

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

JUDO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Judo
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. TÉCNICA DE BASE	8
2. TÉCNICA DE COMPETIÇÃO	11
3. TÉCNICA DE KATAS	14
4. ARBITRAGEM	17
5. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO	19
6. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA DO JUDO	21
7. PRÁTICA PEDAGÓGICA	23
8. HISTÓRIA	26
C. Organização da Formação	28
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	29
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	29
3. ESTÁGIOS	29

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TÉCNICA DE BASE	10
2. TÉCNICA DE COMPETIÇÃO	6
3. TÉCNICA DE KATAS	4
4. ARBITRAGEM	3
5. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO	5
6. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA DO JUDO	6
7. PRÁTICA PEDAGÓGICA	3
8. HISTÓRIA	3
Total	40

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Técnica de Base

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. 1º GRUPO DO GOKYO	2	0/2
1.2. 2º GRUPO DO GOKYO	2	0/2
1.3. 3º GRUPO DO GOKYO	2	0/2
1.4. TÉCNICAS DE CONTROLO (KATAME-WAZA)	4	0/4
Total	10	0 / 10

SUBUNIDADE 1.

1.1. 1º Grupo do Gokyo

- 1.1.1. De-ashi-harai
- 1.1.2. Hiza-guruma
- 1.1.3. Sasae-tsurikomi-ashi
- 1.1.4. Uki-goshi
- 1.1.5. Osoto-gari
- 1.1.6. O-goshi
- 1.1.7. Ouchi-gari
- 1.1.8. Seoi-nage

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as técnicas de projeção do 1º Grupo do Gokyo
- Diagnosticar e corrigir erros de execução
- Selecionar os *feedbacks* de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias
- Selecionar as técnicas do 1º Grupo do Gokyo que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente as técnicas de projeção referentes ao 1º Grupo do Gokyo
- Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução
- Aplica de forma adequada as técnicas de projeção no processo ensino-aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

SUBUNIDADE 2.

1.2. 2^o Grupo do Gokyo

- 1.2.1. Kosoto-gari
- 1.2.2. Kouchi-gari
- 1.2.3. Koshi-guruma
- 1.2.4. Tsurikomi-goshi
- 1.2.5. Okuri-ashi-harai
- 1.2.6. Tai-Otoshi
- 1.2.7. Harai-goshi
- 1.2.8. Uchi-mata

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as técnicas de projeção do 2^o Grupo do Gokyo
- Diagnosticar e corrigir erros de execução
- Selecionar os *feedbacks* de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias
- Selecionar as técnicas do 2^o Grupo do Gokyo que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente as técnicas de projeção referentes ao 2^o Grupo do Gokyo
- Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução
- Aplica de forma adequada as técnicas de projeção no processo ensino-aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

SUBUNIDADE 3.

1.3. 3^o Grupo do Gokyo

- 1.3.1. Kosoto-gake
- 1.3.2. Tsurigoshi
- 1.3.3. Yoko-Otoshi
- 1.3.4. Ashi-guruma
- 1.3.5. Hane-goshi
- 1.3.6. Harai-tsurikomi-ashi
- 1.3.7. Tomoe-nage
- 1.3.8. Kata-guruma

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as técnicas de projeção do 3^o Grupo do Gokyo
- Diagnosticar e corrigir erros de execução
- Selecionar os *feedbacks* de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias
- Selecionar as técnicas do 3^o Grupo do Gokyo que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente as técnicas de projeção referentes ao 3^o Grupo do Gokyo
- Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução
- Aplica de forma adequada as técnicas de projeção no processo ensino-aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

SUBUNIDADE 4.

1.4. Técnicas de controlo (Katame-Waza)***Osaekomi-waza*: 7 Técnicas**

Kuzure-kesa-gatame

Kami-shiho-gatame

Yoko-shiho-gatame

Kesa-gatame

Tate-shiho-gatame

Kata-gatame

Kuzure-kami-shiho-gatame

***Shime-waza*: 6 Técnicas**

Nami-juji-jime

Gyaku-juji-jime

Kata-juji-jime

Hadaka-jime

Okuri-eri-jime

Kata-ha-jime

***Kansetsu-waza*: 4 Técnicas**

Ude-hishigi-juji-gatame

Ude-hishigi-ude-gatame

Ude-hishigi-hiza-gatame

Ude-garami

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as técnicas de controlo
- Diagnosticar e corrigir erros de execução
- Selecionar os *feedbacks* de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias
- Selecionar as técnicas de controlo que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente as técnicas de controlo.
- Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução
- Aplica de forma adequada as técnicas de projeção no processo ensino-aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Judo de Grau II e com a graduação mínima de 3º Dan

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Técnica de Competição

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. TAI-SABAKI	30'	0/30'
2.2. KUMI-KATA	30'	0/30'
2.3. NAGE-WAZA	3h30	0/3h30
2.4. KATAME-WAZA	1h30	0/1h30
Total	6	0 / 6

SUBUNIDADE 1.

2.1. Tai-Sabaki

- 2.1.1. Objetivos
- 2.1.2. Postura
- 2.1.3. Deslocamento
- 2.1.4. Lateralidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar a correta utilização do tai-sabaki
- Promover a utilização do tai-sabaki adequado em função das características do tori e do uke

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente as ações de manutenção de postura e lateralidade e deslocamentos que constituem o tai-sabaki
- Identifica, perante um uke específico, qual a postura, a lateralidade e os deslocamentos que o tori deve utilizar

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

SUBUNIDADE 2.

2.2. Kumi-Kata

- 2.2.1. Objectivos
- 2.2.2. Hikite
- 2.2.3. Tsurite
- 2.2.4. Ai-yotsu
- 2.2.5. Kenka-yotsu
- 2.2.6. Kumi-katas mais usuais em situação competitiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar os diversos tipos de kumi-kata utilizados em situação competitiva
- Descrever a ação que cada mão desempenha em cada kumi-kata em função das características do tori e do uke
- Selecionar os kumi-katas mais adequados para o tori em função das suas características

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente os diversos tipos de kumi-kata
- Seleciona o kumi-kata a utilizar por um tori específico em função das suas características
- Identifica as ações que cada mão deve desempenhar perante um uke específico

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

SUBUNIDADE 3.

2.3. Nage-waza

- 2.3.1. Execução competitiva
 - a. Ai-yotsu e kenka-yotsu
 - b. Kumi-kata
 - c. Deslocamentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar a execução em situação competitiva das técnicas de nage-waza
- Distinguir a execução das técnicas de nage-waza na situação de ai-yotsu e kenka-yotsu
- Distinguir as diferentes execuções das técnicas de nage-waza em função dos diferentes deslocamentos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente diversas adaptações à situação competitiva das técnicas de nage-waza
- Seleciona a execução adequada de cada técnica de nage-waza para a lateralidade que o uke adota
- Seleciona a execução adequada de cada técnica de nage-waza para o deslocamento do uke

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

SUBUNIDADE 4.

2.4. Katame-waza

2.4.1. Viragens mais usuais em situação competitiva

- a. Tori de pé com uke à sua frente de joelhos
- b. Tori de pé com uke ao seu lado de joelhos
- c. Tori de pé com uke à sua frente de joelhos
- d. Tori deitado de costas com uke entre as suas pernas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstra a execução das viragens mais usuais em situação competitiva
- Selecionar as viragens mais adequadas em função da posição em que o uke se encontra

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente viragens mais usuais em situação competitiva
- Escolhe a viragem mais adequada à posição em que o uke se encontra

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Judo de Grau II e com a graduação mínima de 3º Dan

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Técnica de Katas

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. 1º GRUPO DO NAGE-NO-KATA - TE-WAZA	30'	0/30'
3.2. 2º GRUPO DO NAGE-NO-KATA - KOSHI-WAZA	30'	0/30'
3.3. 3º GRUPO DO NAGE-NO-KATA - ASHI-WAZA	1	0/1
3.4. 4º GRUPO DO NAGE-NO-KATA - MAE-SUTEMI-WAZA	1	0/1
3.5. 5º GRUPO DO NAGE-NO-KATA - YOKO-SUTEMI-WAZA	1	0/1
Total	4	0 / 4

SUBUNIDADE 1.

3.1. 1º Grupo do Nage-No-Kata - Te-waza

- 3.1.1. UKI OTOSHI
- 3.1.2. SEOI NAGE
- 3.1.3. KATA GURUMA

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as técnicas de projeção do 1º Grupo do Nage-No-Kata
- Diagnosticar e corrigir erros de execução
- Selecionar os feedbacks de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias
- Selecionar as técnicas do 1º Grupo do Nage-No-Kata que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente as técnicas de projeção referentes ao 1º Grupo do Nage-No-Kata
- Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução
- Aplica de forma adequada as técnicas de projeção no processo ensino-aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

SUBUNIDADE 2.

3.2. 2º Grupo do Nage-No-Kata - Koshi-waza

3.2.1. UKI GOSHI

3.2.2. HARAI GOSHI

3.2.3. TSURIKOMI GOSHI

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as técnicas de projeção do 2º Grupo do Nage-No-Kata
- Diagnosticar e corrigir erros de execução
- Selecionar os feedbacks de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias
- Selecionar as técnicas do 2º Grupo do Nage-No-Kata que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente as técnicas de projeção referentes ao 2º Grupo do Nage-No-Kata
- Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução
- Aplica de forma adequada as técnicas de projeção no processo ensino-aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

SUBUNIDADE 3.

3.3. 3º Grupo do Nage-No-Kata - Ashi-waza

3.3.1. OKURI ASHI HARAI

3.3.2. SASAE TSURIKOMI ASHI

3.3.3. UCHIMATA

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as técnicas de projeção do 3º Grupo do Nage-No-Kata
- Diagnosticar e corrigir erros de execução
- Selecionar os feedbacks de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias
- Selecionar as técnicas do 3º Grupo do Nage-No-Kata que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente as técnicas de projeção referentes ao 3º Grupo do Nage-No-Kata
- Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução
- Aplica de forma adequada as técnicas de projeção no processo ensino-aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

SUBUNIDADE 4.

3.4. 4º Grupo do Nage-No-Kata - Mae-sutemi-waza

3.4.1. TOMOE-NAGE

3.4.2. URA-NAGE

3.4.3. SUMI-GAESHI

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as técnicas de projeção do 4º Grupo do Nage-No-Kata
- Diagnosticar e corrigir erros de execução
- Selecionar os feedbacks de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias
- Selecionar as técnicas do 4º Grupo do Nage-No-Kata que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente as técnicas de projeção referentes ao 4º Grupo do Nage-No-Kata
- Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução
- Aplica de forma adequada as técnicas de projeção no processo ensino-aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

SUBUNIDADE 5.

3.5. 5º Grupo do Nage-No-Kata - Yoko-sutemi-waza

3.5.1. YOKO-GAKE

3.5.2. YOKO-GURUMA

3.5.3. UKI-WAZA

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as técnicas de projeção do 5º Grupo do Nage-No-Kata
- Diagnosticar e corrigir erros de execução
- Selecionar os feedbacks de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias
- Selecionar as técnicas do 5º Grupo do Nage-No-Kata que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente as técnicas de projeção referentes ao 5º Grupo do Nage-No-Kata
- Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução
- Aplica de forma adequada as técnicas de projeção no processo ensino-aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Judo de Grau II e com a graduação mínima de 3º Dan

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Arbitragem

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. REGRAS DE ARBITRAGEM	1	1/0
4.2. PRÁTICA DE ARBITRAGEM	1h30'	0/1h30'
4.3. ÉTICA E CONDUTA	30'	30'/0
Total	3	1h30' / 1h30'

SUBUNIDADE 1.

4.1. Regras de Arbitragem

4.1.1. Vantagens

- a. Ippon
- b. Wazari

4.1.2. Castigos

- a. Shido
- b. Hansokumake

4.1.3. Áreas Válidas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes pontuações consoante a queda do Uke
- Identificar e diferenciar os castigos de Hansokumake e Shido
- Descrever corretamente a área de combate e a área de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica a nomenclatura das vantagens e castigos adequadamente às situações
- Identifica as áreas de combate e de competição, corretamente

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de um teste sumativo

SUBUNIDADE 2.

4.2. Prática de Arbitragem

- 4.2.1. Gestos
- 4.2.2. Vantagens
- 4.2.3. Castigos
- 4.2.4. Vozes
- 4.2.5. Deslocação no tapete

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar corretamente as diferentes vantagens, determinadas pela posição de queda do Uke
- Adotar a voz correta, consoante se trate de castigos ou de vantagens
- Identificar qual o melhor local da área de combate para se posicionar

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra com facilidade a coordenação entre a voz e o respetivo gesto, quer na atribuição de vantagens, quer na aplicação de castigos
- Atua com determinação na sua atuação enquanto árbitro

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Aplicação de um teste prático de arbitragem, em provas informais de escalões de formação

SUBUNIDADE 3.

4.3. Ética e Conduta

- 4.3.1. "Dress Code"
- 4.3.2. Comportamento do treinador em competições

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar as distintas fases duma competição, onde se aplica os blocos de finais.
- Diagnosticar os comportamentos incorretos do treinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa o vestuário adequado nos blocos de finais e nas eliminatórias
- Promove o fair-play enquanto agente da modalidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise do comportamento, enquanto treinador

PERFIL DO FORMADOR

- Possuir como categoria mínima a categoria de árbitro "Elite", ou equivalente, e
- Ser árbitro no ativo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Organização e Regulamentação

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. ORGANIZAÇÃO ESPECÍFICA DA MODALIDADE	1h30	1h30/0
5.2. REGULAMENTO DE ORGANIZAÇÃO DE PROVAS	1h30	1h30/0
5.3. LEI DE BASES DA ACTIVIDADE FISICA E DO DESPORTO	2	2/0
Total	5	5 / 0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Organização específica da modalidade

- 5.1.1. Organização internacional da modalidade; Entidade e hierarquias
- 5.1.2. Organização interna da modalidade; Entidades e hierarquias
- 5.1.3. Processos de Inscrição, revalidação anual
- 5.1.4. Processo de inscrição em ações FPJ (Provas/Formação)
- 5.1.5. Tipologia e âmbito de calendários Nacional, Nacional Aberto
- 5.1.6. Zonal e Associativo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e relacionar diferentes Entidades da modalidade
- Descrever processo de inscrição e revalidação de clube, atletas e treinador na FPJ
- Descrever processo de inscrição nas diferentes atividades Federativas
- Diferenciar e relacionar Calendários da modalidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as Entidades da modalidade.
- Planifica processo de inscrição na federação de clube e atletas
- Identifica canal de inscrição a utilizar para determinada prova nacional
- Relaciona calendário Associativo, Zonal e Nacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 2.

5.2. Regulamento de organização de provas

- 5.2.1. Âmbito de aplicação
- 5.2.2. As Zonas
- 5.2.3. Escalões etários e características de provas por escalão
- 5.2.4. Tipologia de provas nacionais
- 5.2.5. Conhecimento de existência de normas de conduta para diferentes agentes desportivos

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever principais aspetos relacionados com a organização de provas e aspetos relacionados • Diferenciar escalões etários e respetivas características em tempo de combate, tipo de provas e apuramentos, para Campeonato Nacional ou CASN • Adotar comportamento em provas de acordo com descrito no ROP • Adotar e fomentar junto dos atletas comportamentos em provas de acordo com descrito no ROP 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaciona escalões etários com tempos de combate, tipologia de prova e apuramento para os Campeonatos Nacionais e CASN • Adota junto dos responsáveis pela organização, dos árbitros, colegas e alunos comportamentos de acordo com Regulamento de Organização de Provas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e/ou escrito • Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto competitivo 	

SUBUNIDADE 3.

5.3. Lei de bases da actividade física e do desporto

5.3.1. Âmbito da Lei

5.3.2. Entidades (Associativismo)

5.3.3. Regime Jurídico das Federações Desportivas

5.3.4. Agentes Desportivos

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os princípios que regem a atividade física e desportiva nos termos da legislação em vigor • Descrever e relacionar as entidades reconhecidas na Lei: <ul style="list-style-type: none"> - COP - CPP • Identificar o Desporto Escolar • Distinguir as diferentes Federações Desportivas, Associações, Sociedades Desportivas, Associações de clubes/associações de classe • Distinguir os diferentes Agentes Desportivos 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enumera e identifica: <ul style="list-style-type: none"> - Princípios que regem atividades física e desportiva • Enumera e identifica: <ul style="list-style-type: none"> - Entidades Desportivas - Diferencia Federações, Associações, Sociedades Desportivas, Associações de clubes/associações de classe • Enumera e identifica Agentes Desportivos
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e/ou escrito 	

PERFIL DO FORMADOR

- Treinador de Grau II e
- O Formador deve ter: conhecimentos teórico-práticos sobre a orgânica da modalidade e nível nacional e internacional, experiência em Organização de provas de judo e conhecer na vertente prática o respetivo Regulamento e deve conhecer a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, assim como do regime Jurídico das Federações Desportivas

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Metodologia do Treino Específica do Judo

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE	1	1/0
6.2. FATORES QUE CONDICIONAM O RENDIMENTO DESPORTIVO	1	1/0
6.3. TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS	3	2/1
6.4. SESSÃO DE TREINO	1	0/1
Total	6	4 / 2

SUBUNIDADE 1.

6.1. Caracterização da modalidade

- 6.1.1. Acíclico / Destrezas abertas
- 6.1.2. Estrutura temporal do combate de judo
- 6.1.3. Complexidade ao nível do esforço (anaeróbio láctico-aeróbio)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender e inter-relacionar os conceitos apresentados

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpretar as situações concretas de um combate de judo no âmbito da sua experiência à luz dos conceitos formulados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Perante exemplos retirados da prática desportiva e análise de artigos, integrá-los numa discussão dos temas apresentados

SUBUNIDADE 2.

6.2. Fatores que condicionam o rendimento desportivo

- 6.2.1. Técnica (complexidade e seu desenvolvimento ao longo do percurso do judoca)
- 6.2.2. Tática (espaço, tempo, forma desportiva, ...)
- 6.2.3. Capacidades psíquicas (motivação, capacidade de sofrimento)
- 6.2.4. Condições externas (família, escola, treino, contrato)
- 6.2.5. Condicionantes (talento, constituição física, saúde, etc)
- 6.2.6. Capacidades motoras (condicionais e coordenativas)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender e inter-relacionar os conceitos apresentados

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpretar as situações concretas de um combate de judo no âmbito da sua experiência à luz dos conceitos formulados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Perante exemplos retirados da prática desportiva e análise de artigos, integrá-los numa discussão dos temas apresentados

SUBUNIDADE 3.

6.3. Treino das qualidades físicas

- 6.3.1. Força (discriminação das necessidades do judoca, treino em circuito com ou sem aparelhos)
- 6.3.2. Resistência (necessidades aeróbias e anaeróbia do judoca, treino em circuito no tatami)
- 6.3.3. Velocidade (de reação e execução, treino de uchi-komi e nage-komi)
- 6.3.4. Flexibilidade (e sua relação com a técnica tukiwaza, exercícios específicos)
- 6.3.5. Coordenação (geral e específica no jovem desportista)
- 6.3.6. Avaliação prática: predição de 1RM (concêntrica), Isométrica, JMG, SJFT, Sit and Reach...

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diagnosticar e prescrever exercícios específicos para o treino das diferentes qualidades físicas, adaptando-as aos objetivos e atletas-alvo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elaborar uma bateria de testes e exercícios físicos de acordo com a idade e fase de desenvolvimento dos atletas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Demonstrar a capacidade de construir tarefas de diagnóstico e interpretação, bem como tarefas de treino adequadas perante um conjunto de condicionantes apresentadas relativamente ao atleta e fase de desenvolvimento

SUBUNIDADE 4.

6.4. Sessão de treino

- 6.4.1. Planeamento: objetivos, recursos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear sessões de treino de acordo com os objetivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão para os escalões de formação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elaborar, discutir e criticar situações concretas de planos de sessão com conjugação de diversos fatores de treino e qualidades físicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaborar planos de sessão de acordo com as condições propostas: objetivos, recursos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo alvo – escalões de formação

PERFIL DO FORMADOR

- Treinador de Grau II com prática efetiva de dois anos e
- Licenciado em Educação Física e/ou Desporto, com especialização em Judo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Prática Pedagógica

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. A IMPORTÂNCIA DOS JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS E DOS ELEMENTOS GÍMNICOS NO CONTEXTO DE UM ENSINO DE CARACTERÍSTICAS LÚDICAS	1	0/1
7.2. AS PROGRESSÕES DE APRENDIZAGEM NA LUTA NO SOLO (NE-WAZA) E NA LUTA EM PÉ (NAGE-WAZA)	1h30	0/1h30
7.3. ENQUADRAMENTO COMPETITIVO ADAPTADO AOS ESCALÕES ETÁRIOS DE FORMAÇÃO	30'	0/30'
Total	3	0 / 3

SUBUNIDADE 1.

7.1. A importância dos Jogos Pré-Desportivos e dos elementos gímnicos no contexto de um ensino de características lúdicas

- 7.1.1. Os Jogos de Ataque e Defesa e Oposição e os elementos/exercícios gímnicos como meios privilegiados de treino e o seu contributo para o desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras fundamentais nas etapas iniciais da formação desportiva
- 7.1.2. Os Jogos de ataque e defesa e oposição como meios facilitadores da adaptabilidade à especificidade da modalidade (Judo)
- 7.1.3. As “situações-problema” como meios promotores da criatividade e descoberta, no contexto de um desporto de características “abertas”

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar os jogos/situações de aprendizagem que melhor se adaptam a grupos diferenciados de atletas, respeitando as questões de segurança
- Identificar e selecionar as situações de aprendizagem em função das capacidades e habilidades motoras que solicitam
- Selecionar as situações de aprendizagem em função da natureza e riqueza dos “problemas” que colocam às crianças e jovens desportistas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora os jogos/situações de aprendizagem mais adequados às necessidades dos praticantes, favorecendo o aspeto lúdico e salvaguardando as questões de segurança
- Relaciona os jogos/situações de aprendizagem com os objetivos propostos para a sessão de treino de crianças e jovens
- Decide sobre a aplicação das “situações-problema” que se adaptam ao contexto específico do treino de crianças e jovens

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação contínua incidindo sobre participação e atitude nas sessões do curso
- Elaboração de um plano de treino, alusivo à matéria abordada. As características desta tarefa e regras a cumprir na mesma, serão definidas previamente

SUBUNIDADE 2.

7.2. As progressões de aprendizagem na luta no solo (Ne-waza) e na luta em pé (Nage-waza)

7.2.1. O contributo das progressões de aprendizagem no ensino dos movimentos e das técnicas fundamentais da modalidade, em pé e no solo (grandes blocos de trabalho):

- a. Luta no solo (Ne-Waza):
 - i. Técnicas e variantes
 - ii. Saídas de imobilização
 - iii. Combinações e encadeamentos básicos (Renzoku-Waza/Renraku-Waza)
 - iv. Viragens – sugestões de trabalho
- b. Luta em pé (Nage-Waza):
 - i. Técnicas
 - ii. Movimentações e deslocamentos
 - iii. Combinações e encadeamentos básicos (Renzoku-Waza/Renraku-Waza)
 - iv. Pegas e desequilíbrios (Kumi-Kata e Kusushi) – indicações

7.2.2. A importância da escolha das situações em função das características dos desportistas e do objetivo do treino

7.2.3. As características das formas de treino fundamentais (Randori, Yako-Soko-Geiko, Uchi-Komi, Nage-Kom, etc.) na luta em pé e no solo (Nage-waza e Ne-waza) e no contexto do treino de crianças e jovens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar os conteúdos a abordar numa lógica de coerência com os objetivos da sessão de treino
- Selecionar as situações de luta e suas características (adaptadas), em função do estágio evolutivo dos desportistas
- Relacionar e articular as situações de aprendizagem com as técnicas da modalidade a abordar

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Escolhe situações de aprendizagem em função dos objetivos da sessão de treino
- Articula com lógica as situações e fases do treino, apresentando uma sequência correta das mesmas, no sentido de favorecer a aprendizagem dos movimentos e das técnicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação contínua incidindo sobre participação e atitude nas sessões do curso
- Elaboração de um plano de treino, alusivo à matéria abordada. As características desta tarefa e regras a cumprir na mesma, serão definidas previamente

SUBUNIDADE 3.

7.3. Enquadramento competitivo adaptado aos escalões etários de formação

7.3.1. Os Regulamentos competitivos adaptados e a intervenção pedagógica do árbitro

7.3.2. A aprendizagem da arbitragem em contexto de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar a competição adaptada, numa lógica de desenvolvimento do desportista a longo prazo
- Adotar o modelo competitivo adequado para cada escalão etário
- Promover situações de treino, que integrem e favoreçam as funções de arbitragem e o cumprimento das regras do espírito desportivo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e adota o modelo competitivo mais adequado aos praticantes, tendo consciência da sua importância no contexto da formação desportiva das crianças e jovens
- Promove a aprendizagem da arbitragem em contexto de treino e as regras do espírito desportivo

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação contínua incidindo sobre participação e atitude nas sessões do curso
- Elaboração de um plano de treino, alusivo à matéria abordada. As características desta tarefa e regras a cumprir na mesma, serão definidas previamente

PERFIL DO FORMADOR

- Treinador de Grau II e
- Possuir suficiente experiência desportiva como praticante, bem como treinador de crianças e jovens, no sentido de garantir um ensino com autonomia, confiança e segurança, e
- Saber relacionar as características específicas das etapas de formação desportiva e as suas necessidades, selecionando os conteúdos e as situações de aprendizagem mais adaptadas ao estágio evolutivo dos desportistas em causa, e
- Apresentar conhecimentos, ao nível da articulação e coerência entre as sessões de treino, a planificação estabelecida e os objetivos de trabalho para as etapas de formação, e
- Mostrar capacidade e sensibilidade para transmitir e fundamentar, a importância de modelos competitivos adaptados para crianças e jovens desportistas

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. História

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. PROCESSO HISTÓRICO E FILOSÓFICO	1h30	1h30/0
8.2. O JUDO EM PORTUGAL	1h30	1h30/0
Total	3	3 / 0

SUBUNIDADE 1.

8.1. Processo histórico e filosófico

8.1.1. As Origens

- a. O aparecimento do Ju-jitsu
- b. Do ju-jitsu ao Judo

8.1.2. O Judo

- a. Jigoro Kano – O mentor
- b. Os princípios fundamentais do Judo
- c. O código moral do Judo
- d. O Kodokan
- e. Desenvolvimento do judo no Japão

8.1.3. A Expansão Internacional do Judo

- a. A criação das Entidades/Organizações Internacionais
 - b. A Implementação das competições internacionais regulares
- A inclusão nos Jogos Olímpicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e relacionar, de forma cronológica as diferentes fases da história do judo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Assinala, contextualizando (dando exemplos) das distintas etapas da expansão do Judo, quer no Japão, quer a nível internacional
- Faz referência a Jigoro Kano, à sua filosofia na criação do Judo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de avaliação sumativa

SUBUNIDADE 2.

8.2. O judo em Portugal

- 8.2.1. O aparecimento do judo no Início do séc. XX
- 8.2.2. O Mestre Kiyoshi Kobayashi
- 8.2.3. A criação da Federação Portuguesa de Judo
- 8.2.4. A era pós 25 de Abril
- 8.2.5. Do crescimento ao desenvolvimento sustentado
- 8.2.6. Os grandes eventos realizados em Portugal
- 8.2.7. Os êxitos desportivos dos judocas portugueses

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e relacionar, de forma cronológica as diferentes fases da história do judo em Portugal

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Assinala os principais responsáveis (e o seu trabalho) pelo aparecimento do judo em Portugal, até à criação da Federação Portuguesa de Judo
- Faz referência ao Mestre Kiyoshi Kobayashi e à sua importância no desenvolvimento do judo em Portugal
- Assinala as alterações na era pós 25 de Abril, relacionando-as com o crescimento e o desenvolvimento da modalidade em Portugal

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de avaliação sumativa

PERFIL DO FORMADOR

- Treinador de Grau II e
- O formador deve ter da prática desportiva uma efetiva e genuína perspetiva cultural, social, educativa e formativa
- O formador preferencialmente deverá possuir evidências (ex: trabalhos publicados) dum conhecimento profundo dos conteúdos a lecionar

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

- ↳ Grau I – Graduação mínima de 1º Dan

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> • Sala para Sessões Teóricas adequada ao número de candidatos. • Dojo adequado ao número de candidatos • Sala de Exercício Físico ou Musculação 	<ul style="list-style-type: none"> • Projetor Multimédia e zona de projeção • Material necessário para a Avaliação e Controlo do Treino 	<ul style="list-style-type: none"> • Plataforma informática para suporte da informação e comunicação entre candidatos, formadores e diretor de curso.

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.