

FICHA RESUMO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente	Federação Portuguesa de Judo	Curso de Treinadores de	Judo
---------------------	------------------------------	-------------------------	------

Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos	Grau II – Graduação mínima de 2º Dan
-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

Carga Horária-Total	Grau I	Grau II	Grau III	Grau IV
		64		

Unidades de Formação	Grau I	Grau II	Grau III	Grau IV
	Carga Horária	Carga Horária	Carga Horária	Carga Horária
1. Técnica de Base		10		
2. Técnica de Competição		10		
3. Preparação Técnica e Tática de Competição				
4. Técnica de Katas		4		
5. Arbitragem				
6. Organização e Regulamentação		6		
7. Metodologia do Treino Específica do Judo		12		
8. Prática Pedagógica		16		
9. História				
10. Biomecânica		3		
11. Nutrição		3		
12. Sistemas de observação de Desempenho de Atletas e Estudo de Adversários				



13. O Treino de Judocas Portadores de Deficiências na Etapa do Alto Rendimento				
14. Preparação de Judocas na etapa do Alto Rendimento				
15. Coaching no Judo				

Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
Sala para Sessões Teóricas adequada ao número de candidatos. Dojo adequado ao número de candidatos Sala de Exercício Físico ou Musculação	Projetor Multimédia e zona de projeção Material necessário para a Avaliação e Controlo do Treino	Plataforma informática para suporte da informação e comunicação entre candidatos, formadores e diretor de curso.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Judo	CURSO DE TREINADORES DE	JUDO	GRAU	II
---------------------	------------------------------	-------------------------	------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	1. Técnica Base
---------------------	-----------------

PERFIL DO FORMADOR	<ul style="list-style-type: none"> Treinador de Judo Grau II Com experiência pedagógica e com a graduação mínima de 4º Dan
--------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

COMPONENTE PRÁTICA:	10	horas	COMPONENTE TEÓRICA:		horas	TOTAL DE HORAS:	10
---------------------	----	-------	---------------------	--	-------	-----------------	----

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1.1. Técnicas de projeção referentes ao 4º Grupo do Gokyo	DURAÇÃO				Demonstrar de forma correta as técnicas de projeção do 4º Grupo do Gokyo; Diagnosticar e corrigir erros de execução; Selecionar os feedbacks de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias; Selecionar as técnicas do 4º Grupo do Gokyo que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas.	Executa corretamente as técnicas de projeção referentes ao 4º Grupo do Gokyo; Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução; Aplica de forma adequada a as técnicas de projeção no processo ensino-aprendizagem.	Inquirição Oral e Demonstração
	CP	3	CT				
1.1.1.	Sumi-gaeshi						
1.1.2.	Tani-Otoshi						
1.1.3.	Hane-makikomi						
1.1.4.	Sukui-nage						
1.1.5.	Utsuri-goshi						
1.1.6.	O-guruma						
1.1.7.	Soto-makikomi						
1.1.8.	Uki-Otoshi						



SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1.2. Técnicas de projeção referentes ao 5º Grupo do Gokyo		DURAÇÃO			Demonstrar de forma correta as técnicas de projeção do 5º Grupo do Gokyo; Diagnosticar e corrigir erros de execução; Selecionar os feedbacks de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias; Selecionar as técnicas do 5º Grupo do Gokyo que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas.	Executa corretamente as técnicas de projeção; referentes ao 5º Grupo do Gokyo; Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução; Aplica de forma adequada a as técnicas de projeção no processo ensino-aprendizagem.	Inquirição Oral e Demonstração
CP	3	CT					
1.2.1.	Osoto-guruma						
1.2.2.	Uki-waza						
1.2.3.	Yoko-wakare						
1.2.4.	Yoko-guruma						
1.2.5.	Ushiro-goshi						
1.2.6.	Ura-nage						
1.2.7.	Sumi-Otoshi						
1.2.8.	Yoko-gake						

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1.3. Técnicas de controlo (KatameWaza) (em anexo)		DURAÇÃO			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.	Executa corretamente as técnicas de Controlo; Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução; Aplica de forma adequada a as técnicas de controlo no processo ensino-aprendizagem.	Inquirição Oral e Demonstração
CP	4	CT					
1.3.1.	Shime-waza						
1.3.1.1.	Katate-jime						
1.3.1.2.	Ryo-te-jime						
1.3.1.3.	Sankaku-jime						
1.3.2.	Kansetsu-waza						
1.3.2.1.	Ude-hishigi-waki-gatame						
1.3.2.2.	Ude-hishigi-hara-gatame						
1.3.2.3.	Ude-hishigi-sankaku-gatame						
1.3.2.4.	Ude-hishigi-ashi-gatame						

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Judo	CURSO DE TREINADORES DE	JUDO	GRAU	II
---------------------	------------------------------	-------------------------	------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	2. Técnica de Competição
---------------------	--------------------------

PERFIL DO FORMADOR	<ul style="list-style-type: none"> Treinador de Judo Grau II Com experiência pedagógica e com a graduação mínima de 3º Dan
--------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="10"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value=""/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="10"/>
---------------------	---------------------------------------	---------------------	-------------------------------------	-----------------	---------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.1. Kaeshi-waza	DURAÇÃO		Demonstrar as técnicas de contra-ataque mais usuais. Selecionar as técnicas de kaeshi-waza mais adequadas às características do ataque e às características do tori.	Executa corretamente as técnicas de contra-ataque mais usuais; Aplica a técnica de kaeshi-waza mais adequada perante um ataque realizado pelo uke.
	CP	1,5		
2.1.1. Técnicas de contra-ataque mais usuais		<ul style="list-style-type: none"> Ura-nage Yoko-guruma Tani-otoshi Sukui-nage Uchi-mata-gaeshi 		

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.2. Sistema de ataque	DURAÇÃO		Preparar um conjunto de ataques de nage-waza, realizados com a mesma pega, mas em direções diferentes de modo a serem aplicados de forma sequencial e automática em função das reações do uke.	Executa várias técnicas de nage-waza a partir da mesma pega, mas em direções diferentes de modo a serem aplicados de forma sequencial perante um uke específico.
	CP	6		
2.2.1. Conjunto de ataques desencadeados a partir do mesmo kumi-kata		<ul style="list-style-type: none"> Ai-yotsu Kenka-yotsu Kumi-kata a duas mãos Kumi-kata a uma mão 		



• Kumi-kata cruzado			
---------------------	--	--	--

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO	
2.3. Defesa contra kumi-kata cruzado	DURAÇÃO			Inquirição oral e demonstração	
	CP	1	CT		
2.3.1. Manga ou lapela e omoplata	Identificar os perigos que cada uma destas pegas impõe; Desenvolver conjuntos de ações de deslocamento, kumi-kata e nage-waza que permitam não ficar vulnerável aos ataques que surgem associados a este tipo de kumi-kata.				Identifica e descreve os perigos associados a estas pegas; Executa sequencialmente o conjunto de ações que se mostra adequado às pegas cruzadas realizadas pelo uke.
2.3.2. Manga oposta e omoplata					
2.3.3. Lapela oposta e omoplata					

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO	
2.4. Katame-waza	DURAÇÃO			Inquirição oral e demonstração	
	CP	1,5	CT		
2.4.1. Encadeamento nage-waza/katame-waza	Demonstrar formas de encadear técnicas de katame-waza a técnicas de nage-waza realizadas pelo tori ou uke; Selecionar os encadeamentos que melhor se adequam aos ataques nage-waza realizados, em função das características do uke.				Executa corretamente e sem pausas ou perda de controlo a técnica de katame-waza que melhor se adequa à situação em que terminou o ataque em nage-waza; Estabelece para cada ataque em nage-waza, qual a técnica de katame-waza que o tori vai aplicar.
<ul style="list-style-type: none">No seguimento de ataque do toriNo seguimento de ataque do uke					

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Judo	CURSO DE TREINADORES DE	JUDO	GRAU	II
---------------------	------------------------------	-------------------------	------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	3. Técnica de Katas
---------------------	---------------------

PERFIL DO FORMADOR	<ul style="list-style-type: none"> Treinador de Judo Grau II Com experiência pedagógica e com a graduação mínima de 3ºDan
--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="4"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value=""/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="4"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	-------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
3.1. 1º Grupo do Katame-No-Kata	DURAÇÃO			
	CP	1		
3.1.1 Osaekomi-waza: <ul style="list-style-type: none"> KESA-GATAME KATA-GATAME KAMI-SHIHO-GATAME YOKO-SHIHO-GATAME KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME 		Demonstrar de forma correta as técnicas de controlo do 1º Grupo do Katame-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.	Executa corretamente as técnicas de controlo referentes ao 1º Grupo do Katame -No-Kata; Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução; Aplica de forma adequada as técnicas de controlo no processo ensino-aprendizagem.	Inquirição Oral e Demonstração



SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
3.2. 2º Grupo do Katame-No-Kata – Shime-waza		DURAÇÃO			Demonstrar de forma correta as técnicas de controlo do 2º Grupo do Katame-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 Katame-No-Kata que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas.	Executa corretamente as técnicas de controlo referentes ao 2º Grupo do Katame-No-Kata; Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução; Aplica de forma adequada a as técnicas de controlo no processo ensino-aprendizagem.	Inquirição Oral e Demonstração
	CP	1,5	CT				
3.2.1. Shime-waza							
<ul style="list-style-type: none"> • KATA-JUJI-JIME • HADAKA-JIME • OKURI-ERI-JIME • KATAHA-JIME • GYAKU-JUJI-JIME 							

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
3.3. 3º Grupo do Katame-No-Kata		DURAÇÃO			Demonstrar de forma correta as técnicas de controlo do 3º Grupo do Katame-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 Katame-No-Kata que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas.	Executa corretamente as técnicas de controlo referentes ao 3º Grupo do Katame-No-Kata; Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução; Aplica de forma adequada a as técnicas de controlo no processo ensino-aprendizagem.	Inquirição Oral e Demonstração
	CP	1,5	CT				
3.3.1. Kansetsu-waza							
<ul style="list-style-type: none"> • UDE-GARAMI • UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME • UDE-HISHIGI-UDE-GATAME • UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME • ASHI-GARAMI 							

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Judo	CURSO DE TREINADORES DE	JUDO	GRAU	II
---------------------	------------------------------	-------------------------	------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	4. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO
---------------------	---------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	<ul style="list-style-type: none"> Treinador de Grau II de Judo e 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
--------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

COMPONENTE PRÁTICA:	1 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	5 horas	TOTAL DE HORAS:	6
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
4.1. ORGANIZAÇÃO ESPECÍFICA DA MODALIDADE	DURAÇÃO				Estabelecer cadeia de hierarquia e responsabilidade entre diferentes Entidades da Modalidade; Diferenciar as diferentes formas de apuramentos para Provas Nacionais; Descrever características de provas pontuáveis para LCD	Relaciona Entidades da Modalidade; Planeia calendário competitivo de diferentes escalões etários tendo por objetivo a participação no Campeonato Nacional.	Questionamento oral e/ou escrito. Elaboração de trabalho prático.
	CP		CT	1			
4.1.1.	Organização interna da modalidade: partilha de responsabilidades;						
4.1.2.	Apuramentos e Lista de Classificação Desportiva no contexto de provas nacionais;						

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO	
4.2. CALENDÁRIO INTERNACIONAL		DURAÇÃO			0.5	Descrever e relacionar diferentes eventos de responsabilidade de UEJ e FIJ; Distinguir objetivos dos diferentes Ranking Internacionais.	Classifica as Provas Internacionais e Ranking Internacionais.	Questionamento oral e/ou escrito.
		CP	0,25	CT				
4.2.1.	Tipologia de prova União Europeia de Judo e Federação Internacional de Judo;							
4.2.2.	Rankings Europeus e Mundiais.							

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO	
4.3. CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES NACIONAL		DURAÇÃO			1	Analisar calendário Nacional, diagnosticar falhas e propor alternativa;	Promove alterações e melhoramentos no calendário nacional; Elabora Protocolo de candidatura a Atividade Nacional; Elabora Relatório de Prova.	Questionamento oral e/ou escrito. Análise e interpretação crítica de Calendário Nacional; Elaboração de trabalho prático.
		CP	0,25	CT				
4.3.1.	Análise crítica do Calendário Nacional;							
4.3.2.	Protocolo de Candidatura a Provas Nacionais;							
4.3.3.	Elaboração do Relatório de Prova.							

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO	
4.4. REGULAMENTO DE ORGANIZAÇÃO DE PROVAS		DURAÇÃO			1,5	Perspetivar ações necessárias do calendário Associativo e Zonal; Descrever critérios e pressupostos para realização de sorteios para diferentes tipologias de provas e distintos escalões etários; Descrever responsabilidade e condutas de diferentes agentes desportivos em competição.	Elabora calendário Associativo e Zonal; Executa Sorteios para distintos escalões e tipos de prova; Identifica condutas comportamentais aceites pelo Regulamento de Organização de Provas.	Questionamento oral e/ou Escrito; Elaboração de trabalho Prático.
		CP	0,25	CT				
4.4.1.	Calendário Associativo e Zonal;							
4.4.2.	Tipo Sorteio/Cabeça de Série;							
4.4.3.	Responsabilidade e condutas de treinador, árbitros e atletas em provas.							



SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA		CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA		FORMAS DE AVALIAÇÃO		
4.5. LEI DE BASES DA ACTIVIDADE FISICA E DO DESPORTO		DURAÇÃO									
		CP	0,25	CT	1						
4.5.1. Federações: UPD e Justiça Desportiva						Enquadra Justiça Desportiva no âmbito de uma Federação Desportiva: Regime disciplinar Identificar medidas Antidopagem; Identifica medidas de prevenção e controlo de violência; Identifica Regime Jurídico do Seguro Desportivo; Descreve o Regime Jurídico do Estatuto de Utilidade Pública Desportiva.		Relacionar Justiça e Disciplina Desportivas; Identificar os meios de proteção existentes para Agentes Desportivos; Identificar princípios gerais da disciplina desportiva Demonstrar meios de proteção dos agentes desportivos; Entender a natureza pública e os poderes de autoridade decorrentes da UPD; Classificar os vários tipos de seguro relaciona coberturas e capitais mínimos.		Questionamento oral e escrito.	
4.5.2. Agentes Desportivos: Meios de Proteção (Medicina Desportiva, Segurança Social e Seguros)											

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Judo	CURSO DE TREINADORES DE	JUDO	GRAU	II
---------------------	------------------------------	-------------------------	------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	5. Metodologia do Treino Específica do Judo
---------------------	-------------------------------------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	<ul style="list-style-type: none"> Treinador de Judo Grau II e <ul style="list-style-type: none"> 2º Dan, licenciado em Educação Física e/ou Desporto, com especialização em Judo, prática de treinador de Judo com 4 ou mais anos
--------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="4"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="8"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="12"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	---------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.1. Treino Desportivo	DURAÇÃO			
	CP		CT	
5.1.1.	Plano plurianual de Judo (Fundamentos, aprendizagem para o treino, treino para treinar, treino para competir e treino para ganhar)	Distinguir e inter-relacionar os conceitos apresentados	Interpreta as situações concretas de planeamento do treino no âmbito da sua experiência à luz dos conceitos formulados	Perante exemplos retirados da prática desportiva e análise de artigos, integrá-los numa discussão dos temas apresentados

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.2. Capacidades Físicas	DURAÇÃO			
	CP	3	CT	
5.2.1.	Força (métodos de treino, especificidade, transferência e otimização e avaliação diferenciada entre trem superior e inferior em diferentes ações de judo concêntricas, excêntricas, isométricas e no CMAE);	Adotar as diferentes formas de avaliação específica das diferentes qualidades físicas; Planear exercícios de treino de força, resistência, velocidade e flexibilidade de acordo com os objetivos e contextos de preparação variados.	Distingue e interpreta os resultados dos testes de avaliação específicos da força, resistência, velocidade e flexibilidade; Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento da força, resistência, velocidade e flexibilidade.	Construção de tarefas de diagnóstico e treino adequadas, perante um conjunto de condicionantes apresentadas relativamente ao atleta e fase de desenvolvimento
5.2.2.	Resistência (métodos de treino gerais e específicos: Yaku-soku-geiko, Uchi-komi, Nage-komi e Randori e avaliação: Circuito, SJFT e Coptest, com análise de lactatos);			
5.2.3.	Velocidade (métodos de treino: Uchi-komi e Nage-komi e avaliação de execução da técnica);			



5.2.4. Flexibilidade (métodos de treino: gerais e específicos de acordo com a execução técnica e grandes cadeias articulares-sacro-lombar, coxa femural, escapulo-humeral e avaliação);			
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.3. Treino Técnico-Tático	DURAÇÃO				Aplicar os fundamentos e condicionalismos do treino da técnica e tática.	Reconhece as fases de desenvolvimento da técnica e tática e formas da sua avaliação.	Construção de uma grelha de avaliação da técnica e tática.
	CP		CT	1,5			
5.3.1. Análise de pontos fortes e fracos dos aspetos técnico-táticos do atleta e seus adversários (Kumi-kata, tokiu-waza com diferentes deslocamentos, combinações, movimentos que contrariem as ações adversárias e contra-ataques)							

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.4. Planeamento	DURAÇÃO				Planear sessões de treino de acordo com os objetivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão para os escalões em fase de especialização.	Elabora, discute e critica situações concretas de planos de sessão com conjugação de diversos fatores de treino e qualidades físicas.	Elaboração planos de sessão de acordo com as condições propostas: objetivos, recursos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo alvo – Escalões em fase de especialização
	CP	1	CT	1,5			
5.4.1. Planeamento: objetivos, recursos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo;							
5.4.2. Tradicional simples e dupla e contemporâneo (ATR).							

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Judo	CURSO DE TREINADORES DE	JUDO	GRAU	II
---------------------	------------------------------	-------------------------	------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	6. Prática Pedagógica
---------------------	-----------------------

PERFIL DO FORMADOR	<ul style="list-style-type: none"> Treinador de Grau II de Judo 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
--------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 COMPONENTE PRÁTICA: horas

 COMPONENTE TEÓRICA: horas

 TOTAL DE HORAS:

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
6.1. Características gerais do treino das crianças e jovens judocas até à entrada no Alto Rendimento	DURAÇÃO				Identificar as características do treino para as diferentes etapas de preparação desportiva; Selecionar os métodos, meios e conteúdos de treino adequados à faixa etária proposta e ao seu nível de desenvolvimento.	Identifica as necessidades de grupos distintos de atletas enquadrando-as na etapa de formação desportiva correspondente; Identifica e seleciona os conteúdos, meios e métodos de treino em função do estágio evolutivo dos praticantes.	Elaboração de um plano de treino e de uma reflexão escrita, alusivos à matéria abordada, implicando pesquisa documental. As características desta tarefa e regras a cumprir na mesma, serão definidas previamente.
	CP	2	CT	1,5			
6.1.1.	Características do treino para as diferentes etapas da formação desportiva;						
6.1.2.	Generalidades sobre os meios e métodos de treino adaptados às diferentes etapas de formação desportiva no Judo						

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
6.2. O treino das habilidades técnicas e táticas.	DURAÇÃO						
	CP	6	CT	3			
<p>6.2.1. A seleção dos meios e métodos de treino adaptados ao ensino das habilidades técnicas e táticas, no contexto das várias etapas de formação desportiva e em função dos objetivos traçados (grandes blocos de trabalho).</p> <p>Luta no solo (Ne-Waza):</p> <ul style="list-style-type: none"> Situações de luta; Técnicas e variantes; Saídas de mobilização; Combinações e encadeamentos (Renzoku-Waza/Renraku-Waza); Viragens – sugestões de trabalho; <p>Luta no solo (Nage-Waza):</p> <ul style="list-style-type: none"> Técnicas; Combinações e encadeamentos (Renzoku-Waza/Renraku-Waza) e aspetos tático-técnicos; Movimentações e deslocamentos; Pegas e desequilíbrios (Kumi-Kata e Kusushi) - indicações; <p>Enquadramento Competitivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Suas características e relação entre o treino e a competição. <p>6.2.2 Meios de treino do Judo – relação e adaptabilidade aos objetivos do treino:</p> <ul style="list-style-type: none"> Randori, Yako-Soko-Geiko, Uchi-Komi, Nage-Komi, Sotai-Renshyu, Tandoku-Renshyu, etc. <p>6.2.3 As fases do treino de Judo (Introdutória, Preparatória, Principal e Final) – suas características.</p>					<p>Escolher as situações de aprendizagem e de treino, em função da(s) movimentos e técnicas a estudar.</p> <p>Selecionar as situações de trabalho físico e tático- técnico numa lógica de respeito com o princípio do desenvolvimento multilateral do desportista.</p> <p>Planificar a sessão de treino, organizando de forma racional e integrada os meios, métodos e situações de treino;</p> <p>Preparar e organizar o treino, (também) numa perspetiva de relação com a competição.</p> <p>Reconhecer as características das diferentes fases e momentos do treino, no contexto do treino de desportistas em formação.</p>	<p>Relaciona de forma lógica os exercícios de treino e os movimentos e técnicas a abordar;</p> <p>Planifica a sua atividade salvaguardando o pressuposto do desenvolvimento multilateral do desportista.</p> <p>Elabora de forma clara o plano de treino, integrando de forma racional os meios, métodos e situações de treino;</p> <p>Estabelece uma correta relação entre o treino e a competição, para os escalões etários em questão.</p> <p>Organiza racionalmente o treino, respeitando as características específicas das diferentes fases do treino, adequando os exercícios aos objetivos traçados.</p>	<p>Elaboração de um plano de treino e de uma reflexão escrita, alusivos à matéria abordada, implicando pesquisa documental.</p> <p>As características desta tarefa e regras a cumprir na mesma, serão definidas previamente.</p>



SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA		CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
6.3. O desenvolvimento das capacidades motoras em contexto de treino de Judo.		DURAÇÃO				Selecionar os meios e métodos de treino adaptados ao desenvolvimento das capacidades motoras pretendidas. Planificar respeitando os princípios do treino e em função dos objetivos propostos. Organiza de forma integrada e articulada o trabalho físico, técnico e tático, (também) numa perspetiva de ligação com a competição.	Relaciona os diversos meios e métodos de treino com as capacidades motoras a trabalhar. Estabelece uma relação correta entre as situações a realizar e os princípios do treino. Relaciona os vários fatores do treino, em respeito (também) com as necessidades competitivas dos desportistas em causa.	Elaboração de um plano de treino e de uma reflexão escrita, alusivos à matéria abordada, implicando pesquisa documental. As características desta tarefa e regras a cumprir na mesma, serão definidas previamente.
		CP	2	CT	1,5			
6.3.1.	Os meios de treino e o desenvolvimento das capacidades motoras nos diferentes escalões etários;							
6.3.2.	Os princípios do treino no contexto da preparação de judocas em fase de formação de desportiva;							
6.3.3.	Relação entre os exercícios propostos para o desenvolvimento das capacidades motoras, o treino da técnica e da tática e as necessidades competitivas.							

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Judo	CURSO DE TREINADORES DE	JUDO	GRAU	II
---------------------	------------------------------	-------------------------	------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	7. Biomecânica
---------------------	----------------

PERFIL DO FORMADOR	O formador deve ser licenciado em Educação Física ou Desporto e deverá ter desenvolvido competências específicas em biomecânica e principalmente em biomecânica desportiva, seja na etapa de graduação (desporto, educação física, física, bioengenharia, engenharia biomédica) ou, preferencialmente, de pós-graduação. É importante que possa combinar experiência laboratorial de biomecânica e experiência de terreno em treino desportivo.
--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

COMPONENTE PRÁTICA:	1 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	2 horas	TOTAL DE HORAS:	3
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
7.1. Biomecânica das técnicas de Judo	DURAÇÃO						
	CP	1	CT	2			
7.1.1.	A biomecânica do Judo: leis do movimento (Newton); variáveis biomecânicas (força, momento de força, pressão, velocidade, aceleração, massa, momento de inércia) e bioenergéticas (trabalho, energia, eficiência).				Distinguir os princípios biomecânicos no contexto do Judo. Interpretar os princípios biomecânicos mais relevantes associados às técnicas de execução.	Relaciona os princípios biomecânicos com o desempenho das técnicas de execução.	Resolução de problemas. Teste escrito. Exame oral. Trabalho de síntese.
7.1.2.	Princípios biomecânicos das técnicas de execução: caracterização das técnicas de execução em função das leis de movimento, variáveis biomecânicas e bioenergéticas.						

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Judo	CURSO DE TREINADORES DE	JUDO	GRAU	II
---------------------	------------------------------	-------------------------	------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	8. Nutrição
---------------------	-------------

PERFIL DO FORMADOR	O Formador deve ser licenciado em Educação Física, Desporto ou em Nutrição. Preferencialmente com experiência no âmbito da nutrição no desporto.
--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

COMPONENTE PRÁTICA:	1 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	2 horas	TOTAL DE HORAS:	3
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
8.1. JUDO - ADIETA DE TREINO E DE COMPETIÇÃO	DURAÇÃO			
	CP		CT	
8.1.1. Antes do exercício		Preparar a refeição a realizar 3 a 4 horas antes do treino/competição.	Planifica a composição da refeição a realizar 3 a 4 horas antes do treino/competição. Planifica a composição da refeição a realizar 1 hora antes do treino/competição. Planifica a composição da refeição a realizar pós treino/competição.	Teste escrito de avaliação do conhecimento adquirido
8.1.2. Depois do exercício		Preparar a refeição a realizar 1 hora antes do treino/competição.		
8.1.3. Pós-Exercício/Recuperação		Preparar a refeição a realizar pós treino/competição.		
8.1.4. A acidez exógena e o Judo		Descrever a composição nutricional das refeições que devem ser ingeridas nos dias antes de uma competição. Identificar os alimentos que potenciam a acidez corporal evitando-os. Promover o consumo de alimentos básicos.		



SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
8.2. JUDO - RECOMENDAÇÕES DE FLUIDOS E DE ELECTROLITOS		DURAÇÃO					
		CP	0,5	CT			
8.2.1.	Antes do exercício				<p>Relacionar a hidratação do judoca com o seu rendimento atlético.</p> <p>Diagnosticar o estado de (des)hidratação do judoca.</p> <p>Identificar a quantidade de água ou outras soluções a ingerir antes do treino/competição.</p> <p>Identificar quando e que quantidade de água e outras soluções a ingerir durante o treino/competição.</p> <p>Identificar a quantidade de água e outras soluções a ingerir após o treino/competição.</p>	<p>Estabelece a relação entre a hidratação do judoca e o seu rendimento atlético explicando-a ao mesmo.</p> <p>Planifica a quantidade de água ou outras soluções a ingerir antes do treino/competição.</p> <p>Planifica de quanto em quanto tempo e que quantidade de água e outras soluções a ingerir durante o treino/competição.</p> <p>Planifica a quantidade de água e outras soluções a ingerir após o treino/competição em função da desidratação ocorrida durante o treino/competição.</p>	<p>Teste escrito de avaliação do conhecimento adquirido</p>
8.2.2.	Durante o exercício						
8.2.3.	Depois do exercício						

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
8.3. JUDO – SUPLEMENTAÇÃO NA GESTÃO DO PESO		DURAÇÃO					
		CP	0,5	CT			
8.3.1.	Cafeína e Efedrina				<p>Distinguir suplementos legais e não legais.</p> <p>Identificar os suplementos ergogénicos com eficiência dos restantes.</p> <p>Identificar os malefícios do excesso de dosagem.</p>	<p>Distingue suplementos legais e não legais explicando-o ao judoca.</p> <p>Identifica os suplementos com eficiência em determinadas fases do treino e relata os seus benefícios.</p> <p>Identifica e relata os malefícios do excesso de dosagem ingerida</p>	<p>Teste escrito de avaliação do conhecimento adquirido</p>
8.3.2.	Creatina						
8.3.3.	Bicarbonato de sódio e Citrato de Sódio						
8.3.4.	Glutamina						
8.3.5.	CLA						