

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU II**

**AIKIDO**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE AIKIDO

**VERSÃO  
2020**



INSTITUTO  
PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE

# 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. <i>BUKI WAZA (JO, BOKKEN E TANTO)</i>        | 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 |

**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.

# A. Preâmbulo

# 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

## 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 / PRÁTICAS / 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                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar e relacionar as diversas religiões japonesas</li><li>Identificar e relacionar as diferentes religiões e espiritualidade no Japão com a prática de artes marciais</li><li>Identificar e relacionar as relações particulares entre o aikido e as religiões e espiritualidade japonesas</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Assinala, contextualiza e dá exemplos das diversas religiões japonesas</li><li>Faz referência às diversas influências espirituais e religiosas nas artes marciais japonesas em geral e no Aikido em particular</li></ul> |

## 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar e relacionar de forma cronológica os diferentes períodos da história do Japão</li><li>Identificar e relacionar de forma cronológica as diferentes fases da história das artes de combate japonesas com os seus tipos</li><li>Identificar e relacionar de forma cronológica as diferentes fases da história das artes de combate japonesas</li><li>Identificar e relacionar as diferentes influências técnicas de Morihei Ueshiba</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Assinala, contextualiza e dá exemplos dos diferentes períodos da história do Japão</li><li>Assinala, contextualiza e dá exemplos das diferentes fases do desenvolvimento das artes de combate japonesas</li><li>Contextualiza e relaciona, os tipos de artes de combate japonesas com o seu período histórico de desenvolvimento</li><li>Faz referência às diversas escolas e tipos de artes de combate praticadas por Morihei Ueshiba na criação do Aikido</li></ul> |

## 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                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar e relacionar, de forma cronológica as diferentes fases da difusão do Aikido</li><li>Identificar os fatores de expansão do Aikido para fora do Japão</li><li>Identifica e relaciona a importância dos diversos mestres influenciadores do Aikido em Portugal</li><li>Identificar as fontes bibliográficas atualmente disponíveis no ocidente</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Assinala e contextualiza e dá exemplos das etapas da difusão do Aikido</li><li>Faz referência aos diversos Mestres que influenciaram o desenvolvimento do Aikido em Portugal</li><li>Assinala, dá exemplos e acede às diversas fontes bibliográficas existentes</li></ul> |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar e descrever as organizações nacionais e internacionais de Aikido</li><li>Identificar os sistemas de graduações clássicos e modernos</li><li>Relacionar e contextualizar os exames e sistemas de graduações</li></ul> | <b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica e descreve as organizações nacionais e internacionais de Aikido</li><li>Assinala, contextualiza, relaciona e dá exemplos dos diversos tipos de graduações e exames</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar os tipos de escrita japonesa</li><li>Atribuir aos termos e conceitos relacionados com a espiritualidade e cultura japonesa o significado correto</li><li>Atribuir aos termos e conceitos técnicos do Budo o significado correto</li></ul> | <b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica os tipos de escrita japonesa</li><li>Identifica os termos japoneses e atribui corretamente os significados</li><li>Emprega corretamente os termos japoneses</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                           |                                                                                                                                   |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PERFIL DO FORMADOR</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Titular de TPTD de Aikido Grau II ou</li><li>Detentor de Licenciatura em História</li></ul> |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Técnica e Didática do Aikido

GRAU DE FORMAÇÃO\_ II

| SUBUNIDADES                                                   | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / 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. 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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Demonstrar de forma correta as quedas avançadas</li><li>Diagnosticar e corrigir erros de execução das quedas avançadas</li><li>Relacionar as quedas avançadas com as técnicas avançadas</li><li>Adequar os exercícios proposto e níveis de complexidade dependendo dos praticantes</li></ul> | <b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Demonstra e executa corretamente as quedas avançadas</li><li>Identifica os erros cometidos pelos praticantes durante uma execução das quedas avançadas</li><li>Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução das quedas avançadas</li><li>Aplica de forma adequada as quedas no processo ensino-aprendizagem</li><li>Adequa de forma dinâmica o processo de ensino-aprendizagem dependendo dos praticantes</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

- 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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

- 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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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

- 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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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 / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|-----------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 3.1. VARAPAU DE MADEIRA ( <i>Jo</i> )   | 6h    | 0/0/6h                                     |
| 3.2. SABRE DE MADEIRA ( <i>BOKKEN</i> ) | 4h    | 0/0/4h                                     |
| 3.3. FACA ( <i>TANTO</i> )              | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar e relacionar os objetivos da prática de Jo com a prática global de Aikido</li><li>Demonstrar de forma correta as técnicas com e contra Jo</li><li>Diagnosticar e corrigir erros de execução</li><li>Selecionar os <i>feedbacks</i> mais adequados às várias situações de treino</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica e relaciona os objetivos da prática de Jo com a prática global de Aikido</li><li>Demonstra e executa corretamente as técnicas com e contra Jo</li><li>Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução</li><li>Aplica de forma adequada as técnicas com e contra Jo no processo ensino-aprendizagem</li><li>Adequa de forma dinâmica o processo de ensino-aprendizagem dependendo dos praticantes</li></ul> |

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar e relacionar os objetivos da prática de bokken com a prática global de Aikido</li><li>Demonstrar de forma correta as técnicas com e contra Bokken</li><li>Diagnosticar e corrigir erros de execução</li><li>Selecionar os <i>feedbacks</i> mais adequados às várias situações de treino</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica e relaciona os objetivos da prática de bokken com a prática global de Aikido</li><li>Demonstra e executa corretamente as técnicas com e contra Bokken</li><li>Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução</li><li>Aplica de forma adequada as técnicas com e contra Bokken no processo ensino-aprendizagem</li><li>Adequa de forma dinâmica o processo de ensino-aprendizagem dependendo dos praticantes</li></ul> |

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar e relacionar os objetivos da prática de Tanto com a prática global de Aikido</li><li>Demonstrar de forma correta as técnicas contra tanto</li><li>Diagnosticar e corrigir erros de execução</li><li>Selecionar os <i>feedbacks</i> mais adequados às várias situações de treino</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica e relaciona os objetivos da prática de Tanto com a prática global de Aikido</li><li>Demonstra e executa corretamente as técnicas contra Tanto</li><li>Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução</li><li>Aplica de forma adequada as técnicas contra tanto no processo ensino-aprendizagem</li><li>Adequa de forma dinâmica o processo de ensino-aprendizagem dependendo dos praticantes</li></ul> |

#### 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 | <ul style="list-style-type: none"><li>Titular de TPTD de Aikido Grau II</li></ul> |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Aikido e a anatomia humana

GRAU DE FORMAÇÃO\_ II

| SUBUNIDADES                         | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar os princípios biomecânicos na execução eficiente dos movimentos e técnicas de aikido</li><li>Relacionar os planos, eixos e graus de liberdade com os movimentos e técnicas do Aikido</li><li>Relacionar o trabalho realizado por uma força, com a potência, custo energético e eficiência do movimento</li><li>Identificar os princípios biomecânicos fundamentais subjacentes à execução dos movimentos e técnicas do Aikido</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Relaciona os princípios biomecânicos com a execução correta das técnicas de Aikido</li><li>Interpreta e aplica equações de movimento linear e angular e reconhece variáveis biomecanicamente relevantes (cinéticas, inerciais e cinemáticas)</li><li>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</li><li>Descreve os princípios básicos do funcionamento dos trens superior e inferior relacionando-os com a execução de movimentos e técnicas de Aikido</li><li>Identifica e interpreta as condições iniciais e os resultados dos movimentos de Aikido</li></ul> |

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                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Enumerar e descrever quais as lesões típicas e associadas à execução de técnicas de Aikido</li><li>Identificar os principais riscos de lesão aquando da execução das técnicas e quedas de Aikido</li><li>Indicar mecanismos de prevenção e redução do risco na execução das técnicas e quedas de Aikido</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Enumera e descreve quais as lesões típicas e associadas à execução de técnicas de Aikido</li><li>Identifica os principais riscos de lesão e indica mecanismo de redução de risco aquando da execução das técnicas de Aikido</li></ul> |

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

##### 1. Prova escrita

| PERFIL DO FORMADOR | <ul style="list-style-type: none"><li>Titular de TPTD de Aikido Grau II ou</li><li>Detentor de Licenciatura em medicina, fisioterapia ou ciências do desporto</li></ul> |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Aikido adaptado e centrado no praticante

GRAU DE FORMAÇÃO\_ II

| SUBUNIDADES                        | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / 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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar as várias áreas de deficiências, as suas características e algumas comorbilidades associadas</li><li>Identificar o impacto da deficiência na prática de Aikido</li><li>Relacionar a prática de Aikido e os seus benefícios para as pessoas com deficiência</li></ul> | <b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Distingue as áreas de deficiência e o que as caracteriza</li><li>Identifica algumas comorbilidades</li><li>Avalia superficialmente as limitações e as capacidades do praticante com impacto negativo na prática</li><li>Descreve as implicações que a deficiência tem na prática</li><li>Identifica os contributos multidimensionais dos quais uma pessoa com deficiência pode beneficiar ao praticar Aikido</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Analisar e compreender as alterações associadas ao processo de envelhecimento, nas suas várias dimensões (cognitiva, afetiva, fisiológica...)</li><li>Investigar as razões para procurar, aderir, manter e abandonar a prática de exercício físico nos idosos</li><li>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</li></ul> | <b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica nos praticantes os efeitos do envelhecimento</li><li>Explica aos alunos, de forma clara e detalhada, os benefícios da prática do Aikido para combater e retardar os efeitos do envelhecimento</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Analisar e compreender as orientações institucionais em matéria de literacia em Saúde e promoção da atividade física</li><li>Avaliar as indicações e contraindicações do Aikido para as principais doenças crónicas não-transmissíveis</li></ul> | <b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Conhece e compreende as orientações institucionais em matéria de literacia em Saúde e promoção da atividade física</li><li>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</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Realizar o contacto inicial e preparar uma atividade de sensibilização com os restantes praticantes</li><li>Identificar posturas e abordagens de um treinador inclusivo</li><li>Aplicar diversas estratégias de modificação e inclusão no Aikido</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Realiza uma abordagem inicial e prepara uma atividade de sensibilização</li><li>Reconhece as competências relacionais intrínsecas a um treinador inclusivo</li><li>Interage positivamente com os atletas deixando-os participar nas tomadas de decisão</li><li>Implementa estratégias para proporcionar a inclusão de praticantes no Aikido</li><li>Identifica as adaptações necessárias para o treino adaptado em dojo</li></ul> |

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 | <ul style="list-style-type: none"><li>Titular de TPTD de Aikido Grau II ou</li><li>Detentor de Licenciatura em Reabilitação Psico-Motora ou Atividade Física Adaptada</li></ul> |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Aikido e a Sociedade

GRAU DE FORMAÇÃO\_ II

| SUBUNIDADES                       | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / 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. Mindfulness
- 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Compreender os conceitos de <i>Wellness wellbeing</i>, autoconhecimento e mindfulness</li><li>Identificar os benefícios das práticas de autoconhecimento e mindfulness no bem-estar do indivíduo</li><li>Inter-relacionar a prática de Aikido e os seus os benefícios para o bem-estar, autoconhecimento e <i>mindfulness</i></li><li>Identificar e ilustrar práticas derivadas e associadas ao Aikido com objetivos diretos no bem-estar dos indivíduos</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Compreende os conceitos de <i>Wellness, wellbeing</i>, autoconhecimento e <i>mindfulness</i> e identifica os seus benefícios para os indivíduos</li><li>Identifica casos de aplicação do Aikido no bem-estar dos indivíduos, autoconhecimento e <i>mindfulness</i></li><li>Identifica práticas relacionadas com o Aikido com objetivos no bem-estar dos indivíduos</li></ul> |

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Compreender os conceitos de não violência incluídos na filosofia do Aikido</li><li>Inter-relacionar a prática de Aikido e os seus conceitos filosóficos com a resolução de conflitos</li><li>Identificar e ilustrar práticas derivadas e associadas ao Aikido com objetivos de ensinar técnicas de resolução de conflitos</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica e compreende as várias ocorrências de violência e conflito na sociedade actual</li><li>Compreende os princípios e filosofia do Aikido aplicáveis na resolução de conflitos</li><li>Identifica práticas relacionadas com o Aikido com objetivos do ensino de técnicas de resolução de conflitos e redução da violência</li></ul> |

- SUBUNIDADE 3.
- 6.3. Aikido e a cidadania
- 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Compreender os valores fundamentais do Aikido na formação de cidadãos e integração da sociedade</li><li>Reconhecer as características do Aikido e do dojo como espaço de inclusão</li><li>Reconhecer e compreender parcerias possíveis entre os dojos de Aikido e outros parceiros comunitários para intervenção social</li><li>Reconhecer e compreender as possibilidades e de promoção de cidadania, cultura e paz</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Reconhece os os valores fundamentais do Aikido na formação de cidadãos e sua integração da sociedade</li><li>Identifica práticas no Aikido que o tornam o dojo um espaço inclusivo</li><li>Descreve parcerias possíveis entre os dojos e outros parceiros comunitários</li><li>Demonstra o papel de Treinador como agente promotor de cidadania</li></ul> |

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Sala para Sessões teóricas adequada ao número de candidatos</li><li>Dojo adequado ao número de candidatos</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Computador, projetor multimédia e zona de projeção</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Plataforma informática para realização das sessões teóricas on-line</li><li>Plataforma informática on-line para suporte da comunicação entre candidatos, formadores e diretor de curso</li><li>Plataforma informática on-line para disseminação e arquivo de toda a informação e documentação</li></ul> |

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](#)

