







# Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. TAEKWONDO II	8
2. HISTÓRIA E FILOSOFIA DO TAEKWONDO	12
3. REGRAS DE ARBITRAGEM: COMBATES E POOMSAES	14
4. ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE DO TREINADOR DE TAEKWONDO	16
5. FISCALIDADE E LEGISLAÇÃO DESPORTIVA DE APOIO AO TREINADOR DE TAEKWONDO	19
6. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO	22





# 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 idênticas 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.





## Unidades de Formação e Cargas Horárias – Taekwondo Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TAEKWONDO II	32
2. HISTÓRIA E FILOSOFIA DO TAEKWONDO	4
3. REGRAS DE ARBITRAGEM: COMBATES E POOMSAES	4
4. ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE DO TREINADOR DE TAEKWONDO	4
5. FISCALIDADE E LEGISLAÇÃO DESPORTIVA DE APOIO AO TREINADOR DE TAEKWONDO	6
6. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO	10
Total	60



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Taekwondo II

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ARTE MARCIAL (TAEKWONDO)	14	8/6
2. O RENDIMENTO EM TAEKWONDO	4	4/0
3. ANÁLISE TÉCNICA DO TAEKWONDO – TÉCNICA INDIVIDUAL	6	4/2
4. ANÁLISE SISTEMÁTICA DO KYORUGI – TÁCTICA INDIVIDUAL	8	6/2
Total	32	22/10





## TAEKWONDO II

### SUBUNIDADE 1.

#### ARTE MARCIAL (TAEKWONDO)

- 1.1. O conceito de Mestre de Taekwondo (análise e relação pedagógica)
- 1.2. Conceito de Arte Marcial
- 1.3. Manual de Graduação de Kups' (cinturão abaixo do negro):
  - 1.3.1. Noções Gerais e Específicas

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e aplicar as noções do programa de KUP's.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora planos de ação, de acordo com o Manual de KUP's, para as graduações de 10.º a 1.º KUP.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento por teste.
- Apresenta um documento escrito sobre um dos temas:
  - Conceito de Mestre de Taekwondo.
  - Análise e Relação Pedagógica do Mestre de Taekwondo.
  - Conceito de Arte Marcial.
  - Programa de KUP's.

### SUBUNIDADE 2.

#### O RENDIMENTO EM TAEKWONDO

- 2.1. A estrutura e a Dinâmica
- 2.2. Fatores de Rendimento: físicos, biológicos, sociais, psicológicos e tecnológicos.
- 2.3. Treino de Jovens

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e aplicar os conceitos de fator de rendimento e treino de jovens.
- Descrever as estratégias de rendimento – integração dos atributos que os atletas levam para a competição.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora planos de ação para o treino do Taekwondo infanto-juvenil.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresenta um documento escrito sobre um dos seguintes temas:
  - Estrutura e dinâmica.
  - Fatores de rendimento.
  - Treino de Jovens.



## SUBUNIDADE 3.

## ANÁLISE TÉCNICA DO TAEKWONDO – TÉCNICA INDIVIDUAL

- 3.1. Os Modelos Didáticos
- 3.2. A organização do Kyorugi:
  - 3.1.1. A posição de combate (posição standard, lateral e baixa)
- 3.3. Fundamentos técnicos:
  - 3.1.2. Kibon Donjak (estrutura técnica)
  - 3.1.3. O Jirugi, Bandal, Dollio, Miro, Néryo, Dwit, Mondollio Dwit/Nakko/Huryo (ficha de exercício - descrição)

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e interpretar os modelos didáticos do Kyorugi.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora planos de ação conjugando os fundamentos técnicos de Taekwondo.

## FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresenta um documento escrito, sobre um tema dos fundamentos técnicos de Taekwondo.

## SUBUNIDADE 4.

## ANÁLISE SISTEMÁTICA DO KYORUGI – TÁTICA INDIVIDUAL

- 4.1. Delimitação conceptual
- 4.2. Os objetivos da análise do combate
- 4.3. Os conteúdos da análise do combate
- 4.4. Componentes Estruturais:
  - 4.4.1. Constituição de atitudes ofensivas / Impedir a constituição de atitudes ofensivas
  - 4.4.2. Criar situações de concretização / Anular atitudes de pontuação
  - 4.4.3. Pontuar / Impedir a pontuação
- 4.5. Objetivos, vantagens e desvantagens de cada fase
- 4.6. Princípios do combate (fundamentais/específicos)
- 4.7. Fatores do Combate
  - 4.7.1. Atitudes Defensivas (a posição de combate, guarda aberta e guarda fechada, defesa direta (bloqueio simples e duplo), esquivas, corte da distância, deslocamentos e simulações, bloqueios e giros)
  - 4.7.2. Atitudes Ofensivas (a posição de combate, guarda aberta e guarda fechada, ataque direto, indireto e contra-ataque, deslocamentos, simulações e giros)
- 4.8. Os exercícios de treino em Taekwondo:
  - 4.8.1. Encadeamento técnico-tático

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever e identificar a análise sistemática do Kyorugi.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Elabora planos de ações, conjugando os objetivos e conteúdos de análise do combate, componentes estruturais, fatores e exercícios de treino em Taekwondo.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento por teste escrito.
- Apresenta um documento escrito, de acordo com os seguintes temas:
  - Componentes estruturais
  - Fatores do Combate
  - Encadeamento técnico-tático



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# História e Filosofia do Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ESPÍRITO DO TAEKWONDO	2	2/0
2. PASSADO FILOSÓFICO DO TAEKWONDO TRADICIONAL	2	2/0
Total	4	4/0



## HISTÓRIA E FILOSOFIA DO TAEKWONDO

### SUBUNIDADE 1.

#### ESPÍRITO DO TAEKWONDO

- 1.1. Pensamento unificado
- 1.2. Circunstâncias que originaram o espírito do Taekwondo
- 1.3. Pensamento prático da Ética

---

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar os acontecimentos da história do Taekwondo com a ideologia filosófica e espírito da arte marcial.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enfatiza a abordagem da educação espiritual via a modalidade (cortesia, perseverança, espírito indomável, integridade)

---

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão em grupo
- 

### SUBUNIDADE 2.

#### PASSADO FILOSÓFICO DO TAEKWONDO TRADICIONAL

- 2.1. As três fases do desenvolvimento do espírito e filosofia do Taekwondo

---

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar uma abordagem humanista das teorias e pensamentos filosóficos da modalidade.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Específica, com exemplos práticos, a influência da tradição na manutenção de alguns valores.

---

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise crítica de alguns textos selecionados
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Regras de Arbitragem: Combates e Poomsaes

GRAU DE FORMAÇÃO\_II/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. SISTEMA INFORMÁTICO DAS PROVAS	3	1/2
2. ESTRUTURA E DINÂMICA DAS COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS	1	1/0
Total	4	2/2



## REGRAS DE ARBITRAGEM: COMBATES E POOMSAES

### SUBUNIDADE 1.

#### SISTEMA INFORMÁTICO DAS PROVAS

1.1. Software de pontuação

1.2. 1Coletes eletrónicos

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a importância das novas tecnologias na modalidade, assim como o funcionamento da aplicação informática utilizada.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Perante a aplicação, executa todos os registos adequados a uma situação de prova.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática: poderá ser numa competição formal e/ou numa competição simulada para o efeito.

### SUBUNIDADE 2.

#### ESTRUTURA E DINÂMICA DAS COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS

2.1. Regulamentos

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as particularidades das competições Internacionais, para poomsae e kirougi.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece as diferenças permitidas pelos regulamentos de uma competição nacional para uma Internacional.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova escrita.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Organização da Atividade do Treinador de Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ACTIVIDADES - DOMÍNIO TÉCNICO	1	1/0
2. ACTIVIDADES - DOMÍNIO ORGANIZACIONAL	2	2/0
3. SISTEMAS DE RELAÇÕES DO TREINADOR	1	1/0
Total	4	4/0





## ORGANIZAÇÃO DA ATIVIDADE DO TREINADOR DE TAEKWONDO

### SUBUNIDADE 1.

#### ATIVIDADES - DOMÍNIO TÉCNICO

##### 1.1. Treino e competição

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar a necessidade de preparar, registar e avaliar os treinos e competições.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Elabora um planeamento utilizando modelos para o efeito, assim como para o processo de registo e avaliação.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Trabalho escrito.</li></ul>	

### SUBUNIDADE 2.

#### ATIVIDADES DOMÍNIO ORGANIZACIONAL

- 2.1. No clube
- 2.2. No contacto com outros clubes
- 2.3. Inscrições e deslocações para provas
- 2.4. Preparação do espaço e material para treinos
- 2.5. Divulgação da escola

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Descrever a importância da atividade organizativa no desenvolvimento da função do treinador e da modalidade.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica atividades passíveis de irem ao encontro das competências de saída.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Trabalho escrito.</li></ul>	

### SUBUNIDADE 3.

#### SISTEMAS DE RELAÇÕES DO TREINADOR

- 3.1. Os atletas
- 3.2. Os pais e familiares
- 3.3. Os colegas de trabalho
- 3.4. Os dirigentes
- 3.5. O público



---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os diferentes tipos de intervenção/relação de um treinador com os diferentes atores desportivos.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Organiza um conjunto de atividades geradoras de uma boa organização, que potencie o desenvolvimento.

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho escrito ou debate.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Fiscalidade e Legislação Desportiva de Apoio ao Treinador de Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. FISCALIDADE	2	2/0
2. O SISTEMA DESPORTIVO PORTUGUÊS	2	2/0
3. LEGISLAÇÃO DE APOIO	2	2/0
Total	6	6/0



## FISCALIDADE E LEGISLAÇÃO DESPORTIVA DE APOIO AO TREINADOR DE TAEKWONDO

### SUBUNIDADE 1.

#### FISCALIDADE

- 3.1. O que é um prestador de serviços
- 3.2. Proteção aos prestadores de serviços
- 3.3. Requerer recibos verdes
- 3.4. IRS –regime simplificado e organizado

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os aspetos essenciais do início da atividade de prestador de serviços- direitos e deveres.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e enquadra os pressupostos legais da subordinação jurídica do prestador de serviços.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova escrita.

### SUBUNIDADE 2.

#### O SISTEMA DESPORTIVO PORTUGUÊS

- 2.1. Estrutura do SDP
- 2.2. O SDP na constituição da República
- 2.3. Setores de Prática Desportiva

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar e interpretar a orgânica subjacente ao sistema desportivo português (pública e privada).

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Especifica a relação entre os setores de prática desportiva e caracteriza a tutela do Desporto em Portugal..

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova escrita.



## SUBUNIDADE 3.

## SUBUNIDADE LEGISLAÇÃO DE APOIO

- 3.1. Lei de Bases da Atividade Física e Desporto
- 3.2. Regime Jurídico das Federações Desportiva
- 3.3. Carreira de Treinador de Desporto

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Interpretar a legislação e relacioná-la com a atividade de treinador.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Enumera as formas de o treinador intervir ativamente naquilo que constitui objeto das leis.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Resumo dos pontos-chave dos três documentos analisados.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Avaliação e Controlo do Treino

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. FORÇA	3,5	1/2,5
2. APTIDÃO CARDIORESPIRATÓRIA	3,5	1/2,5
3. COMPOSIÇÃO CORPORAL	1,5	0,5/1
4. FLEXIBILIDADE	1,5	0,5/1
Total	10	3/7



## AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO

### SUBUNIDADE 1.

#### FORÇA

3.1. Tipos de manifestação da força (força máxima, força rápida, força de resistência) e protocolos de avaliação.

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar a fisiologia muscular com a modalidade, percebendo como se manifesta e avalia cada tipo de força.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Em função do tipo de força a avaliar, seleciona e aplica o método e protocolo de avaliação adequado.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito; realização de um plano de aula com operacionalização numa sessão prática de 10 min.

### SUBUNIDADE 2.

#### APTIDÃO CARDIORESPIRATÓRIA

2.1. Ergometria:

- 2.1.1. Determinação do consumo máximo de oxigénio;
- 2.1.2. Provas laboratoriais e de terreno;
- 2.1.3. Provas diretas e indiretas.

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a necessidade da potência e da capacidade aeróbia na modalidade e quais as formas de as avaliar.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os fundamentos e procedimentos de avaliação ergo-espirométricos e fundamenta as metodologias de avaliação.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito; realização de um plano de aula com operacionalização numa sessão prática de 10 min.

### SUBUNIDADE 3.

#### SUBUNIDADE COMPOSIÇÃO CORPORAL

3.1. Métodos de avaliação: antropometria, bioimpedância e respetivos protocolos

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar e enquadrar os resultados com a necessidade energética do atleta.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os protocolos de avaliação da composição corporal, aplicando-os em função da população, do tempo e da disponibilidade do material.



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento oral e/ou escrito.
  - Prática: o formador terá de utilizar os vários instrumentos de avaliação e protocolos numa sessão prática de avaliação da composição corporal.
- 

**SUBUNIDADE 4.****FLEXIBILIDADE****4.1. Métodos de avaliação: flexiteste e “seat and reach”**

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever os requisitos inerentes à avaliação da flexibilidade e das componentes críticas da mesma.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Avalia a amplitude de movimento, através da aplicação e interpretação de procedimentos.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento oral e/ou escrito.
  - Prática: o formador terá de utilizar os vários instrumentos de avaliação e protocolos numa sessão prática de avaliação da composição corporal.
-