

Referenciais de Formação COMPONENTE ESPECÍFICA

GRAU I

WUSHU / KUNG FU

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ARTES MARCIAIS CHINESAS

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE

AUTOR: Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas
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. FUNDAMENTOS HISTÓRICOS DO WUSHU / KUNG FU	8
2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS E TÉCNICA DE BASE DO WUSHU/KUNG FU	11
3. AQUECIMENTO E TRABALHO FISIOLÓGICO NO WUSHU/KUNG FU	14
4. COREOGRAFIAS OU FORMAS I (TÀOLÙ) E APLICAÇÕES TÉCNICAS	17
5. METODOLOGIAS DE TREINO E DO ENSINO DO WUSHU/KUNG FU	22
6. HIGIENE E SEGURANÇA	28
7. REGULAMENTAÇÃO	30
C. Organização da Formação	32
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	33
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	33
3. ESTÁGIOS	33

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. FUNDAMENTOS HISTÓRICOS DO WUSHU / KUNG FU	2
2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS E TÉCNICA DE BASE DO WUSHU/KUNG FU	6
3. AQUECIMENTO E TRABALHO FISIOLÓGICO NO WUSHU/KUNG FU	4
4. COREOGRAFIAS OU FORMAS I (TÀOLÙ) E APLICAÇÕES TÉCNICAS	15
5. METODOLOGIAS DE TREINO E DO ENSINO DO WUSHU/KUNG FU	9
6. HIGIENE E SEGURANÇA	1
7. REGULAMENTAÇÃO	2
Total	39

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Fundamentos históricos do Wushu / Kung Fu

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO DO WUSHU/KUNG FU	1h	1h/0/0
1.2. LENDAS DO GONG FU	0h15	0h15/0/0
1.3. SÚMULA HISTÓRICA DE ESTILOS OU SISTEMAS	0h30	0h30/0/0
1.4. HISTÓRIA DA FPAMC E ORGANIZAÇÃO ESPECÍFICA DA MODALIDADE	0h15	0h15/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Desenvolvimento histórico do Wushu/Kung Fu

- 1.1.1. Período Antigo (2700 a.C. - 220 d.C.)
 - a. Origem e Primeiros Registos
 - b. Dinastia Shang
- 1.1.2. Período Clássico (220 d.C. - 960 d.C.)
 - a. Dinastia Jin e Dinastias do Norte e do Sul: Integração com o chi-kung
 - b. Influência de Bodhidharma e influência do Yoga
- 1.1.3. Período Medieval (960 d.C. - 1644 d.C.)
 - a. Templo Shaolin: Desenvolvimento dos estilos animais
 - b. Escola Waijia e Neijia: Diferenciação entre estilos externos e internos
- 1.1.4. Período Moderno (1644 d.C. - Presente)
 - a. Dinastia Qing (1644–1912)
 - i. Consolidação e expansão das escolas de Wushu
 - b. República da China (1912–1949)
 - i. Início da sistematização do Wushu
 - ii. Popularização de práticas internas e de saúde
 - c. República Popular da China (1949–Presente)
 - i. Reformulação Moderna do Wushu
 - ii. Distinção entre Wushu moderno/desportivo e Wushu tradicional
 - iii. Codificação técnica e regulamentação de competições
 - iv. Normalização de rotinas (Taolu)
 - v. Promoção do Wushu como prática física e cultural

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e relacionar as diferentes fases do desenvolvimento histórico do Wushu/Kung Fu
- Caracterizar os aspetos biográficos e históricos de personagens e instituições e descrever os respetivos contributos técnicos, que marcaram as diferentes fases do desenvolvimento histórico do Wushu/Kung Fu
- Caracterizar as diferentes escolas de Wushu/Kung Fu e identificar as suas diferenças e elementos comuns

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica cronologicamente e relaciona as diferentes fases do desenvolvimento histórico do Wushu/Kung Fu
- Demonstra conhecimentos biográficos e históricos de personagens ou instituições e descreve os respetivos contributos técnicos para a modalidade

SUBUNIDADE 2.

1.2. Lendas do Gong Fu

- 1.2.1. Sumulas biográficas centradas no contributo para as Artes Marciais Chinesas, em particular para o Săndă, Qín Ná, Diăn Mài e Shuài Jiāo:
- Huángdì
 - Yuè Fēi
 - Zhang Sanfeng/Zhang Junbao
 - Péng Déhuái

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Avaliar a importância histórica e cultural das figuras lendárias nas Artes Marciais Chinesas
- Identificar as contribuições específicas de cada figura para o desenvolvimento de técnicas e estilos de artes marciais
- Relacionar as práticas e filosofias dessas figuras com a evolução das artes marciais modernas e tradicionais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra compreender a importância histórica e cultural das figuras lendárias nas Artes Marciais Chinesas
- Identifica as contribuições específicas de cada figura para o desenvolvimento de técnicas e estilos de artes marciais
- Relaciona as práticas e filosofias dessas figuras com a evolução das artes marciais modernas e tradicionais

SUBUNIDADE 3.

1.3. Lendas do Gong Fu

- 1.3.1. Visão geral histórica dos principais estilos e sistemas de Wushu/Kung-Fu, com foco em:
- Wūshù,
 - Nán/Běi Shàolín,
 - Yīng zhǎo,
 - Tan Tui/Dàn tuǐ,
 - Yōng Chūn e
 - Qín Ná

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Avaliar a evolução histórica e cultural dos principais estilos e sistemas de Wushu/Kung-Fu
- Identificar as características distintivas de cada estilo e sistema
- Relacionar a prática desses estilos com a formação de treinadores

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Resume as principais características e contribuições de cada estilo/sistema para o Wushu/Kung-Fu

SUBUNIDADE 4.

1.4. História da FPAMC e organização específica da modalidade

- 1.4.1. Décadas de 1980-1990: Surgimento das Artes Marciais Chinesas em Portugal e Promoção Inicial
- 1.4.2. 1990-2000: Fundação e Organização da FPAMC. Filiação da FPAMC em organizações internacionais
- A Federação Europeia de Wushu (EWUF)
 - A Federação Internacional de Wushu (IWUF)
- 1.4.3. 2000-2010: Consolidação e Crescimento
- 1.4.4. 2010-2020: Reconhecimento e Expansão
- 1.4.5. 2020 - Presente: Modernização e Inovação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever uma linha cronológica de acordo com o desenvolvimento da FPMA e a consequente integração na modernização do desporto

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define etapas no crescimento da FPAMC e relaciona essas etapas com a evolução da modalidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente o formando realiza:

- Teste escrito

Instrumentos de Avaliação:

- Teste escrito
- Grelha de correção/avaliação do teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Wushu/Kung Fu Grau II ou Licenciatura em Estudos Orientais

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Fundamentos técnicos e técnica de base do Wushu/Kung fu

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO WUSHU / KUNG FU	2h30	1h/1h30/0
2.2. TÉCNICA DE BASE (JIBEN GONG - 基本功) DO WUSHU/KUNG-FU	3h30	1h/2h30/0
Total	6h	2h/4h/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Fundamentos técnicos do Wushu/Kung Fu

- 2.1.1. Posturas Fundamentais: Mǎ Bù, Gōng Bù, Xū Bù, Pū Bù e Xiē Bù
- 2.1.2. Coordenação
- 2.1.3. Flexibilidade e Fluidez nos movimentos
- 2.1.4. Exercícios, Progressões Pedagógicas e Utilização de Materiais e Equipamentos Auxiliares, adaptados à Etapa de Desenvolvimento, Motivação e Níveis de Aprendizagem do Praticante
- 2.1.5. Critérios de boa execução, erros comuns e métodos corretivos das posturas fundamentais
- 2.1.6. Posturas incorretas e riscos de lesão e estratégias preventivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e explicar os princípios fundamentais do Wushu / Kung Fu
- Descrever a importância dos fundamentos técnicos na evolução do praticante e como eles se manifestam na técnica
- Executar corretamente as posturas fundamentais e os deslocamentos de forma fluida e controlada
- Identificar os critérios da boa execução dos fundamentos técnicos
- Transmitir formas e exercícios de desenvolver os fundamentos técnicos do Wushu / Kung Fu
- Identificar erros típicos e transmitir correções e melhorias a aplicar

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os fundamentos na execução técnica
- Identifica e nomeia as posturas fundamentais
- Identifica na técnica os fundamentos presentes e ausentes
- Explica os fundamentos técnicos do Wushu/Kung Fu
- Desenha exercícios e jogos motivadores para progressões da prática dos fundamentos

SUBUNIDADE 2.

2.2. Técnica de Base (Jiben Gong - 基本功) do Wushu/Kung-Fu

- 2.2.1. Movimentações entre posturas básicas:
 - a. Mǎ Bù - Gōng Bù
 - b. Pubu Chou Zhang
 - c. Zu He básicos (combinação de movimentos)

- 2.2.2.** Técnicas de mãos:
- a. Socos: Chông Quán, Bian Quán, Za Quán, Pí Quán, Guan Quán Pào Quán, Chao Quán, Huzhao, Guagai Quan, Gunqiao
 - b. Formas de mão específicas: Zhang, Quan, Zhua, Gou
- 2.2.3.** Técnicas de pontapés (pontapés frontais, laterais e circulares): Zhēng Tí Tuǐ, Lì Hé Tuǐ, Wài Bái Tuǐ, Cè Tí Tuǐ, Xié Tí Tuǐ, Hòu Tuǐ, Tān Tuǐ, Dēng Tuǐ, Cè Chuài Tuǐ, Sāo Tuǐ, Hén Dēng Tuǐ
- 2.2.4.** Critérios de boa execução, erros comuns e métodos corretivos
- 2.2.5.** Exercícios, Progressões Pedagógicas e Utilização de Materiais e Equipamentos Auxiliares, adaptados à Etapa de Desenvolvimento, Motivação e Níveis de Aprendizagem do Praticante
- 2.2.6.** Execuções incorretas e riscos de lesão. Estratégias preventivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar corretamente as Técnica de Base
- Ensinar e corrigir as Técnica de Base, elencando os critérios da boa execução
- Selecionar exercícios progressivos para o desenvolvimento das Técnica de Base
- Criar progressões pedagógicas para a aprendizagem eficiente das Técnica de Base
- Adaptar o ensino das Técnica de Base a diferentes faixas etárias e níveis de aprendizagem
- Utilizar materiais e equipamentos auxiliares para reforçar a aprendizagem técnica
- Observar e analisar a execução das Técnicas de Base e identificar erros comuns
- Aplicar métodos corretivos para melhorar a execução técnica, adaptando a correção ao nível do praticante e fornecendo *feedback* verbal, visual e tátil, conforme necessário
- Identificar execuções incorretas e riscos de lesão, corrigindo antes que se tornem problema

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa as movimentações com precisão técnica, alinhamento corporal e equilíbrio adequados
- Mantém a postura correta de acordo com os princípios do Wushu Kung Fu
- Ajusta a sua própria postura com base em *feedback* ou autoanálise
- Explica claramente os princípios e objetivos de cada postura
- Demonstra variações de posturas para diferentes tipos de aprendizagem (visual, auditiva, cinestésica)
- Identifica erros técnicos dos praticantes e propõe correções eficazes
- Apresenta exercícios adequados ao nível do atleta, respeitando o princípio da progressão pedagógica
- Justifica a escolha dos exercícios com base na melhoria da técnica base
- Adapta os exercícios conforme as necessidades individuais dos praticantes
- Organiza a aprendizagem das posturas em etapas lógicas e progressivas
- Integra métodos didáticos que facilitam a assimilação das técnicas
- Avalia a eficácia das progressões pedagógicas e ajusta conforme necessário
- Modifica a abordagem pedagógica de acordo com a idade e experiência dos praticantes
- Demonstra flexibilidade na aplicação de diferentes estratégias de ensino
- Avalia a resposta dos praticantes e ajusta a metodologia conforme necessário
- Introduz o uso de materiais auxiliares de forma estruturada e com propósito técnico
- Demonstra como cada material pode facilitar a compreensão e execução das posturas

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Avalia a eficácia do uso de equipamentos na melhoria da aprendizagem
- Demonstra capacidade de observação detalhada da postura dos praticantes
- Identifica padrões de erros comuns na execução das posturas
- Explica os impactos dos erros na performance e na segurança do praticante
- Utiliza *feedback* claro e objetivo, ajustando a abordagem conforme necessário
- Aponta possíveis riscos de lesão relacionados a erros técnicos
- Aplica estratégias preventivas para garantir a segurança do praticante

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

1. Prova prática individual:

Itens Obrigatórios:

- Demonstração da execução das posturas, das técnicas de mãos, pontapés, movimentação e transições
- Orientação da execução das posturas, das técnicas de mãos, pontapés, movimentação e transições aos restantes formandos
- Identificação dos erros e nomeação das progressões necessárias para as correções

Instrumentos de Avaliação:

- Grelha de observação prática
- Rubricas de níveis de desempenho

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Wushu/Kung Fu Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Aquecimento e trabalho fisiológico no Wushu/Kung Fu

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. AQUECIMENTO	0h30	0h30/0/0
3.2. TRABALHO FISIOLÓGICO: RESISTÊNCIA E FORÇA	2h	1h/1h/0
3.3. TRABALHO FISIOLÓGICO: FLEXIBILIDADE, COORDENAÇÃO E EQUILÍBRIO	1h30	0h30/1h/0
Total	4h	2h/2h/0

SUBUNIDADE 1.

3.1. Aquecimento

- 3.1.1. Importância do aquecimento e seus benefícios na performance e prevenção de lesões
- 3.1.2. Componentes do aquecimento:
 - a. Exercícios cardiovasculares leves
 - b. Alongamentos dinâmicos
 - c. Exercícios de ativação muscular
- 3.1.3. Adequação dos exercícios de aquecimento à sessão de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Avaliar a importância do aquecimento no contexto do Wushu/Kung Fu
- Identificar os principais benefícios do aquecimento na performance e na prevenção de lesões
- Identificar e executar corretamente os componentes de um aquecimento eficaz
- Aplicar os componentes do aquecimento em uma rotina prática e adequada a diferentes sessões de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica os benefícios do aquecimento na prática do Wushu/Kung Fu
- Enumera os exercícios mais eficazes do aquecimento para as especificidades das sessões de treino
- Aplica os componentes do aquecimento em uma rotina prática e adequada a diferentes sessões de treino

SUBUNIDADE 2.

3.2. Trabalho fisiológico: Resistência e Força

- 3.2.1. Introdução aos princípios do trabalho fisiológico da Resistência e da Força no Wushu/Kung Fu
- 3.2.2. Exercícios de força e resistência
 - a. Progressões adaptadas à etapa de desenvolvimento do atleta
 - b. Planeamento de exercícios de força e resistência nas sessões de treino de Wushu/Kung Fu
- 3.2.3. Critérios de boa execução e erros comuns
- 3.2.4. Exercícios de força e resistência usados na prevenção de lesões

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os princípios do trabalho de resistência e força • Executar corretamente exercícios de resistência e força • Planear um treino de força e resistência adequado ao nível do atleta • Identifica os benefícios do treino de força e resistência na prevenção de lesões 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica os benefícios do trabalho de força e resistência para a prática do Wushu/Kung-Fu • Aplica de forma correta os trabalhos de força e resistência como ferramentas para atingir objetivos específicos • Identifica e corrige os erros de execução • Introduce de forma eficaz o treino de força e resistência nos treinos de Wushu/Kung Fu

SUBUNIDADE 3.

3.3. Trabalho fisiológico: Flexibilidade, Coordenação e Equilíbrio

- 3.3.1. Introdução aos princípios do trabalho fisiológico da flexibilidade, coordenação e equilíbrio e a correta integração nos planos de treino
- 3.3.2. Exercícios para melhorar a flexibilidade, a coordenação e o equilíbrio Alongamentos estáticos e dinâmicos, exercícios de equilíbrio e coordenação
- 3.3.3. Critérios da boa execução dos exercícios de flexibilidade, coordenação e equilíbrio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os princípios do trabalho de flexibilidade, coordenação e equilíbrio • Executa corretamente os exercícios de flexibilidade, coordenação e equilíbrio • Identificar os momentos do treino para a integração dos exercícios 	<ul style="list-style-type: none"> • Executa corretamente exercícios de flexibilidade, coordenação e equilíbrio • Identifica os princípios subjacentes aos exercícios e a sua aplicabilidade para a modalidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente o formando realiza:

1. Planeamento, Demonstração e orientação de um aquecimento

Itens Obrigatórios:

- Planeamento de um aquecimento adequado a uma sessão de treino com objetivos específicos
- Demonstração da execução dos exercícios de flexibilidade, coordenação e equilíbrio
- Orientação da execução do praticante (explicando e demonstrando os exercícios e observando a sua execução), identificando erros e transmitindo de forma adequada como corrigi-los

Instrumentos de Avaliação:

- Planeamento de um aquecimento
- Grelha de observação prática
- Rubrica de níveis de desempenho

2. Planeamento dos trabalhos de força e resistência

Itens Obrigatórios:

- Definição de objetivos conforme etapa de desenvolvimento do atleta ou praticante
- Avaliação Inicial como ponto de partida para a estrutura dos trabalhos
- Periodização (curto, médio e longo prazo)

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Seleção de exercícios
- Volume, intensidade e descanso

Instrumentos de Avaliação:

- Planeamento dos trabalhos de força e resistência
-

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Wushu/Kung Fu Grau II
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Coreografias ou formas i (tàolù) e aplicações técnicas

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. INTRODUÇÃO ÀS FORMAS	1h	1h/0/0
4.2. COREOGRAFIAS BÁSICAS OBRIGATÓRIAS DE COMPETIÇÃO DE PUNHOS E ARMAS, NAS ETAPAS INICIAIS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE	9h	0/9h/0
4.3. INTRODUÇÃO ÀS APLICAÇÕES TÉCNICAS	0h30	0h30/0/0
4.4. APLICAÇÕES DAS TÉCNICAS DE MÃOS NUAS	1h	0/1h/0
4.5. APLICAÇÕES DAS TÉCNICAS COM ARMAS	3h30	0/3h30/0
Total	15h	1h30/13h30/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Introdução às formas

4.1.1. Formas (Taolu) do Wushu/Kung Fu, diferentes estilos e suas características

- a. Changquan
- b. Daoshu
- c. Jianshu
- d. Gunshu
- e. Qiangshu
- f. Nanquan
- g. Nandao
- h. Nangun
1. Shaolin Quan
- j. Gongli Quan
- k. Tantui
- l. Cha
- m. Hua

4.1.2. Evolução da aprendizagem das formas por Etapa de Desenvolvimento do Praticante, adaptando-se às capacidades físicas, motivacionais e cognitivas dos praticantes

4.1.3. Regras de competição nas formas e sistema de pontuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes tipos de Taolu e suas características
- Explicar a evolução e aprendizagem das formas nas diferentes Etapas de Desenvolvimento do Praticante/ fases do percurso do atleta.
- Identificar e enumerar os movimentos obrigatórios nas formas livres

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os diferentes tipos e características de Taolu e respetivas Etapas de Desenvolvimento do Praticante / fases do percurso do atleta
- Enumera e demonstra os movimentos obrigatórios das formas
- Transmite os critérios da boa execução dos movimentos obrigatórios

SUBUNIDADE 2.

4.2. Coreografias básicas obrigatórias de competição de punhos e armas, nas etapas iniciais de desenvolvimento do praticante

- 4.2.1. Formas de mãos vazias (Formas 32 ou forma básica equivalente)
- 4.2.2. Formas de armas curtas (Formas 32 ou forma básica equivalente)
- 4.2.3. Formas de armas longas (Formas 32 ou forma básica equivalente)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Executar corretamente formas de mãos vazias, formas de armas curtas e formas de armas longas
- Transmitir de forma precisa movimentos, sequências, direções e outros elementos técnicos, associados à correta lecionação das coreografias, adequando os seus níveis de complexidade às etapas de desenvolvimento dos praticantes
- Diagnosticar e corrigir erros de execução

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra as coreografias básicas de mãos nuas e armas respeitando os princípios e objetivos adstritos a cada estilo
- Ensina as coreografias adequando os seus níveis de complexidade às características dos praticantes, diagnosticando e corrigindo os erros de execução

SUBUNIDADE 3.

4.3. Introdução às Aplicações Técnicas

- 4.3.1. Aplicações técnicas (Dui Da) no Wushu/Kung Fu. sua importância e adaptação à realidade simulada
 - a. Técnicas de ataque (Gong Fa)
 - b. Técnicas de defesa (Fang Fa)
 - c. Técnicas de contra-ataque (Fan Gong Fa)
- 4.3.2. Princípios básicos das aplicações técnicas (Dui Da) no Wushu/Kung Fu
 - a. Princípios de movimento e postura

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Executar as aplicações técnicas no Wushu/Kung Fu
- Identificar e caracterizar os princípios básicos das aplicações técnicas
- Integrar em simulações da realidade, de forma correta e eficaz, as técnicas e aplicações associadas aos movimentos das coreografias estudadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica a importância e os princípios básicos das aplicações técnicas
- Demonstra conhecimentos ao nível do trabalho marcial do Wushu/Kung Fu, estabelecendo diretrizes de ensino das referidas técnicas
- Adapta as técnicas a alterações da realidade simulada

SUBUNIDADE 4.

4.4. Aplicações das Técnicas de Mãos Nuas

- 4.4.1. Aplicações marciais das técnicas usadas nas formas básicas de mãos nuas (rotinas de 32 movimentos ou rotinas básicas equivalentes):
 - a. Socos (Quan)
 - b. Pontapés (Tui),
 - c. Bloqueios e andamentos específicos à movimentação executada nas rotinas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e executar corretamente as aplicações marciais das técnicas de mãos nuas • Aplicar as técnicas em situações práticas de combate simulado • Demonstrar com correção técnica as aplicações de de ataque, defesa e redirecionamento presentes nas formas básicas de mãos nuas de acordo com os princípios marciais do Wushu • Orientar o praticante na execução das aplicações marciais das rotinas de 32 movimentos ou equivalentes, garantindo segurança e controlo • Explicar a relação entre a técnica formal e a sua aplicação prática em contexto marcial • Planear progressões pedagógicas que integrem movimentos técnicos e respetivas aplicações em pares 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica as técnicas de mãos nuas em contextos práticos. • Adapta as técnicas a alterações da realidade simulada. • Aplica as técnicas marciais de ataque e defesa com precisão, coordenação e intenção adequada. • Orienta os praticantes na realização das aplicações marciais, assegurando correção técnica. • Explica de forma clara o propósito funcional de cada técnica presente nas formas básicas • Supervisiona a execução das aplicações em pares, assegurando respeito pelas regras de segurança e disciplina marcial
---	---

SUBUNIDADE 5.

4.5. Aplicações das Técnicas com Armas

4.5.1. Aplicações marciais das técnicas de ataque, defesa e movimentações específicas de cada rotina, usadas nas formas básicas com armas (rotinas de 32 movimentos ou rotinas básicas equivalentes)

- Bastão – Gun Shu / Nan Gun
- Sabre largo – Dao Shu / Nan Dao
- Espada reta – Jian Shu
- Lança – Qiang Shu

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e executar corretamente as aplicações marciais das técnicas com armas • Aplicar as técnicas em situações práticas de combate simulado • Demonstrar com correção técnica as posições básicas, empunhaduras e movimentos fundamentais das armas (bastão, sabre, espada, lança) • Aplicar as técnicas de ataque, defesa e redirecionamento presentes nas formas básicas com armas, de acordo com os princípios marciais do Wushu • Orientar o praticante na execução das aplicações marciais das rotinas de 32 movimentos ou equivalentes, garantindo segurança e controlo • Explicar a relação entre a técnica formal e a sua aplicação prática em contexto marcial • Promover a compreensão dos princípios de intenção, ritmo, equilíbrio e fluidez nas técnicas com armas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica as técnicas com armas em contextos práticos • Adapta as técnicas a alterações da realidade simulada • Demonstra domínio técnico e postura correta na execução das técnicas básicas com armas, garantindo segurança no manuseamento • Aplica as técnicas marciais de ataque e defesa com precisão, coordenação e intenção adequada • Orienta os praticantes na realização das aplicações marciais, assegurando correção técnica e controlo do espaço • Explica de forma clara o propósito funcional de cada técnica presente nas formas básicas
---	---

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente o formando realiza:

1. Prova Prática de Demonstração Técnica

Objetivo: Avaliar a execução técnica das formas (Tàolù) e o entendimento das suas características fundamentais.

O formando executa aplicações das técnicas das formas básicas e tradicionais estudadas, em modo demonstração pedagógica, não apenas exibição.

A prova pode incluir:

Trechos selecionados das formas 32 (mãos e armas) ou equivalentes.

Segmentos característicos dos estilos abordados (Changquan, Nanquan, Daoshu, Jianshu, Gunshu, Qiangshu, Shaolin Quan, etc.).

Itens a serem observados e avaliados pelo formador:

- Precisão dos movimentos, postura e estrutura corporal
- Ritmo e fluidez
- Precisão dos ataques, defesas e contra-ataques,
- Fidelidade e especialização por estilo (Changquan, Nanquan, etc.)
- Conformidade com forma 32 ou equivalente

Instrumentos de Avaliação:

Grelha de observação prática integrada

Rubrica de níveis de desempenho (Insuficiente → Excelente)

2. Planeamento do ensino de Coreografias básicas obrigatórias de competição de punhos e armas e execução de uma Micro-Aula (10–12 minutos)

Objetivo: Avaliar as competências de planeamento e pedagógica no ensino de um segmento técnico ligado às formas e aplicações.

O formando deve ensinar um segmento da forma (mão nuas ou arma) ou uma aplicação técnica derivada dessa forma.

Itens obrigatórios do Planeamento:

- Identificação do contexto, dos objetivos a alcançar e as características do grupo-alvo;
- Descrição da estrutura do ensino das coreografias básicas;
- Enquadramento, sequenciação e apresentação de um conjunto de exercícios que concorram para a progressão pedagógica do ensino das coreografias;
- Descrição das distintas fases de execução das técnicas/sequencia de exercícios propostos(as);
- Identificação dos erros mais comuns da execução das técnicas/sequencia de exercícios propostos(as) e respetivas correções.

Itens a serem observados e avaliados pelo formador na Micro-aula:

- Clareza pedagógica na explicação das técnicas.
- Progressão didática e metodologia adequada ao nível inicial do praticante
- Correção técnica demonstrada e transmitida de movimentos e posturas.
- Segurança e gestão do risco, especialmente em armas.
- Gestão do grupo: espaço, foco, ritmo, *feedback*.

Instrumentos de Avaliação:

- Planeamento do ensino de Coreografias básicas obrigatórias de competição de punhos e armas
- Grelha de observação prática integrada da Micro-aula
- Rubrica de níveis de desempenho (Insuficiente → Excelente)
- *Checklist* de segurança e controlo

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

3. Teste escrito

Objetivo: Verificar a compreensão dos fundamentos técnicos, do sistema de formas e dos princípios marciais.

A prova inclui questões sobre:

- Etapas de desenvolvimento do praticante e adaptações pedagógicas
- Regras de competição e sistema de pontuação

Instrumentos de Avaliação:

- Teste Escrito
- Grelha de Avaliação do Teste Escrito

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Wushu/Kung Fu Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Metodologias do treino e do ensino do Wushu/Kung Fu

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. INTRODUÇÃO ÀS METODOLOGIAS DE TREINO NO WUSHU/KUNG FU	1h30	1h30/0/0
5.2. ESTRUTURA, PLANEAMENTO E IMPLEMENTAÇÃO DE SESSÕES DE TREINO DE WUSHU/KUNG FU	3h	2h/1h/0
5.3. METODOLOGIAS DE PLANEAMENTO, ORIENTAÇÃO E AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE COMPETITIVA NO WUSHU	1h	1h/0/0
5.4. TÉCNICAS DE ENSINO NO WUSHU/KUNG FU	3h	0/3h/0
5.5. AVALIAÇÃO INICIAL DO PRATICANTE	0h30	0h30/0/0
Total	9h	5h/4h/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Introdução às metodologias de treino no Wushu/Kung Fu

- 5.1.1. Metodologias Específicas e Estruturadas para o desenvolvimento dos praticantes de Wushu/Kung Fu
- Periodização do treino (macro, meso e microciclos)
 - Metodologia Repetitiva (aperfeiçoamento através da repetição)
 - Metodologia Pliométrica e Explosiva
 - Metodologia de Resistência e Condicionamento
- 5.1.2. Princípios Básicos das metodologias de treino no Wushu/Kung Fu
- Repetição, precisão técnica e progressão
 - Adaptação e Individualização do Treino
 - Progressão Gradual
 - Equilíbrio entre Força e Flexibilidade
 - Segurança e Prevenção de Lesões
 - Disciplina

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Aplicar as metodologias de treino específicas para o Wushu/Kung Fu Identificar os princípios básicos das metodologias de treino no Wushu/Kung Fu 	<ul style="list-style-type: none"> Explica a importância e os princípios básicos das metodologias de treino no Wushu/Kung Fu Aplica as metodologias específicas no treino de Wushu/Kung Fu

SUBUNIDADE 2.

5.2. Estrutura, planeamento e implementação de sessões de treino de Wushu/Kung Fu

5.2.1. Estrutura das sessões de treino de Wushu / Kung Fu

- a. Aquecimento e Mobilização (10 a 15 min) - Exercícios aeróbicos, Mobilidade articular, Alongamentos dinâmicos
- b. Trabalho pliométrico e explosivo (15 min) - Exercícios focados em aumentar a potência e força explosiva dos movimentos
- c. Treino de elementos aéreos e acrobáticos (20 a 30 min) - Requer maior disponibilidade do sistema nervoso e menor cansaço muscular
- d. Treino Técnico e Prática Fundamental (15 a 20 min) - Prática de fundamentos técnicos
- e. Treino Específico (20 a 30 min) - Desenvolvimento das rotinas (Taolu)
- f. Condicionamento Físico (10 a 15 min)
- g. Relaxamento e Flexibilidade (10 a 15 min)
- h. Avaliação e *Feedback* (5 min)

5.2.2. Adaptação da estrutura e do conteúdo da sessão de treino à etapa de desenvolvimento do atleta.

5.2.3. Implementação de uma sessão de treino e avaliação da sua atividade

- a. Organização e Gestão da Sessão: Preparar o espaço, definir e comunicar os objetivos, distribuir os praticantes corretamente (nível de experiência e espaço disponível)
- b. Segurança e Prevenção de Lesões
- c. Motivação e Espírito Marcial

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear sessões de treino eficazes com base em objetivos específicos do Wushu/Kung Fu
- Estruturar atividades de treino de forma lógica e progressiva, focando em técnicas específicas do Wushu/Kung Fu
- Executar sessões de treino de acordo com o planeamento específico para Wushu/Kung Fu
- Implementar sessões de treino respeitando a boa organização, segurança e inculcando o espírito marcial

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia e define os conteúdos programáticos de uma aula, alinhando-os com as respetivas metodologias de treino, tendo em consideração a idade, experiência e motivação dos praticantes
- Implementa sessões de treino de Wushu/Kung fu adequadas aos objetivos tendo em consideração a boa organização, segurança e gerindo a motivação dos atletas
- Explica o objetivo das partes da sessão de treino e cativa os atletas mediante a sua etapa de desenvolvimento

SUBUNIDADE 3.

5.3. Metodologias de planeamento, orientação e avaliação da atividade competitiva no Wushu

5.3.1. Planeamento da atividade de competição

- a. Definição de objetivos competitivos por escalão e nível técnico;
- b. Calendário competitivo e integração no plano anual de treino;
- c. Preparação física e psicológica para a competição

5.3.2. Organização da participação dos praticantes em competição

- a. Processos administrativos (inscrições, convocatórias, documentação);
- b. Logística (transporte, equipamentos, horários);
- c. Comunicação com encarregados de educação e organização

5.3.3. Orientação dos praticantes em competição

- a. Estratégias de acompanhamento técnico e emocional;
 - b. Gestão do tempo e dos recursos durante o evento;
 - c. Comportamento ético e pedagógico do treinador em contexto competitivo
- 5.3.4. Avaliação dos praticantes em competição**
- a. Análise dos resultados e desempenho técnico;
 - b. Observação de atitudes e comportamentos em contexto competitivo;
 - c. Registo e comunicação dos progressos e áreas de melhoria.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Planear e integrar a atividade competitiva no processo de treino • Organizar e acompanhar os praticantes em contexto competitivo com eficácia e ética • Avaliar o desempenho dos praticantes em treino e competição 	<ul style="list-style-type: none"> • Apresenta planificações que integrem objetivos competitivos • Elabora registos de sessões de treino com indicadores de preparação para competição • Elabora ficha de avaliação de desempenho em competição • Demonstra atitudes profissionais e pedagógicas durante a competição

SUBUNIDADE 4.

5.4. Técnicas de ensino no Wushu/Kung Fu

- 5.4.1.** Ensino progressivo de formas e sequências básicas, incluindo movimentos isolados, prática dividida em segmentos, construção de sequências curtas, correção e ajustes com feedback construtivo
- 5.4.2.** Uso de Técnicas Pedagógicas Visuais e Cinestésicas - Demonstração Visual, Imitação e Repetição
- 5.4.3.** Uso de Técnicas de comunicação e interação - Comunicação Eficaz, Empatia e Paciência e Construção de Ambiente Positivo (ambiente de confiança e respeito mútuo)
- 5.4.4.** Prática Individual e em Grupo
- 5.4.5.** Ensino de técnicas para melhorar concentração e o foco durante a prática.
- 5.4.6.** Métodos para ajudar na memorização de sequências de movimentos
- 5.4.7.** Estratégias de Incentivo à Prática Individual e Autónoma - Orientação para Prática Diária, Rotinas Simples para praticar em casa, Uso de Recursos Visuais e Materiais de Apoio, Reflexão sobre a Experiência da Prática
- 5.4.8.** Adaptação das técnicas e da preponderância das mesmas à etapa de desenvolvimento do atleta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Dar <i>feedback</i> construtivo sobre a execução • Conhecer as técnicas pedagógicas e saber usá-las • Adaptar as técnicas de ensino para diferentes faixas etárias e níveis de habilidade • Planear aulas com progressão gradual, adaptando-se ao ritmo de aprendizagem dos alunos. Decompor sequências complexas em partes mais simples para facilitar a aprendizagem • Utilizar demonstrações precisas como ferramenta de ensino. Incluir técnicas cinestésicas como guiar fisicamente os alunos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensina movimentos simples usando linguagem clara e termos apropriados ao nível dos alunos • Usa repetições e correções progressivas para consolidar os fundamentos • Identifica os erros comuns e aplica correções apropriadas de forma construtiva • Explica e demonstra corretamente. Usa vídeos, espelhos e outros materiais de apoio pedagógico para reforçar o ensino • Promove um ambiente de aprendizagem inclusivo e positivo. Adapta a comunicação a diferentes níveis e estilos de aprendizagem

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Comunicar de forma clara, respeitosa e motivadora. Usar gestos e expressões corporais para complementar as instruções
- Conduzir práticas individuais e em grupo, assegurando a atenção a todos os participantes. Gerir o ritmo das aulas para assegurar a participação ativa de todos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Trabalha com alunos de diferentes idades e níveis de experiência, utilizando a prática individual e em grupo, de acordo com as suas necessidades
- Incentiva o desenvolvimento pessoal e a autossuficiência através de planos de treino personalizados

SUBUNIDADE 5.

5.5. Avaliação inicial do praticante**5.5.1. Métodos e Ferramentas de Avaliação Inicial:**

- Observação Direta
- Autoavaliação
- Questionário Inicial
- Registo de Dados

5.5.2. O que avaliar:

- Condição física atual
- Nível de coordenação motora
- Flexibilidade e mobilidade
- Equilíbrio e estabilidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar os Métodos e Ferramentas a aplicar na Avaliação Inicial de um praticante
- Identificar o nível de aptidão física geral do praticante e as suas limitações físicas ou condições de saúde (ex.: problemas articulares, desequilíbrios posturais ou lesões)
- Avaliar a capacidade inicial do praticante para realizar movimentos coordenados e controlados
- Observar a amplitude de movimento das articulações e a elasticidade muscular
- Identificar o nível de controle postural do praticante, tanto em movimentos dinâmicos quanto estáticos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica e implementa a avaliação inicial do praticante

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente o formando realiza/participa:

1. Planeamento de sessão de treino de Wushu Kung Fu**Itens obrigatórios:**

- Identificação do contexto, dos objetivos a alcançar e as características do grupo-alvo (objetivos claros e adequados à idade, experiência e motivação dos praticantes);
- Descrição da estrutura da Sessão de Treino;
- Enquadramento, sequenciação e apresentação de um conjunto de exercícios que concorram para a progressão pedagógica da Sessão de Treino;
- Descrição das distintas fases de execução das técnicas/sequência de exercícios propostos(as);
- Identificação dos erros mais comuns da execução das técnicas/sequência de exercícios propostos(as) e respetivas correções.
- Seleção e organização dos conteúdos programáticos. Enquadramento, sequenciação e apresentação de um conjunto de exercícios que concorram para a progressão pedagógica da aula;
- Adequação das metodologias de treino às diferentes fases da sessão. Descrição das distintas fases de execução das técnicas/sequência de exercícios propostos(as);
- Previsão de estratégias de adaptação às necessidades individuais. Identificação dos erros mais comuns da execução das técnicas/sequência de exercícios propostos(as) e respetivas correções.
- Integração do desenvolvimento multilateral no planeamento.

Instrumentos de Avaliação:

- Plano de sessão de treino escrito
- Grelha de avaliação do Plano de sessão de treino

2. Orientação de uma Sessão de Treino de Wushu Kung Fu**Itens obrigatórios:**

- Explicitação (utilização das técnicas de comunicação adequadas em função das necessidades contextuais);
- Demonstração da execução;
- Orientação e correção da execução do praticante;
- Avaliação do processo de aprendizagem tendo em consideração os objetivos estabelecidos.

Itens a serem observados e avaliados pelo formador:

- Clareza na explicitação (utilização das técnicas de comunicação adequadas em função das necessidades contextuais);
- Clareza na demonstração e na execução dos movimentos;
- Uso adequado da linguagem, repetições e correções progressivas;
- Orientação e correção da execução do praticante;
- Avaliação do processo de aprendizagem tendo em consideração os objetivos estabelecidos.
- Capacidade de adaptação a diferentes idades, níveis e estilos de aprendizagem
- Promoção de um ambiente positivo, inclusivo e respeitador
- Identificação e prevenção de riscos durante a prática

Instrumentos de Avaliação:

- Grelha de observação da implementação da sessão.
- Rubrica de níveis de desempenho (Insuficiente → Excelente)

3. Planeamento da preparação pré-competitiva

O formando distingue os tipos de competição e apresenta um plano de preparação pré-competitiva, ajustado ao contexto (tradicional, moderno ou demonstrativo), que será definido pelo formador.

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Itens obrigatórios:

- Adequação ao contexto (tradicional, moderno ou demonstrativo)
- Objetivos e rotinas claras
- Coerência ética e pedagógica

Instrumentos de Avaliação:

- Plano pré-competitivo escrito
- Grelha de avaliação do Plano pré-competitivo escrito

4. Debate sobre metodologias do treino do Wushu Kung Fu:

Participação em discussões teóricas e reflexões, sobre as metodologias de treino, permitindo ao formador avaliar a compreensão conceitual do formando.

Itens obrigatórios:

- Definição clara do conceito em análise
- Análise crítica
- Relação com outras variáveis do treino
- Aplicação prática concreta
- Exemplo de erro comum ou má aplicação da metodologia

Itens a serem observados e avaliados pelo formador no Debate:

- Clareza na compreensão do conceito
- Qualidade da análise crítica
- Capacidade de integração
- Transferência para a prática
- Consciência de erros e limitações

Instrumentos de Avaliação:

- Grelha de observação da participação dos formandos no Debate.
- Rubrica de níveis de desempenho (Não demonstra → Demonstra com lacunas → Demonstra → Demonstra com profundidade e consistência adequadamente)

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Wushu/Kung Fu, Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Higiene e Segurança

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. HÁBITOS DE HIGIENE DOS ESPAÇOS E DOS EQUIPAMENTOS	0h15	0h15/0/0
6.2. ESTRUTURA, PLANEAMENTO E IMPLEMENTAÇÃO DE SESSÕES DE TREINO DE WUSHU/KUNG FU	0h15	0h15/0/0
6.3. METODOLOGIAS DE PLANEAMENTO, ORIENTAÇÃO E AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE COMPETITIVA NO WUSHU	0h30	0h30/0/0
Total	1h	1h/0/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Hábitos de higiene dos espaços e dos equipamentos

- 6.1.1. Limpeza e desinfeção do local de treino e balneários
 - a. Higiene como fator de segurança no treino
 - b. Prevenção de infeções e acidentes
- 6.1.2. Limpeza do equipamento utilizado no Wushu/Kung Fu
 - a. Higiene e conservação do material

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e solucionar problemas de higiene dos espaços e dos equipamentos de treino • Aplicar hábitos de higiene dos espaços de treino • Aplicar procedimentos de limpeza e desinfeção de equipamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica hábitos de higiene dos espaços e dos equipamentos de treino • Identifica situações de falta de higiene no espaço • Verifica o estado de limpeza do piso e equipamentos • Aplica procedimentos básicos de limpeza/desinfeção • Adota comportamentos preventivos (remoção de resíduos, organização do espaço)

SUBUNIDADE 2.

6.2. Medidas de segurança do praticante de Wushu/Kung Fu

- 6.2.1. Segurança no manejamento de aparelhos no Wushu/Kung Fu
 - a. Princípios básicos de segurança no uso de equipamentos
 - b. Especificidade do uso de armas no Wushu/Kung Fu
- 6.2.2. Segurança na prática de técnicas de Wushu/Kung Fu
 - a. Manutenção como fator de segurança
 - b. Critérios de aptidão do equipamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Adotar medidas de segurança na utilização de aparelhos e armas na prática do Wushu/Kung Fu • Aplicar os conceitos de segurança na utilização de aparelhos e armas • Aplicar regras de segurança na execução técnica 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica os conceitos de segurança na utilização de aparelhos e armas • Identifica riscos na utilização de equipamentos e armas • Verifica condições de segurança (fixação, espaço, integridade) • Aplica regras de utilização segura de aparelhos <p>Garante distâncias de segurança e organização do espaço</p>

SUBUNIDADE 3.

6.3. Manutenção de equipamentos de Wushu/Kung Fu**6.3.1. Avaliação de equipamento, do seu estado de segurança e da manutenção necessária à sua utilização****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e solucionar problemas de higiene dos espaços e dos equipamentos de treino
- Aplicar hábitos de higiene dos espaços de treino
- Aplicar procedimentos de limpeza e desinfeção de equipamentos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica hábitos de higiene dos espaços e dos equipamentos de treino
- Identifica situações de falta de higiene no espaço
- Verifica o estado de limpeza do piso e equipamentos
- Aplica procedimentos básicos de limpeza/desinfeção
- Adota comportamentos preventivos (remoção de resíduos, organização do espaço)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**1. Checklist de verificação de riscos e lista de medidas preventivas****Itens obrigatórios da *checklist* de verificação de riscos:**

- Higiene dos espaços e equipamentos
- Identificação correta dos riscos à segurança dos praticantes
- Segurança na utilização de aparelhos
- Segurança na utilização de armas
- Manutenção dos equipamentos
- Aptidão do equipamento para uso seguro e eficiente

Itens obrigatórios da lista de medidas preventivas:

- Medidas preventivas de higiene
- Medidas preventivas na utilização de aparelhos
- Medidas preventivas na utilização de armas
- Medidas preventivas de manutenção
- Medidas preventivas para garantir aptidão do equipamento

Instrumentos de Avaliação:

- *Checklist* de verificação de riscos
- Lista de medidas preventivas
- Grelha de avaliação da *checklist* e da lista

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Wushu/Kung Fu, Grau II ou Licenciatura em Higiene e Segurança no Trabalho

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Regulamentação

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. LEI DE BASES DA ATIVIDADE FÍSICA E DO DESPORTO	0h30	0h30/0/0
7.2. ORGANIZAÇÃO DA MODALIDADE. ESTATUTOS E REGULAMENTOS DESPORTIVOS DA FPAMC	1h30	1h30/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

7.1. Lei de bases da atividade física e do desporto

7.1.1. Enquadramento legal da atividade física e do desporto

7.1.2. Enquadramento legal da atividade de treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o enquadramento legal e regulamentar das práticas desportivas em Portugal
- Identificar e descrever os princípios que regem a atividade física e desportiva nos termos da legislação em vigor
- Identificar e descrever os requisitos da atividade de treinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o enquadramento legal e regulamentar das práticas desportivas em Portugal
- Identifica e descreve os princípios que regem a atividade física e desportiva nos termos da legislação em vigor
- Identifica e descreve os requisitos da atividade de treinador

SUBUNIDADE 2.

7.2. Organização da modalidade. Estatutos e regulamentos desportivos da FPAMC

- 7.2.1. Organização da modalidade a nível internacional e nacional
- 7.2.2. Estatutos federativos
- 7.2.3. Regulamentos disciplinar e administrativo
- 7.2.4. Regulamento *antidoping* e anti violência
- 7.2.5. Regulamento de provas desportivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e relacionar diferentes entidades, internacionais e nacionais, que regem o Wushu/Kung Fu
- Descrever os princípios que regem a atividade federativa nacional
- Identificar a estrutura organizacional, direitos e deveres dos membros, órgãos de gestão, procedimentos eleitorais e regras disciplinares da FPAMC
- Identificar e descrever as normas de conduta e as sanções aplicáveis a quem violar as regras desportivas ou comportamentais estabelecidas pela FPAMC
- Identificar e descrever as normas administrativas do funcionamento da FPAMC
- Adotar e fomentar comportamentos e ações adequados na prática da atividade desportiva e de acordo com os regulamentos do Wushu/Kung Fu

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Cumpre com a regulamentação
- Adota e fomenta comportamentos e ações adequados na prática da atividade desportiva e de acordo com os regulamentos do Wushu/Kung Fu
- Difunde as normas instituídas, para os pares e atletas, sempre que tal seja pertinente

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente o formando realiza

1. Teste escrito

Instrumentos de Avaliação:

- Teste escrito
- Grelha de correção/avaliação do teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Wushu/Kung Fu, Grau II

c. Organização da Formação



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

Seguro desportivo e atestado médico desportivo.

Declaração da Associação federada que certifique que o candidato tem 5 anos de prática de Wushu/Kung Fu ou

Realização de Prova Técnica de Wushu/Kung Fu (prova prática e teste escrito):

1. Apresentação do CV do candidato e do seu percurso desportivo, na modalidade de Wushu/Kung Fu
2. Realização de Teste Escrito de 10 questões sobre as principais características do Wushu / Kung Fu: Posições Base, Movimentações, Principais estilos e Jibengong.
3. Execução de uma coreografia de punhos, uma de armas curtas e uma de armas longas (Changquan, Daoshu, Jianshu, Gunshu, Qiangshu, Nanquan, Nandao, Nangun, Shaolin Quan, Gongli Quan, Tantui, Cha, Hua)

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Sala de Formação: <ul style="list-style-type: none"> – Com mesas e cadeiras para todos os formandos – Com Equipamento audiovisual – Acesso a <i>Internet</i> • Pavilhão desportivo: <ul style="list-style-type: none"> – Piso adequado (tapete de competição, rolo gímnico ou tatami com 14m x 8m) – Dimensões: com pelo menos 3m quadrados por praticante – Altura do pavilhão: pelo menos 4m 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipamento audiovisual (e.g.: televisão ou monitor) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cada candidato deverá trazer a sua arma: Sabre, Espada, Vara e Lança

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**