época 2013/2014
- Nome e endereço do empregador Real Sport Clube
- Tipo de empresa ou sector Clube de Futebol

- Função ou cargo ocupado
 - Principais atividades e responsabilidades
 - Classificações

- Datas (de – até)
- Nome e endereço do empregador
 - Tipo de empresa ou sector
 - Função ou cargo ocupado

- Principais atividades e responsabilidades
 - Classificações

- Datas (de – até)
- Nome e endereço do empregador
 - Tipo de empresa ou sector
 - Função ou cargo ocupado

- Principais atividades e responsabilidades
 - Classificações

- Datas (de – até)
- Nome e endereço do empregador
 - Tipo de empresa ou sector
 - Função ou cargo ocupado

- Principais atividades e responsabilidades
 - Classificações

FORMAÇÃO ACADÉMICA E PROFISSIONAL

- Datas (de – até)
- Nome e tipo da organização de ensino ou formação
- Principais disciplinas/competências profissionais

Treinador Adjunto dos Juniores A (Sub-19)

Planeamento e operacionalização dos treinos da equipa de Juniores A.

9º Lugar na 1ª Fase – Zona Sul do Campeonato Nacional da 1ª Divisão – Juniores A e 6º na 2ª Fase de Manutenção/Descida.

Época 2014/2015

Atlético Clube da Malveira

Clube de Futebol

Coordenador do Futebol de Formação. Treinador principal de Iniciados. Treinador Adjunto dos Seniores

Organizar todo o futebol de formação, definição de modelo de jogo, modelo de jogador, metodologia de treino. Responsável pelo planeamento e operacionalização de todo o processo relativo aos iniciados.

2º Lugar no campeonato distrital da 2ª Divisão de Lisboa em Iniciados. Manutenção garantida no Campeonato Nacional de Seniores

Época 2015/2016

Sporting Clube de Portugal

Clube de Futebol – Academia de Futebol – Laboratório de Otimização do Rendimento.

Preparador/Recuperador Físico responsável pelas equipas de Juvenis. Responsável pelo Scouting no Concelho de Mafra

Planeamento e operacionalização de todo o trabalho de preparação física e controlo do treino dos sub-16 e sub-17.

Campeão Nacional 2015/2016

Época 2016/2017

Sporting Clube de Portugal

Clube de Futebol – Academia de Futebol – Laboratório de Otimização do Rendimento.

Preparador/Recuperador Físico responsável pelas equipas de Juvenis. Responsável pelo Scouting no Concelho de Mafra e Sintra

Planeamento e operacionalização de todo o trabalho de preparação física e controlo do treino dos sub-17.

Campeão Nacional 2016/2017

Época 2017/2018

Sporting Clube de Portugal

Clube de Futebol – Academia de Futebol – Laboratório de Otimização do Rendimento.

Preparador/Recuperador Físico responsável pelas equipas de Juvenis. Responsável pelo Scouting no Concelho de Loures, Odivelas e Amadora

Planeamento e operacionalização de todo o trabalho de preparação física e controlo do treino dos sub-17.

De Outubro de 2017 até Novembro de 2017

Instituto do Emprego e Formação Profissional, IP

Analisar o contexto de intervenção da formação, Aplicar metodologias de gestão da diversidade no contexto da formação, Aplicar técnicas de interação pedagógica e de dinamização de grupos de formação, Atribuir e reportar resultados da formação e das aprendizagens, Conceber os instrumentos de avaliação da formação e das aprendizagens, Conceber/explorar os recursos didáticos e multimédia, Desenhar o programa de formação, Planear atividades de aprendizagem, Utilizar e gerir plataformas colaborativas e de aprendizagem

- Designação da qualificação atribuída
- Classificação obtida (se aplicável)
Dadas (de – até)
- Nome e tipo da organização de ensino ou formação
- Principais disciplinas/competências profissionais
- Designação da qualificação atribuída
- Classificação obtida (se aplicável)
- Dadas (de – até)
- Nome e tipo da organização de ensino ou formação
- Principais disciplinas/competências profissionais
- Designação da qualificação atribuída
- Classificação obtida (se aplicável)
- Dadas (de – até)
- Nome e tipo da organização de ensino ou formação
- Principais disciplinas/competências profissionais
- Designação da qualificação atribuída
- Classificação obtida (se aplicável)
- Dadas (de – até)
- Nome e tipo da organização de ensino ou formação
- Principais disciplinas/competências profissionais
- Designação da qualificação atribuída
- Classificação obtida (se aplicável)

Certificado de Competências Pedagógicas

5 – Excelente (0-5)

De Setembro de 2016 até Julho de 2017

Faculdade de Motricidade Humana

Cruz Quebrada – Dafundo, Lisboa

Biomecânica, Função Neuromuscular, Metabolismo Energético e Função Cardiorrespiratória, Prevenção de Lesões, Desenvolvimento das Qualidades Físicas, Avaliação e Controlo de Treino, Planeamento do Treino, Nutrição, Suplementação e Hidratação. Seminários I e Seminários II

Pós-Graduação em Strength and Conditioning – Training and Rehabilitation

16 Valores.

De Setembro de 2011 até Junho de 2013

Faculdade de Motricidade Humana

Cruz Quebrada – Dafundo, Lisboa

Algumas Disciplinas: Treino e Avaliação das Qualidades Físicas, Treino do Jovem Atleta, Treino da Técnica e Tática Desportivas, Psicologia do Treino Desportivo, Função Neuromuscular, Formação Desportiva, Metodologia da Investigação Científica, Metodologia do Treino Específica em Futebol, Análise Estatística, Medicina do Treino Desportivo, Periodização e Carga do Treino, Planeamento e Gestão de Projetos. Estágio em Treino Desportivo (Nota: 18).

Mestre em Treino Desportivo.

17 Valores.

De Setembro de 2008 até Junho de 2011

Faculdade de Motricidade Humana

Cruz Quebrada – Dafundo, Lisboa

Algumas Disciplinas: Anatomofisiologia, Didáctica das Actividades Físicas e Desportivas, Cinantropometria, Nutrição e Atividade Física, Controlo Motor e Aprendizagem, Biomecânica, Fisiologia do Exercício, Sociologia do Desporto, Estatística, Cinesiologia, Desenvolvimento Motor, Psicologia do Desporto, Fisiologia do Treino Desportivo, Teoria e Metodologia do Treino Desportivo, Pedagogia do Treino Desportivo, Prescrição do Exercício. Estágio em Treino Desportivo I (Nota:18); Estágio em Treino Desportivo II (Nota: 18).

Licenciado em Ciências do Desporto – Educação Física/Treino Desportivo.

16 Valores

Ano lectivo 2005/2006 a Ano lectivo 2007/2008

Escola Secundária José Saramago

Português, Inglês, Filosofia, Educação Física, Tecnologias da Informação e Comunicação, Área de Projeto, Matemática, Biologia e Geologia, Física e Química, Biologia – opção de 12º ano.

Ensino Secundário Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias

17 Valores

APTIDÕES E COMPETÊNCIAS

PESSOAIS

PRIMEIRA LÍNGUA

OUTRAS LÍNGUAS

- Compreensão escrita
- Expressão escrita

PORTUGUÊS

INGLÊS

BOM

BOM

- Expressão oral
- Compreensão escrita
- Expressão escrita
- Expressão oral

ELEMENTAR
ESPAÑOL
 BOM
 ELEMENTAR
 ELEMENTAR

**APTIDÕES E COMPETÊNCIAS
 SOCIAIS**

- Capacidade de trabalho em equipa.
- Capacidade de adaptação.
- Capacidade de discussão de ideias adquirido ao longo do percurso académico e pessoal.

**APTIDÕES E COMPETÊNCIAS DE
 ORGANIZAÇÃO**

- Capacidade de gestão de pessoas e de trabalho adquirida em experiências académicas na realização de projectos e trabalhos de grupo.
- Capacidade de liderança.
- Capacidade de organização de trabalho e de compromisso com horários estabelecidos.
- Sentido de responsabilidade.

**APTIDÕES E COMPETÊNCIAS
 TÉCNICAS**

- Domínio informático avançado do software Office™ (Word™, Excel™, Powerpoint™)
- Conhecimento e experiência no uso de GPS's (sistema Viper) e plataformas de avaliação da força máxima e força reativa (Chronojump e Aqknowledge).
- Conhecimentos básicos em software de tratamento de dados (SPSS).
- Domínio de máquinas do âmbito do exercício físico tais como, passadeiras rolantes, cicloergómetros ou máquinas de musculação para os diversos grupos musculares.

**APTIDÕES E COMPETÊNCIAS
 ARTÍSTICAS**

- Capacidade de produção de cartazes, folhetos e slides chamativos adquiridos em trabalhos realizados no âmbito académico.

**OUTRAS APTIDÕES E
 COMPETÊNCIAS.**

Datas (de – até)

Outubro de 2017 a Novembro de 2017
 Certificado de Competências Pedagógicas do IEFPP – Concluído com avaliação 5 (Excelente)

Datas (de – até)

- Épocas desportivas 1998/1999 – 2006/2007
 Jogador de futebol federado – Atlético Clube da Malveira – Divisões Distritais AFL – Escalões de Benjamins B (Sub-10) até Juvenis A (Sub-17), realizando 2 jogos pela equipa de Juniores (Sub-19) enquanto Juvenil.

Datas (de – até)

- Épocas desportiva 2007/2008 – 2009/2010
 Jogador de futebol federado – Clube Desportivo da Venda do Pinheiro – Divisões Distritais da AFL – Escalões de Juniores (Sub-19) e Sénior.

CARTA(S) DE CONDUÇÃO

Portador das categorias B e B1 (L-1999541 9).

INFORMAÇÃO ADICIONAL

Aluno certificado pela Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana com a Bolsa de Estudo por Mérito pela demonstração de desempenho académico de qualidade excepcional evidenciado no decurso do ano lectivo 2008/2009.

Melhor Aluno a finalizar o curso de Ciências do Desporto no ano de 2010/2011 na Faculdade de Motricidade Humana

Pode ser contactado por e-mail, telefone ou correio.

(Filipe Manuel Lopes Antunes)