V_1.0

PROGRAMA NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES

Referenciais de Formação
COMPONENTE ESPECÍFICA

GRAU II

AIKIDO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE AIKIDO

VERSÃO 2020

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE

AUTOR: Federação Portuguesa de Aikido
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. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO E CULTURAL DO AIKIDO 8
2. TÉCNICA E DIDÁTICA DO AIKIDO 11
3. *BUKI WAZA (JO, BOKKEN E TANTO)* 16
4. AIKIDO E A ANATOMIA HUMANA 18
5. AIKIDO ADAPTADO E CENTRADO NO PRATICANTE 20
6. AIKIDO E A SOCIEDADE 23

C. Organização da Formação 25

1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO 26
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS 26
3. ESTÁGIOS 26

A. Preâmbulo

5

A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam caraterizar 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

7

Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO E CULTURAL DO AIKIDO	11
2. TÉCNICA E DIDÁTICA DO AIKIDO	17
3. BUKI WAZA (JO, BOKKEN E TANTO)	13
4. AIKIDO E A ANATOMIA HUMANA	9
5. AIKIDO ADAPTADO E CENTRADO NO PRATICANTE	11
6. AIKIDO E A SOCIEDADE	6
Total	67

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Enquadramento Histórico e Cultural do Aikido

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. RELIGIÕES E ESPIRITUALIDADE JAPONESAS	2h	2h/0/0
1.2. HISTÓRIA DO JAPÃO E ARTES DE COMBATE JAPONESAS	3h	3h/0/0
1.3. HISTÓRIA DO AIKIDO	2h	2h/0/0
1.4. ORGANIZAÇÃO DO AIKIDO E SISTEMAS DE GRADUAÇÕES	2h	2h/0/0
1.5. TERMINOLOGIA JAPONESA	2h	2h/0/0
Total	11h	11h/0/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Religiões e espiritualidade japonesas

1.1.1. Influencias religiosas e espirituais nas artes marciais japonesas

a. Taoísmo
b. Budismo
c. Zen

1.1.2. Influencias religiosas e espirituais no Aikido

a. Xintoísmo
b. Omoto-kyo / Onisaburo Deguchi
c. Nakamura Tempu
d. Masahisa Goi
e. Kotodama
f. Shinshin-tōitsu-dō

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar e relacionar as diversas religiões japonesas • Identificar e relacionar as diferentes religiões e espiritualidade no Japão com a prática de artes marciais • Identificar e relacionar as relações particulares entre o aikido e as religiões e espiritualidade japonesas	• Assinala, contextualiza e dá exemplos das diversas religiões japonesas • Faz referência às diversas influências espirituais e religiosas nas artes marciais japonesas em geral e no Aikido em particular

SUBUNIDADE 2.

1.2. História do Japão e artes de combate japonesas

- **1.2.1.** História do Japão
- **1.2.2.** História das artes de combate no Japão
- **1.2.3.** Tipos de artes de combate japonesas
  - a. Koryu
  - b. Gendai Budo
  - c. Sogo Budo
- **1.2.4.** Influências técnicas de Morihei Ueshiba

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar e relacionar de forma cronológica os diferentes períodos da história do Japão • Identificar e relacionar de forma cronológica as diferentes fases da história das artes de combate japonesas com os seus tipos • Identificar e relacionar de forma cronológica as diferentes fases da história das artes de combate japonesas • Identificar e relacionar as diferentes influências técnicas de Morihei Ueshiba	• Assinala, contextualiza e dá exemplos dos diferentes períodos da história do Japão • Assinala, contextualiza e dá exemplos das diferentes fases do desenvolvimento das artes de combate japonesas • Contextualiza e relaciona, os tipos de artes de combate japonesas com o seu período histórico de desenvolvimento • Faz referência às diversas escolas e tipos de artes de combate praticadas por Morihei Ueshiba na criação do Aikido

SUBUNIDADE 3.

1.3. História do Aikido

- **1.3.1.** Difusão do Aikido mundial
  - a. Expansão do Japão
  - b. Expansão no ocidente
- **1.3.2.** Mestres influenciadores do Aikido em Portugal
  - a. Mestres japoneses
  - b. Mestres europeus
  - c. Mestres residentes em Portugal
- **1.3.3.** Fontes bibliográficas
  - a. Aikido Journal
  - b. Guillaume Erard
  - c. Aikido Sangenkai
  - d. Bibliografia de referência
  - e. Vídeos, documentários e entrevistas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar e relacionar, de forma cronológica as diferentes fases da difusão do Aikido • Identificar os fatores de expansão do Aikido para fora do Japão • Identifica e relaciona a importância dos diversos mestres influenciadores do Aikido em Portugal • Identificar as fontes bibliográficas atualmente disponíveis no ocidente	• Assinala e contextualiza e dá exemplos das etapas da difusão do Aikido • Faz referência aos diversos Mestres que influenciaram o desenvolvimento do Aikido em Portugal • Assinala, dá exemplos e acede às diversas fontes bibliográficas existentes

SUBUNIDADE 4.

1.4. História do Aikido

- 1.4.1. Organizações do Aikido nacional
- 1.4.2. Grandes organizações e escolas atuais mundiais
- 1.4.3. Objetivos dos exames e graduações
- 1.4.4. Sistemas de graduações
  - a. Clássicos
  - b. Modernos
  - c. Diplomas de ensino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar e descrever as organizações nacionais e internacionais de Aikido • Identificar os sistemas de graduações clássicos e modernos • Relacionar e contextualizar os exames e sistemas de graduações	• Identifica e descreve as organizações nacionais e internacionais de Aikido • Assinala, contextualiza, relaciona e dá exemplos dos diversos tipos de graduações e exames

SUBUNIDADE 5.

1.5. Terminologia japonesa

- 1.5.1. Tipos de escrita japonesa
- 1.5.2. Conceitos e termos espirituais
- 1.5.3. Conceitos e termos culturais
- 1.5.4. Conceitos e termos técnicos do Budo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar os tipos de escrita japonesa • Atribuir aos termos e conceitos relacionados com a espiritualidade e cultura japonesa o significado correto • Atribuir aos termos e conceitos técnicos do Budo o significado correto	• Identifica os tipos de escrita japonesa • Identifica os termos japoneses e atribui corretamente os significados • Emprega corretamente os termos japoneses

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. **Prova escrita**
   e
2. **Trabalho Individual: Elaboração de uma pequena apresentação PowerPoint ou ensaio (máximo 2 página) acerca de um dos temas desta unidade**
   - **a.** Religiões e espiritualidade japonesas
   - **b.** História do Japão
   - **c.** Artes de combate japonesas
   - **d.** História do Aikido
   - **e.** Organização do Aikido

PERFIL DO FORMADOR	• Titular de TPTD de Aikido Grau II ou • Detentor de Licenciatura em História

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Técnica e Didática do Aikido

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. QUEDAS (UKEMI) AVANÇADAS	3h	0/0/3h
2.2. ATAQUES E TÉCNICAS INTERMÉDIAS E AVANÇADAS EM TACHI WAZA	8h	0/0/8h
2.3. SUWARI WAZA E HANMI HANDACHI WAZA	4h	0/0/4h
2.4. MODELOS DE PRÁTICA	2h	2h/0/0
Total	17h	2h/0/15h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Quedas (Ukemi) avançadas

- 2.1.1. Quedas à frente placadas
- 2.1.2. Quedas atrás placadas
- 2.1.3. Quedas com armas
- 2.1.4. Fatores físico e psíquicos que afetam a qualidade de execução e aprendizagem da queda

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Demonstrar de forma correta as quedas avançadas • Diagnosticar e corrigir erros de execução das quedas avançadas • Relacionar as quedas avançadas com as técnicas avançadas • Adequar os exercícios proposto e níveis de complexidade dependendo dos praticantes	• Demonstra e executa corretamente as quedas avançadas • Identifica os erros cometidos pelos praticantes durante uma execução das quedas avançadas • Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução das quedas avançadas • Aplica de forma adequada as quedas no processo ensino-aprendizagem • Adequa de forma dinâmica o processo de ensino-aprendizagem dependendo dos praticantes

SUBUNIDADE 2.

2.2. Ataques e técnicas intermédias e avançadas em tachi waza

- 2.2.1. Ataques avançados de frente
  - a. Jodan Tsuki
  - b. Chudan tsuki
  - c. Muna dori
  - d. Morote dori / Katate ryote dori
  - e. Kata dori men uchi
  - f. Ryote dori
  - g. Ryo sode dori

h. Ryo kata dori
i. Mae geri

2.2.2. Ataques avançados de trás
a. Ushiro eri dori / Ushiro katate eri dori
b. Ushiro ryote dori
c. Ushiro ryo hiji dori
d. Ushiro ryo kata dori
e. Ushiro kubi shime / Ushiro katate dori kubi shime

2.2.3. Técnicas de projeção intermédias e avançadas
a. Sokumen irimi nage
b. Aiki otoshi
c. Sumi otoshi
d. Koshi nage
e. Ushiro kiri otoshi
f. Uki otoshi
g. Juji nage
h. Ude kime nage
i. Kokyo nage

2.2.4. Técnicas de imobilização avançadas
a. Hiji jime / Hiji kime osae
b. Ude garami
c. Shiho nage
d. Juji garami

2.2.5. Ushiro waza

2.2.6. Henka waza

2.2.7. Kaeshi waza

2.2.8. Técnicas com múltiplos adversários
a. Futari gake
b. Futari dori
c. Taninzu gake

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta os ataques intermédios e avançados
- Demonstrar de forma correta as técnicas de projeção intermédias e avançados
- Demonstrar de forma correta as imobilizações intermédias e avançadas
- Descrever as semelhanças e diferenças entre os diversos ataques
- Descrever as semelhanças e diferenças entre as diversas técnicas
- Relacionar os pormenores de cada técnica com a particularidade de cada ataque
- Diagnosticar e corrigir erros de execução

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e executa corretamente os ataques e técnicas intermédios e avançados
- Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução dos ataques e técnicas intermédios e avançados
- Aplica de forma adequada as técnicas fundamentais no processo ensino-aprendizagem
- Adequa de forma dinâmica o processo de ensino-aprendizagem dependendo dos praticantes

Continua >>

Continuação >>

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Selecionar os *feedbacks* mais adequados às várias situações de treino • Selecionar as combinações de ataques e técnicas fundamentais que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas	

SUBUNIDADE 3.

2.3. Suwari waza e hanmi handachi waza

- 2.3.1. Contexto histórico
- 2.3.2. Objetivos pedagógicos
- 2.3.3. Ataques
- 2.3.4. Suwari waza - Técnicas intermédias e avançadas
- 2.3.5. Hanmi handachi waza

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar e descrever as origens da prática em suwari waza e hanmi handachi waza • Compreender e inter-relacionar a prática de técnicas em suwari waza e hanmi handachi waza com os objetivos gerais do Aikido • Demonstrar de forma correta as técnicas em suwari waza e hanmi handachi waza • Descrever as semelhanças e diferenças entre os diversos ataques • Descrever as semelhanças e diferenças entre as diversas técnicas • Relacionar os pormenores de cada técnica com a particularidade de cada ataque • Descrever as semelhanças e diferenças entre as diversas técnicas em tachi waza e suwari waza e hanmi handachi waza • Diagnosticar e corrigir erros de execução • Selecionar os *feedbacks* mais adequados às várias situações de treino • Selecionar as combinações de ataques e técnicas fundamentais que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas	• Identifica as origens das técnicas em suwari waza e hanmi handachi waza • Enquadra de forma correta a prática em suwari waza e hanmi handachi waza • Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução dos ataques e técnicas em suwari waza e hanmi handachi waza • Aplica de forma adequada as técnicas fundamentais no processo ensino-aprendizagem • Adequa de forma dinâmica o processo de ensino--aprendizagem dependendo dos praticantes

SUBUNIDADE 4.

2.4. Modelos de prática

2.4.1. Evolução do treino:
- a. Kihon
- b. Yawarakai keiko
- c. Nagare no keiko
- d. Katai keiko

2.4.2. Organização dos praticantes
- a. Futsu keiko
- b. Uchikomi keiko
- c. Hikitate keiko
- d. Gokaku keiko
- e. Kakari keiko

2.4.3. Modos de treino
- a. Ilppan keiko
- b. Go no Keiko
- c. Ju no keiko
- d. Kakari keiko
- e. Randori keiko

2.4.4. Hitori keiko

2.4.5. Mitori keiko

2.4.6. Yagai keiko

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar e descrever os diversos tipos treino na evolução dos praticantes • Identificar e descrever os diversos tipos de organização dos treinos treino • Relacionar os vários modelos de prática com as fases de evolução dos praticantes e com a persecução dos objetivos de aprendizagem dos praticantes • Selecionar os modelos de prática que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas	• Identifica os diversos modelos de prática e relaciona-os com os níveis técnicos de evolução dos praticantes • Adequa e aplica os modelos de prática no processo de ensino-aprendizagem dependendo dos praticantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. **Prova escrita**

   e

2. **Prova Prática: Demonstração do ensino a um praticante intermédio ou avançado de uma técnica específica como resposta um certo ataque, compreendendo:**
   - **a.** Explicitação (utilização das técnicas de comunicação adequadas em função das necessidades contextuais) da execução da técnica;
   - **b.** Demonstração da execução da técnica;
   - **c.** Orientação e correção da execução da técnica por parte do praticante;
   - **d.** Avaliação do processo de aprendizagem da técnica tendo em consideração os objetivos estabelecidos.

   e

3. **Trabalho Individual: Elaboração e planeamento de uma aula/sessão de treino concreta, que contemple:**
   - **a.** Identificação do contexto, dos objetivos a alcançar e as caraterísticas do grupo-alvo;
   - b. Descrição da estrutura da aula proposta:
   - **c.** Enquadramento, sequenciação e apresentação de um conjunto de exercícios que concorram para a progressão pedagógica da aula;
   - **d.** Descrição das distintas fases de execução das técnicas propostas;
   - **e.** Identificação dos erros mais comuns na execução das técnicas.

PERFIL DO FORMADOR	• Titular de TPTD de Aikido Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. *Buki Wasa (Jo, Bokken e Tanto)*

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. **VARAPAU DE MADEIRA (*JO*)**	6h	0/0/6h
3.2. **SABRE DE MADEIRA (*BOKKEN*)**	4h	0/0/4h
3.3. **FACA (*TANTO*)**	3h	0/0/3h
Total	13h	0/0/13h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Varapau de madeira (*Jo*)

- **3.1.1.** Objetivos pedagógicos da prática de Jo
  - a. Enquadramento técnico
  - b. Relação do uso do Jo com trabalho de mãos nuas
- **3.1.2.** Jo dori
- **3.1.3.** Jo nage
- **3.1.4.** Kumi Jo
- **3.1.5.** Ken tai Jo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar e relacionar os objetivos da prática de Jo com a prática global de Aikido • Demonstrar de forma correta as técnicas com e contra Jo • Diagnosticar e corrigir erros de execução • Selecionar os feedbacks mais adequados às várias situações de treino	• Identifica e relaciona os objetivos da prática de Jo com a prática global de Aikido • Demonstra e executa corretamente as técnicas com e contra Jo • Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução • Aplica de forma adequada as técnicas com e contra Jo no processo ensino-aprendizagem • Adequa de forma dinâmica o processo de ensino-aprendizagem dependendo dos praticantes

SUBUNIDADE 2.

3.2. Sabre de madeira (*Bokken*)

- **3.2.1.** Objetivos pedagógicos da prática de Bokken
  - a. Enquadramento técnico
  - b. Relação do uso do Bokken com trabalho de mãos nuas
- **3.2.2.** Tachi dori
- **3.2.3.** Kumi tachi

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar e relacionar os objetivos da prática de bokken com a prática global de Aikido • Demonstrar de forma correta as técnicas com e contra Bokken • Diagnosticar e corrigir erros de execução • Selecionar os *feedbacks* mais adequados às várias situações de treino	• Identifica e relaciona os objetivos da prática de bokken com a prática global de Aikido • Demonstra e executa corretamente as técnicas com e contra Bokken • Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução • Aplica de forma adequada as técnicas com e contra Bokken no processo ensino-aprendizagem • Adequa de forma dinâmica o processo de ensino-aprendizagem dependendo dos praticantes

SUBUNIDADE 3.

3.3. Faca (*Tanto*)

- **3.3.1.** Objetivos pedagógicos da prática de Tanto
  - a. Enquadramento técnico
  - b. Relação do uso do Tanto com trabalho de mãos nuas
- **3.3.2.** Manuseamento do Tanto
- **3.3.3.** Tanto dori

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar e relacionar os objetivos da prática de Tanto com a prática global de Aikido • Demonstrar de forma correta as técnicas contra tanto • Diagnosticar e corrigir erros de execução • Selecionar os *feedbacks* mais adequados às várias situações de treino	• Identifica e relaciona os objetivos da prática de Tanto com a prática global de Aikido • Demonstra e executa corretamente as técnicas contra Tanto • Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução • Aplica de forma adequada as técnicas contra tanto no processo ensino-aprendizagem • Adequa de forma dinâmica o processo de ensino-aprendizagem dependendo dos praticantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. **Prova escrita**

   e

2. **Prova Prática: Demonstração do ensino a um praticante avançado de uma técnica com uma das armas (*Jo, Bokken* e *Tanto*), compreendendo:**
   - **a.** Explicitação (utilização das técnicas de comunicação adequadas em função das necessidades contextuais) da execução da técnica;
   - **b.** Demonstração da execução da técnica;
   - **c.** Orientação e correção da execução da técnica por parte do praticante;
   - **d.** Avaliação do processo de aprendizagem da técnica tendo em consideração os objetivos estabelecidos.

PERFIL DO FORMADOR	• Titular de TPTD de Aikido Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Aikido e a anatomia humana

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. BIOMECÂNICA APLICADA AO AIKIDO	4h	4h/0/0
4.2. TRAUMATOLOGIA NO AIKIDO	5h	2h/0/3h
Total	9h	6h/0/3h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Biomecânica aplicada ao Aikido

4.1.1. Conceitos fundamentais
- a. Definição de Biomecânica
- b. Força Aceleração velocidade
- c. Leis de newton
- d. Movimento angular e alavancas

4.1.2. O movimento à lupa
- a. Planos, eixos e graus de liberdade
- b. Anatomia das articulações
- c. Cadeias cinéticas

4.1.3. Biomecânica aplicada ao Aikido
- a. Deslocamentos e desequilíbrios
- b. Imobilizações e projeções
- c. O Ki

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA
- Identificar os princípios biomecânicos na execução eficiente dos movimentos e técnicas de aikido
- Relacionar os planos, eixos e graus de liberdade com os movimentos e técnicas do Aikido
- Relacionar o trabalho realizado por uma força, com a potência, custo energético e eficiência do movimento
- Identificar os princípios biomecânicos fundamentais subjacentes à execução dos movimentos e técnicas do Aikido

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Relaciona os princípios biomecânicos com a execução correta das técnicas de Aikido
- Interpreta e aplica equações de movimento linear e angular e reconhece variáveis biomecanicamente relevantes (cinéticas, inerciais e cinemáticas)
- Identifica as diferentes estruturas anatómicas do braço ombro e joelho, as características do seu movimento no espaço e a sua capacidade para permitir a transmissão de força
- Descreve os princípios básicos do funcionamento dos trens superior e inferior relacionando-os com a execução de movimentos e técnicas de Aikido
- Identifica e interpreta as condições iniciais e os resultados dos movimentos de Aikido

SUBUNIDADE 2.

4.2. Traumatologia no Aikido

- **4.2.1.** Lesões específicas/comuns no Aikido
  - a. Lesões de sobrecarga
  - b. Musculares e ligamentares
  - c. Concussões
  - d. Fraturas
- **4.2.2.** Riscos de lesão nas técnicas de Aikido
  - a. Práticas geral
  - b. Nikyo
  - c. Sankyo
  - d. Gokyo
  - e. Kote Gaeshi
  - f. Koshi Nage
  - g. Prevenção e redução do risco
- **4.2.3.** Riscos de lesão nas quedas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Enumerar e descrever quais as lesões típicas e associadas à execução de técnicas de Aikido • Identificar os principais riscos de lesão aquando da execução das técnicas e quedas de Aikido • Indicar mecanismos de prevenção e redução do risco na execução das técnicas e quedas de Aikido	• Enumera e descreve quais as lesões típicas e associadas à execução de técnicas de Aikido • Identifica os principais riscos de lesão e indica mecanismo de redução de risco aquando da execução das técnicas de Aikido

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

1. **Prova escrita**

PERFIL DO FORMADOR	• Titular de TPTD de Aikido Grau II ou • Detentor de Licenciatura em medicina, fisioterapia ou ciências do desporto

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Aikido adaptado e centrado no praticante

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. A DEFICIÊNCIA E O AIKIDO	3h	3h/0/0
5.2. ENVELHECIMENTO ATIVO	2h	2h/0/0
5.3. DESPORTO E A SAÚDE	2h	2h/0/0
5.4. TREINO CENTRADO NO PRATICANTE	4h	0/0/4h
Total	11h	7h/0/4h

SUBUNIDADE 1.

5.1. A deficiência e o Aikido

- **5.1.1.** Tipos de deficiência e implicação na prática
  - a. Áreas motora, intelectual e sensorial
  - b. Perfil funcional
- **5.1.2.** Impacto do Aikido em pessoas com deficiência
  - a. Benefício nas capacidades motoras
  - b. Benefício na interação social
  - c. Benefício emocional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar as várias áreas de deficiências, as suas características e algumas comorbilidades associadas • Identificar o impacto da deficiência na prática de Aikido • Relacionar a prática de Aikido e os seus benefícios para as pessoas com deficiência	• Distingue as áreas de deficiência e o que as caracteriza • Identifica algumas comorbilidades • Avalia superficialmente as limitações e as capacidades do praticante com impacto negativo na prática • Descreve as implicações que a deficiência tem na prática • Identifica os contributos multidimensionais dos quais uma pessoa com deficiência pode beneficiar ao praticar Aikido

SUBUNIDADE 2.

5.2. Envelhecimento ativo

- **5.2.1.** Alterações associadas ao processo de envelhecimento
  - a. Dimensão fisiológica
  - b. Dimensão cognitiva
  - c. Dimensão afetiva
  - d. Dimensão social
- **5.2.2.** Motivação de prática e abandono

5.2.3. Ganhos e vantagens
- a. Saúde e bem-estar
- b. Nível sensorial e motor
- c. Nível psíquico e cognitivo
- d. Nível social e afetivo

5.2.4. Autonomia, independência e qualidade de vida

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Analisar e compreender as alterações associadas ao processo de envelhecimento, nas suas várias dimensões (cognitiva, afetiva, fisiológica…) • Investigar as razões para procurar, aderir, manter e abandonar a prática de exercício físico nos idosos • Reconhecer os benefícios da atividade física em geral para o indivíduo sénior, e as mais-valias específicas do Aikido para o prolongamento da esperança de vida saudável	• Identifica nos praticantes os efeitos do envelhecimento • Explica aos alunos, de forma clara e detalhada, os benefícios da prática do Aikido para combater e retardar os efeitos do envelhecimento

SUBUNIDADE 3.

5.3. Desporto e a Saúde

5.3.1. Orientação Institucionais
- a. Entidades (OMS, UE, DGS, …)
- b. Literacia em Saúde
- c. Promoção da atividade física

5.3.2. Ganhos e vantagens
- a. Saúde e bem-estar
- b. Nível sensorial e motor
- c. Nível psíquico e cognitivo
- d. Nível social e afetivo

5.3.3. Prescrição de atividade física em doenças crónicas não-transmissíveis

5.3.4. A intervenção em patologias concretas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Analisar e compreender as orientações institucionais em matéria de literacia em Saúde e promoção da atividade física • Avaliar as indicações e contraindicações do Aikido para as principais doenças crónicas não-transmissíveis	• Conhece e compreende as orientações institucionais em matéria de literacia em Saúde e promoção da atividade física • Conhece, identifica e relaciona o prós e contras da prática do aikido e das suas técnicas e métodos face a praticantes afetados por doenças crónicas não-transmissíveis

SUBUNIDADE 4.

5.4. Treino centrado no praticante

5.4.1. Abordagem inicial e ação de sensibilização
5.4.2. Postura do treinador para com diferentes tipos de desafio funcional
5.4.3. Possibilidades didáticas do Aikido enquanto modalidade inclusiva
5.4.4. O planeamento do treino inclusivo: que objetivos, metas e marcos?

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Realizar o contacto inicial e preparar uma atividade de sensibilização com os restantes praticantes • Identificar posturas e abordagens de um treinador inclusivo • Aplicar diversas estratégias de modificação e inclusão no Aikido	• Realiza uma abordagem inicial e prepara uma atividade de sensibilização • Reconhece as competências relacionais intrínsecas a um treinador inclusivo • Interage positivamente com os atletas deixando-os participar nas tomadas de decisão • Implementa estratégias para proporcionar a inclusão de praticantes no Aikido • Identifica as adaptações necessárias para o treino adaptado em dojo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. **Prova escrita**

e

2. **Provas Práticas:**
   - 2.1. Demonstração do ensino a um praticante com deficiência ou limitação de uma técnica específica em resposta a um determinado ataque, compreendendo:
     - a. Explicitação (utilização das técnicas de comunicação adequadas em função das necessidades contextuais) da execução da técnica;
     - b. Demonstração da execução da técnica;
     - c. Orientação e correção da execução da técnica por parte do praticante;
     - d. Avaliação do processo de aprendizagem da técnica tendo em consideração os objetivos estabelecidos.
   - 2.2. Trabalho Individual: Elaboração de um pequeno ensaio (máximo 2 páginas) descrevendo um contacto inicial com um praticante com limitações ou necessidades especiais, a experiência da prova prática ou ação de sensibilização dos outros praticantes, discriminando (entre outros):
     - a. Faixa etárias e limitações do praticante
     - b. População na classe
     - c. Desafios
     - d. Dificuldades
     - e. Soluções encontradas
     - f. Resultados

PERFIL DO FORMADOR	• Titular de TPTD de Aikido Grau II ou • Detentor de Licenciatura em Reabilitação Psico-Motora ou Atividade Física Adaptada

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Aikido e a Sociedade

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. AIKIDO PARA O BEM-ESTAR	2h	2h/0/0
6.2. AIKIDO, CONFLITO E VIOLÊNCIA	2h	2h/0/0
6.3. AIKIDO E A CIDADANIA	2h	2h/0/0
Total	6h	6h/0/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Aikido para o bem-estar

- 6.1.1. Bem-estar (wellbeing/wellness)
- 6.1.2. Autoconhecimento
- 6.1.3. Mindfullness
- 6.1.4. Casos de estudo
- 6.1.5. Sistemas associados
  - a. Shinshin-tōitsu-dō
  - b. Ki no renma
  - c. Kinomichi
  - d. Tenchi tessen

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Compreender os conceitos de *Wellness wellbeing*, autoconhecimento e mindfullness • Identificar os benefícios das práticas de autoconhecimento e mindfullness no bem-estar do indivíduo • Inter-relacionar a prática de Aikido e os seus os benefícios para o bem-estar, autoconhecimento e *mindfullness* • Identificar e ilustrar práticas derivadas e associadas ao Aikido com objetivos diretos no bem-estar dos indivíduos	• Compreende os conceitos de *Wellness, wellbeing*, autoconhecimento e *mindfullness* e identifica os seus benefícios para os indivíduos • Identifica casos de aplicação do Aikido no bem-estar dos indivíduos, autoconhecimento e *mindfullness* • Identifica práticas relacionadas com o Aikido com objetivos no bem-estar dos indivíduos

SUBUNIDADE 2.

6.2. Aikido, conflito e violência

- 6.2.1. Conflitos e violência da sociedade atual
- 6.2.2. Filosofia de não violência no Aikido
- 6.2.3. Pedagogia da ética no Aikido
- 6.2.4. Abordagens baseadas nos princípios do Aikido
  - a. *Attack-tics*
  - b. *Conflict Done Well*

c. *Verbal aikido*
d. *SkillAi+*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Compreender os conceitos de não violência incluídos na filosofia do Aikido • Inter-relacionar a prática de Aikido e os seus conceitos filosóficos com a resolução de conflitos • Identificar e ilustrar práticas derivadas e associadas ao Aikido com objetivos de ensinar técnicas de resolução de conflitos	• Identifica e compreende as várias ocorrências de violência e conflito na sociedade actual • Compreende os princípios e filosofia do Aikido aplicáveis na resolução de conflitos • Identifica práticas relacionadas com o Aikido com objetivos do ensino de técnicas de resolução de conflitos e redução da vieolência

SUBUNIDADE 3.

6.3. Aikidoe a cidadânia

6.3.1. Valores do Aikido na sociedade
6.3.2. O dojo como espaço de inclusão
6.3.3. Parcerias e intervenção comunitária
6.3.4. Papel do treinador como promotor de cidadania e harmonia social

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Compreender os valores fundamentais do Aikido na formação de cidadãos e integração da sociedade • Reconhecer as características do Aikido e do dojo como espaço de inclusão • Reconhecer e compreender parcerias possíveis entre os dojos de Aikido e outros parceiros comunitários para intervenção social • Reconhecer e compreender as possibilidades e de promoção de cidadania, cultura e paz	• Reconhece os os valores fundamentais do Aikido na formação de cidadãos e sua integração da sociedade • Identifica práticas no Aikido que o tornam o dojo um espaço inclusivo • Descreve parcerias possíveis entre os dojos e outros parceiros comunitários • Demonstra o papel de Treinador como agente promotor de cidadania

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. **Prova escrita**
2. **Trabalho Individual: Elaboração de uma pequena apresentação PowerPoint ou ensaio (máximo 2 páginas) acerca de um dos temas desta unidade:**
   a. Aikido e a cidadania
   b. Aikido para o bem-estar
   c. Aikido, conflito e violência

PERFIL DO FORMADOR	• Titular de TPTD de Aikido Grau II

C. Organização da Formação

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

1.º *Dan* de Aikido

2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
• Sala para Sessões teóricas adequada ao número de candidatos • Dojo adequado ao número de candidatos	• Computador, projetor multimédia e zona de projeção	• Plataforma informática para realização das sessões teóricas on-line • Plataforma informática on-line para suporte da comunicação entre candidatos, formadores e diretor de curso • Plataforma informática on-line para disseminação e arquivo de toda a informação e documentação

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


Programa Nacional de
FORMAÇÃO
de Treinadores


INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE