

Referenciais de Formação

COMPONENTE ESPECÍFICA

**ARTES MARCIAIS E
DESPORTOS DE COMBATE**

GRAU I



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO **DESPORTO**
E JUVENTUDE

AUTOR: Qantara Sports
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2026
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. SISTEMÁTICA DAS ARTES MARCIAIS E DESPORTOS DE COMBATE	8
2. DESENVOLVIMENTO DAS ARTES MARCIAIS E DESPORTOS DE COMBATE	11
3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO NAS ARTES MARCIAIS E DESPORTOS DE COMBATE	14
4. ÉTICA, PEDAGOGIA E DIDÁTICA DAS ARTES MARCIAIS E DESPORTOS DE COMBATE	17
C. Organização da Formação	19
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	20
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	20
3. ORGANIZAÇÃO DO PROGRAMA CURRICULAR	20
4. ESTÁGIOS	22

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam 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 ou do grupo de modalidades 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.

Os referenciais de formação específica para Artes Marciais e Desportos de Combate¹ integram todas as modalidades deste grupo que não estão integradas no Programa Nacional de Formação de Treinadores, oferecendo assim uma possibilidade de formação, simultaneamente geral e específica, que permite dar resposta em termos de qualificação ao amplo universo destas práticas.

¹ São diversas as definições e taxonomias propostas no âmbito das artes marciais e desportos de combate (cf. Donohue & Taylor, 1994; Theeboom & De Knop, 1999; Green & Svinth, 2010; Martínková & Parry, 2015). Por esse motivo, nas publicações internacionais que versam a temática das lutas, artes marciais, desportos de combate, as respetivas modalidades e disciplinas institucionalizadas e outras manifestações, proliferam as designações e perspetivas teóricas, embora referindo-se ao mesmo objeto de conhecimento (Figueiredo, 2009; Pérez-Gutiérrez, Gutiérrez-García, & Escobar-Molina, 2011). Nesse sentido, tal como recomendado por Pérez-Gutiérrez, Gutiérrez-García e Escobar-Molina (2011), é utilizado o termo “Artes Marciais e Desportos de Combate (AM&DC)” como representativo deste universo de práticas. Este conceito, simultaneamente abrangente e integrador, reconhece que “o corpo do outro é objeto e objetivo de jogo” (Figueiredo, 1997, p. 37) e cuja ação se caracteriza por uma “prática corporal imprevisível, caracterizada por determinado estado de contato, que possibilita a duas ou mais pessoas se enfrentarem numa constante troca de ações ofensivas e/ou defensivas, regida por regras, com o objetivo mútuo, sobre um alvo móvel personificado no oponente” (Gomes, Morato, Duarte & Almeida, 2010, p. 221).

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. SISTEMÁTICA DAS ARTES MARCIAIS E DESPORTOS DE COMBATE	4
2. DESENVOLVIMENTO DAS ARTES MARCIAIS E DESPORTOS DE COMBATE	10
3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO NAS ARTES MARCIAIS E DESPORTOS DE COMBATE	16
4. ÉTICA, PEDAGOGIA E DIDÁTICA DAS ARTES MARCIAIS E DESPORTOS DE COMBATE	6
Total	36

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Sistemática das Artes Marciais e Desportos de Combate (AM&DC)

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. DEFINIÇÃO DE AM&DC	1h	1h/0
1.2. CLASSIFICAÇÃO DAS AM&DC	1h	1h/0
1.3. PRAXIOLOGIA DAS AM&DC	1h	1h/0
1.4. O SABER LUTAR	1h	1h/0
Total	4h	4h/4h

OBJETIVO GERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Conhecer as diferentes formas e critérios para sistematizar e organizar as AM&DC	- Compreender a complexidade associada à definição de AM&DC e respetivos critérios de sistematização - Interpretar as ações motoras específicas das AM&DC à luz da praxiologia e do saber lutar

SUBUNIDADE 1.

1.1. Definição de AM&DC

1.1.1. A complexidade associada à definição de AM&DC

- A dimensão marcial
- A dimensão desportiva

1.1.2. Os objetivos da prática como critério de definição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Compreender a complexidade associada à definição de AM&DC e suas principais dimensões - Justificar os objetivos da prática como principal critério de definição de AM&DC	Argumenta sobre a complexidade associada à definição de AM&DC

SUBUNIDADE 2.

1.2. Classificação das AM&DC

- 1.2.1. Com base no espírito subjacente à prática (Donohue & Taylor, 1994)
- 1.2.2. Com base na finalidade da prática (Theeboom & Knop, 1999)
- 1.2.3. Com base em critérios geográficos (Green & Svinth, 2010)
- 1.2.3. Com base no tipo de combate (Martinkova & Perry, 2015)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Interpretar os diferentes sistemas taxonómicos e de classificação das AM&DC a partir dos seus critérios - Compreender o posicionamento das diferentes AM&DC em diferentes taxonomias e grupos de classificação	Identifica e caracteriza as diferentes AM&DC a partir de diferentes sistemas taxonómicos e de classificação

SUBUNIDADE 3.

1.3. Praxiologia das AM&DC

- 1.3.1. Critérios praxiológicos para a classificação de ações motoras
- 1.3.2. A sistematização das AM&DC a partir da praxiologia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Compreender os princípios da análise praxiológica às ações motoras - Interpretar as ações motoras das AM&DC à luz da praxiologia	Identifica as características praxiológicas das ações motoras específicas das AM&DC

SUBUNIDADE 4.

1.4. O saber lutar

- 1.4.1. A estrutura técnico-tática do saber lutar
 - a. As situações características do combate
 - b. Os elementos de gestão tática
- 1.4.2. A intenção tática como comportamento revelador do saber lutar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Compreender as situações características do combate e os elementos de gestão tática, enquanto elementos da estrutura técnico-tática do saber lutar - Justificar a intenção tática enquanto comportamento revelador do saber lutar	Explica a relação entre os elementos constituintes da estrutura técnico-tática do saber lutar e o papel da intenção tática no combate

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Realização de trabalho individual ou de grupo no qual:

1. Classifica a sua modalidade de AM&DC de acordo com os modelos de classificação de referência
 2. Discute e define a sua modalidade de AM&DC de acordo com as suas características praxiológicas
 3. Discute e define a sua modalidade de AM&DC de acordo com a estrutura técnico-tática do saber lutar
-

PERFIL DO FORMADOR

O formador deve possuir licenciatura na área do desporto em acumulação com os seguintes fatores majorantes:

- Ter, preferencialmente, 5 anos de experiência enquanto formador de treinadores
 - Ser treinador de uma modalidade de AM&DC integrada no Programa Nacional de Formação de Treinadores
 - Ser praticante avançado (p.e., cinturão negro) de uma modalidade de AM&DC
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Desenvolvimento das Artes Marciais e Desportos de Combate (AM&DC)

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. A CRIANÇA, O JOVEM E O SÉNIOR NAS AM&DC	2h	2h/0
2.2. ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO NAS AM&DC	2h	2h/0
2.3. A DIMENSÃO LÚDICA NAS AM&DC	2h	1h/1h
2.4. TREINO DE AM&DC EM PESSOAS COM CONDIÇÕES ESPECIAIS	2h	1h/1h
2.5. SAÚDE E SEGURANÇA NAS AM&DC	2h	2h/0
Total	10h	8h/2h

OBJETIVO GERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Conhecer os diferentes pilares de desenvolvimento dos praticantes e das AM&DC	- Compreender o desenvolvimento psicomotor, as suas fases e relação com as etapas e elementos de desenvolvimento a longo prazo nas AM&DC, e intervir em consonância - Reconhecer o papel do jogo e da luta no desenvolvimento ontogenético e psicossocial individual e utilizar o potencial lúdico no contexto de treino das AM&DC - Adequar a prescrição do treino em AM&DC às diferentes fases e etapas de desenvolvimento, bem como às especificidades das diferentes populações especiais, e intervir em consonância - Garantir um ambiente seguro e promotor de saúde e proteção dos Direitos dos praticantes no contexto de treino das AM&DC

SUBUNIDADE 1.

2.1. A criança, o jovem e o sénior nas AM&DC

- 2.1.1. Os conceitos de desenvolvimento e senescência psicomotora
- 2.1.2. As fases do desenvolvimento psicomotor e senescência
- 2.1.3. Implicações do processo maturacional no treino de AM&DC
- 2.1.4. Adaptação das AM&DC às fases de desenvolvimento psicomotor e senescência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Compreender o processo de desenvolvimento psicomotor ao longo da vida e as suas fases críticas - Interpretar o treino das AM&DC de acordo com o processo maturacional dos praticantes	Concebe unidades de treino/sessões de treino em AM&DC de acordo com as etapas e elementos do desenvolvimento psicomotor

SUBUNIDADE 2.

2.2. Etapas de desenvolvimento nas AM&DC

- 2.2.1. Modelos horizontais e verticais de desenvolvimento de praticantes
- 2.2.2. Modelos de desenvolvimento em AM&DC
- 2.2.3. Etapas nos modelos de desenvolvimento a longo prazo e dimensões do treino em AM&DC
- 2.2.4. Iniciação às AM&DC: da infância à graduação
- 2.2.5. Adequação da atividade do treinador às etapas de desenvolvimento a longo prazo em AM&DC

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Conhecer os principais modelos de desenvolvimento de praticantes e sua relação com os modelos de desenvolvimento em AM&DC - Reconhecer etapas de desenvolvimento a longo prazo nas AM&DC e adequar a atividade do treinador às mesmas - Desenvolver o treino em AM&DC de acordo com as etapas de desenvolvimento a longo prazo	Concebe unidades de treino/sessões de acordo com as etapas de desenvolvimento em AM&DC

SUBUNIDADE 3.

2.3. A dimensão lúdica nas AM&DC

- 2.3.1. Filogénese, ontogénese e sociogénese do jogo e da luta
- 2.3.2. Jogos de luta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Compreender a importância do jogo no desenvolvimento genético da espécie humana e respetivo desenvolvimento maturacional e psicossocial de cada indivíduo - Interpretar o potencial dos jogos de luta para o processo de desenvolvimento ontogenético e social e para a aprendizagem dos comportamentos específicos das AM&DC - Desenvolver o treino em AM&DC a partir da sua dimensão lúdica	- Concebe e implementa jogos de luta que fomentem o desenvolvimento psicomotor e psicossocial e a aprendizagem de comportamentos específicos das AM&DC - Concebe e implementa unidades de treino/sessões baseadas em jogos de luta

SUBUNIDADE 4.

2.4. Inclusão de Pessoas com Condições Especiais em AM&DC

- 2.4.1.** A prescrição de exercício físico a pessoas com condições especiais
- 2.4.2.** Especificidades (barreiras e facilitadores) da prescrição do exercício de AM&DC a pessoas com deficiência (visual, motora, mental, auditiva e paralisia cerebral), pessoas seniores, pessoas com historial clínico (no âmbito das doenças não transmissíveis) e mulheres

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Compreender a necessidade de adaptação da prescrição de exercício às pessoas com condições especiais - Desenvolver o treino em AM&DC de acordo com as especificidades da prescrição de exercício a pessoas com deficiência, pessoas seniores, pessoas com historial clínico e mulheres	Concebe e implementa unidades de treino/sessões adaptadas às particularidades de pessoas com condições especiais

SUBUNIDADE 5.

2.5. Saúde e segurança nas AM&DC

- 2.5.1.** Segurança e saúde na prática de AM&DC: Critérios e procedimentos
- 2.5.2.** Promoção dos Direitos e proteção dos praticantes de AM&DC em matéria de violência e abuso

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Compreender a necessidade de implementação de critérios e procedimentos que garantam a segurança e a saúde dos praticantes de AM&DC nos treinos - Aplicar os procedimentos necessários para a promoção dos Direitos e proteção dos praticantes de AM&DC em matéria de violência e abuso	Identifica, desenvolve e justifica a implementação de critérios e procedimentos que garantam a segurança e a saúde, bem como a promoção dos Direitos e a proteção dos praticantes de AM&DC em matéria de violência e abuso

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Realização de trabalho individual ou de grupo no qual:

- Concebe, justifica e implementa um plano de unidade/sessão de treino da sua modalidade de AM&DC focado na concretização de um objetivo de ensino-aprendizagem determinado e que contemple:
 - A fase de desenvolvimento psicomotor do público-alvo
 - A etapa de desenvolvimento do praticante de AM&DC
 - A utilização de jogos de luta como tarefas de aprendizagem das AM&DC
 - As adaptações necessárias para a prática por pessoas com condições especiais
 - Critérios de proteção e segurança dos praticantes

PERFIL DO FORMADOR

- O formador deve possuir licenciatura na área do desporto, ou outras áreas científicas de relevo para a unidade de formação, em acumulação com os seguintes fatores majorantes:
- Ter, preferencialmente, 5 anos de experiência enquanto formador de treinadores
 - Ser treinador de uma modalidade de AM&DC integrada no Programa Nacional de Formação de Treinadores
 - Ser praticante avançado (p.e., cinturão negro) de uma modalidade de AM&DC

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Teoria e Metodologia do Treino nas Artes Marciais e Desportos de Combate (AM&DC)

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. MULTIFATORIALIDADE DO TREINO EM AM&DC	2h	2h/0
3.2. TREINO FÍSICO EM AM&DC	4h	2h/2h
3.3. TREINO TÉCNICO-TÁTICO EM AM&DC	6h	2h/4h
3.4. TREINO PSICOSSOCIAL EM AM&DC	4h	2h/2h
Total	16h	8h/8h

OBJETIVO GERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Conhecer os pressupostos associados à multifatorialidade do treino em AM&DC	- Compreender a abordagem biopsicossocial no treino de AM&DC e sua respetiva multifatorialidade e estruturas temporais - Desenhar, justificar e implementar os pressupostos associados ao treino físico, treino técnico-tático e treino psicossocial em AM&DC

SUBUNIDADE 1.

3.1. Multifatorialidade do Treino em AM&DC

- 3.1.1. A abordagem biopsicossocial no treino das AM&DC
- 3.1.2. Periodização multifatorial do treino em AM&DC
- 3.1.3. Estruturas temporais do planeamento multifatorial em AM&DC

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Compreender a abordagem biopsicossocial e a dinâmica multifatorial do treino em AM&DC - Planear estruturas micro-temporais (unidade de treino/sessão) em AM&DC	Concebe o planeamento de estruturas micro-temporais (unidades de treino/sessões) de acordo com a dinâmica multifatorial do treino em AM&DC

SUBUNIDADE 2.

3.2. Treino Físico em AM&DC

- 3.2.1. Especificidades do treino das qualidades motoras em AM&DC
- 3.2.2. Fontes energéticas e perfil de desempenho fisiológico no treino em AM&DC
- 3.2.3. Atlopatias e perfil lesional em AM&DC

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Compreender as especificidades do treino das qualidades motoras em AM&DC, a dinâmica das fontes energéticas, o perfil de desempenho fisiológico e o perfil lesional dos praticantes em AM&DC - Desenvolver os pressupostos do treino físico em AM&DC	Concebe e implementa unidades de treino/sessões de acordo com os pressupostos motores e fisiológicos do treino físico em AM&DC

SUBUNIDADE 3.

3.3. Treino Técnico-Tático em AM&DC

- 3.3.1. Biomecânica e complexidade bioinformacional em AM&DC
- 3.3.2. Situações características de combate
 - a. Ações de finalização (batimentos, projeções, imobilizações, luxações e estrangulamentos)
 - b. Ações de transição (pegas, contactos, desequilíbrios e deslocamentos)
 - c. Ações neutralizadoras (bloqueios, desvios, esquivas)
- 3.3.3. Elementos de gestão tática
 - a. Distância
 - b. Ritmo
 - c. Percepção
- 3.3.4. Intenção tática e comportamento estratégico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Compreender as especificidades biomecânicas e bioinformacionais do treino técnico-tático em AM&DC - Desenvolver os pressupostos do treino técnico-tático em AM&DC	Concebe e implementa unidades de treino/sessões de acordo com os pressupostos biomecânicos e bioinformacionais do treino técnico-tático em AM&DC

SUBUNIDADE 4.

3.4. Treino Psicossocial em AM&DC

- 3.4.1. Ambiente, espaço de treino e dinâmicas de grupo
- 3.4.2. Dimensão afetivo-emocional no treino psicossocial em AM&DC: saúde mental, bem-estar e desempenho
- 3.4.3. Dimensão histórico-cultural no treino psicossocial em AM&DC: tradição, rutura e inovação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Compreender a influência do ambiente e espaço de treino nas dinâmicas de grupo desenvolvidas no treino de AM&DC - Desenvolver os pressupostos do treino psicossocial em AM&DC	Conceber e implementar unidades de treino/sessões de acordo com os pressupostos os pressupostos afetivo-emocionais e socioculturais do treino psicossocial em AM&DC

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Realização de trabalho individual ou de grupo no qual:

1. Desenha, justifica e implementa um plano de unidade/sessão de treino da sua modalidade de AM&DC focado na concretização de um objetivo de ensino-aprendizagem determinado e que contemple:

- O fator físico do treino
 - O fator técnico-tático do treino
 - O fator psicossocial do treino
-

PERFIL DO FORMADOR

O formador deve possuir licenciatura na área do desporto em acumulação com os seguintes fatores majorantes:

- Ter, preferencialmente, 5 anos de experiência enquanto formador de treinadores
 - Ser treinador de uma modalidade de AM&DC integrada no Programa Nacional de Formação de Treinadores
 - Ser praticante avançado (p.e., cinturão negro) de uma modalidade de AM&DC
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Ética, Pedagogia e Didática em Artes Marciais e Desportos de Combate (AM&DC)

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. DESENVOLVIMENTO E ÉTICA NAS AM&DC	2h	2h/0
4.2. INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA DO TREINADOR DE AM&DC	2h	1h/1h
4.3. A TAREFA DE ENSINO-APRENDIZAGEM E TREINO NAS AM&DC	2h	1h/1h
Total	6h	4h/2h

OBJETIVO GERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Conhecer os fundamentos éticos, pedagógicos e didáticos em AM&DC.	- Interpretar a função educativa e correspondente desenvolvimento pessoal, social, artístico e ético associados às AM&DC - Conceber e implementar processos de intervenção pedagógica específicos das AM&DC - Conceber, articular e implementar tarefas de ensino-aprendizagem específicas das AM&DC

SUBUNIDADE 1.

4.1. Desenvolvimento e Ética nas AM&DC

- 4.1.1. As AM&DC enquanto práticas de desenvolvimento pessoal e social
- 4.1.2. A morte simbólica e a dimensão artística das AM&DC
- 4.1.3. Ética e AM&DC: entre a ética marcial e a ética desportiva
- 4.1.4. AM&DC enquanto instrumento de educação para valores: valores instrumentais e valores terminais; valores individuais, interpessoais e cívicos
- 4.1.5. Defesa pessoal e Lei

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Compreender a dimensão desenvolvimentista e artística das AM&DC - Reconhecer a ética das AM&DC e sua relação com a educação para valores - Interpretar os sistemas de defesa pessoal à luz dos seus constrangimentos jurídicos	- Perfila as AM&DC enquanto instrumentos educativos que fomentam o desenvolvimento pessoal, social, artístico e ético - Identifica os aspetos legais associados ao treino e aplicação de sistemas de defesa pessoal

SUBUNIDADE 2.

4.2. Intervenção Pedagógica do Treinador de AM&DC

- 4.2.1. O triângulo didático/interativo: Treinador-Aluno-Conteúdo em AM&DC
- 4.2.2. Zona de desenvolvimento proximal e a crescente autonomia do aprendiz em AM&DC
- 4.2.3. Construção guiada do conhecimento e de ajuda pedagógica no treino de AM&DC
- 4.2.4. Instrução, discussão, demonstração, *feedback* e recapitulação nos treinos de AM&DC
- 4.2.5. Posicionamento, circulação, observação e interação do treinador em AM&DC

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Promover o desenvolvimento dos mecanismos de influência educativa no processo de ensino-aprendizagem das AM&DC - Conceber, justificar e antecipar o comportamento pedagógico, a processo de interatividade e a distribuição espacial do treinador de AM&DC	Intervém de acordo com a especificidade pedagógica dos processos de interatividade e distribuição espacial no treino de AM&DC

SUBUNIDADE 3.

4.3. A Tarefa de Ensino-Aprendizagem e Treino em AM&DC

- 4.3.1. Elementos caracterizadores da tarefa em AM&DC: objetivo, operações envolvidas, contexto e materiais
- 4.3.2. *Affordances* e constrangimentos da tarefa em AM&DC
- 4.3.3. Gestão e manipulação da iniciativa, da oposição e da imprevisibilidade em tarefas de AM&DC
- 4.3.4. Progressão e sequencialidade em espiral (aumento da complexidade) das tarefas em AM&DC

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Caracterizar, conceber e implementar tarefas de ensino-aprendizagem específicas das AM&DC - Articular tarefas específicas das AM&DC e criar variantes, garantindo a sua progressão e sequencialidade	Concebe e implementa tarefas de ensino-aprendizagem específicas das AM&DC, sua progressão e sequencialidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Realização de trabalho individual ou de grupo no qual:

1. Desenha, justifica e implementa um plano de unidade/sessão de treino da sua modalidade de AM&DC focado na concretização de um objetivo de ensino-aprendizagem determinado e que contemple:
 - A garantia da função educativa da prática de AM&DC
 - Os procedimentos pedagógicos associados à intervenção do treinador
 - Os procedimentos didáticos associados às tarefas propostas

PERFIL DO FORMADOR

O formador deve possuir licenciatura na área do desporto em acumulação com os seguintes fatores majorantes:

- Ter, preferencialmente, 5 anos de experiência enquanto formador de treinadores
- Ser treinador de uma modalidade de AM&DC integrada no Programa Nacional de Formação de Treinadores
- Ser praticante avançado (p.e., cinturão negro) de uma modalidade de AM&DC

c. Organização da Formação



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

Demonstração de experiência como praticante (graduação, se for o caso).

2. Condições logísticas para a realização das sessões de formação do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES

- Atividades dos conteúdos práticos e teórico-práticos devem ser obrigatoriamente desenvolvidas em sala de treino (preferencialmente dispondo de tatami) com um mínimo de 4 m² por formando
- Atividades dos conteúdos teóricos devem ser desenvolvidas em sala de aula com capacidade para 30 formandos, preparada para utilização de meios audiovisuais, que permita a implementação de metodologias de aprendizagem ativa e o desenvolvimento de atividades em grupo

3. Organização do programa curricular

O Curso de Treinadores de Artes Marciais e Desportos de Combate (AM&DC) é composto por conteúdos teóricos (24h) e práticos (12h). Porém, alguns dos conteúdos com carácter teórico, apresentam características que permitem a sua leccionação em formato teórico-prático (num total de 10h), podendo assim ser articulados com os conteúdos que apresentam carácter prático, tal como se pode indicar nos quadros seguintes.

3.1. Conteúdos teóricos

UNIDADES DE FORMAÇÃO	SUBUNIDADES	HORAS	TOTAL SUBUNIDADE
1. Sistemática das Artes Marciais e Desportos de Combate (AM&DC)	1.1. Definição de AM&DC	1	1
	1.2. Classificação das AM&DC	1	1
	1.3. Praxiologia das AM&DC	1	1
	1.4. O Saber Lutar	1	1
2. Desenvolvimento das Artes Marciais e Desportos de Combate (AM&DC)	2.1. A criança, o jovem e o sénior nas AM&DC	2	2
	2.2. Etapas de desenvolvimento nas AM&DC	2	2
	2.3. A dimensão lúdica nas AM&DC	1*	2
	2.4. Treino de AM&DC em pessoas com condições especiais	1*	2
	2.5. Saúde e segurança nas AM&DC	2	2

>> Continua

UNIDADES DE FORMAÇÃO	SUBUNIDADES	HORAS	TOTAL SUBUNIDADE
3. Teoria e Metodologia do Treino nas Artes Marciais e Desportos de Combate (AM&DC)	3.1. Multifatorialidade do Treino em AM&DC	2	2
	3.2. Treino Físico em AM&DC	2*	4
	3.3. Treino Técnico-Tático em AM&DC	2*	6
	3.4. Treino Psicossocial em AM&DC	2*	4
4. Ética, Pedagogia e Didática em Artes Marciais e Desportos de Combate (AM&DC)	4.1. Desenvolvimento e Ética nas AM&DC	2	2
	4.2. Intervenção pedagógica do treinador de AM&DC	1*	2
	4.3. A tarefa de ensino-aprendizagem e treino nas AM&DC	1*	2
Total		24h*	36h

* Entre as 24h teóricas, 10h destas (indicadas com asterisco) apresentam um cariz teórico-prático, pelo que se considera a possibilidade de poderem ser levadas a cabo em contexto de formação prática, desde que sejam desenvolvidas em espaço que permita a utilização de meios-audiovisuais.

3.2. Conteúdos práticos

UNIDADES DE FORMAÇÃO	SUBUNIDADES	HORAS	TOTAL SUBUNIDADE
2. Desenvolvimento das Artes Marciais e Desportos de Combate (AM&DC)	2.3. A dimensão lúdica nas AM&DC	1	2*
	2.4. Treino de AM&DC em pessoas com condições especiais	1	2*
3. Teoria e Metodologia do Treino nas Artes Marciais e Desportos de Combate (AM&DC)	3.2. Treino Físico em AM&DC	2	4*
	3.3. Treino Técnico-Tático em AM&DC	4	6*
	3.4. Treino Psicossocial em AM&DC	2	4*
4. Ética, Pedagogia e Didática em Artes Marciais e Desportos de Combate (AM&DC)	4.2. Intervenção pedagógica do treinador de AM&DC	1	2*
	4.3. A tarefa de ensino-aprendizagem e treino nas AM&DC	1	2*
Total		12h	22h*

* Entre as 22h respeitantes a subunidades de formação que incluem conteúdos práticos, 10h destas (internamente às subunidades indicadas com asterisco) apresentam um cariz teórico-prático, pelo que se considera a possibilidade de poderem ser levadas a cabo em contexto de formação prática, desde que sejam desenvolvidas em espaço que permita a utilização de meios-audiovisuais.

Por fim, considerando o foco deste referencial na generalidade das AM&DC, mas, simultaneamente, na sua especificidade enquanto grupo de modalidades, sugere-se a orientação da componente prática em 4 formatos distintos, relativamente aos quais deverá ser escolhido aquele que melhor se adequa ao grupo de formandos.

1. ABORDAGEM GERAL DAS AM&DC	2. FOCO NAS AM&DC DE PREENSÃO	3. FOCO NAS AM&DC DE PERCUSSÃO	4. FOCO NAS AM&DC DE PERCUSSÃO COM IMPLEMENTO/ARMA
Componente prática focada em conteúdos gerais das AM&DC (tal como apresentados neste referencial).	Componente prática focada em conteúdos AM&DC com prevalência de ações de projeção e pega (privilegiando assim as situações de combate onde associadas a estas formas de finalização).	Componente prática focada em conteúdos vinculados às AM&DC com prevalência de ações de batimento e toque (privilegiando assim as situações de combate onde associadas a estas formas de finalização).	Componente prática focada em conteúdos vinculados às AM&DC com prevalência de ações de batimento e toque com recurso a um implemento/arma (privilegiando assim as situações de combate associadas a estas formas de finalização).

3. Estágios

O Estágio dos Cursos de Treinadores de Artes Marciais e Desportos de Combate deve reger-se pelo regulamento proposto pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., o qual contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a implementar.



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE