

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	7. Prática Pedagógica I
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	<ul style="list-style-type: none"> Treinador de Grau II e Possuir suficiente experiência desportiva como praticante, bem como treinador de crianças e jovens, no sentido de garantir um ensino com autonomia, confiança e segurança, e Saber relacionar as características específicas das etapas de formação desportiva e as suas necessidades, selecionando os conteúdos e as situações de aprendizagem mais adaptadas ao estágio evolutivo dos desportistas em causa, e Apresentar conhecimentos, ao nível da articulação e coerência entre as sessões de treino, a planificação estabelecida e os objetivos de trabalho para as etapas de formação, e Mostrar capacidade e sensibilidade para transmitir e fundamentar, a importância de modelos competitivos adaptados para crianças e jovens desportistas
--------------------	--

COMPONENTE PRÁTICA:

 horas

COMPONENTE TEÓRICA:

 horas

TOTAL DE HORAS:

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
7.1. A importância dos Jogos Pré-Desportivos e dos elementos gímnicos no contexto de um ensino de características lúdicas	DURAÇÃO				Selecionar os jogos/situações de aprendizagem que melhor se adaptam a grupos diferenciados de atletas, respeitando as questões de segurança.	Elabora os jogos/situações de aprendizagem mais adequados às necessidades dos praticantes, favorecendo o aspeto lúdico e salvaguardando as questões de segurança.	Avaliação contínua incidindo sobre participação e atitude nas sessões do curso.
	CP	1	CT				
7.1.1.	Os Jogos de Ataque e Defesa e Oposição e os elementos/exercícios gímnicos como meios privilegiados de treino e o seu contributo para o desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras fundamentais nas etapas iniciais da formação desportiva.				Identificar e selecionar as situações de aprendizagem em função das capacidades e habilidades motoras que solicitam.	Relaciona os jogos/situações de aprendizagem com os objetivos propostos para a sessão de treino de crianças e jovens.	Elaboração de um plano de treino, alusivo à matéria abordada. As características desta tarefa e regras a cumprir na mesma, serão definidas previamente.
7.1.2.	Os Jogos de ataque e defesa e oposição como meios facilitadores da adaptabilidade à especificidade da modalidade (Judo).				Selecionar as situações de aprendizagem em função da		

7.1.3. As “situações-problema” como meios promotores da criatividade e descoberta, no contexto de um desporto de características “abertas”.	natureza e riqueza dos “problemas” que colocam às crianças e jovens desportistas.	Decide sobre a aplicação das “situações-problema” que se adaptam ao contexto específico do treino de crianças e jovens.	
---	---	---	--

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO								
7.2. As progressões de aprendizagem na luta no solo (Ne-waza) e na luta em pé (Nage-waza) <table border="1" data-bbox="694 303 974 438"> <tr> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>1,5</td> <td>CT</td> <td></td> </tr> </table>	DURAÇÃO				CP	1,5	CT		<p>Organizar os conteúdos a abordar numa lógica de coerência com os objetivos da sessão de treino.</p> <p>Selecionar as situações de luta e suas características (adaptadas), em função do estágio evolutivo dos desportistas.</p> <p>Relacionar e articular as situações de aprendizagem com as técnicas da modalidade a abordar.</p>	<p>Escolhe situações de aprendizagem em função dos objetivos da sessão de treino.</p> <p>Articula com lógica as situações e fases do treino, apresentando uma sequência correta das mesmas, no sentido de favorecer a aprendizagem dos movimentos e das técnicas.</p>	<p>Avaliação contínua incidindo sobre participação e atitude nas sessões do curso.</p> <p>Elaboração de um plano de treino, alusivo à matéria abordada. As características desta tarefa e regras a cumprir na mesma, serão definidas previamente.</p>
DURAÇÃO											
CP	1,5	CT									
<p>7.2.1. O contributo das progressões de aprendizagem no ensino dos movimentos e das técnicas fundamentais da modalidade, em pé e no solo (grandes blocos de trabalho):</p> <p>7.2.1.1. Luta no solo (Ne-Waza):</p> <p>7.2.1.1.1. Técnicas e variantes</p> <p>7.2.1.1.2. Saídas de imobilização</p> <p>7.2.1.1.3. Combinações e encadeamentos básicos (Renzoku-Waza/Renraku-Waza)</p> <p>7.2.1.1.4. Viragens – sugestões de trabalho</p> <p>7.2.1.2. Luta em pé (Nage-Waza):</p> <p>7.2.1.2.1. Técnicas</p> <p>7.2.1.2.2. Movimentações e deslocamentos</p> <p>7.2.1.2.3. Combinações e encadeamentos básicos (Renzoku-Waza/Renraku-Waza)</p> <p>7.2.1.2.4. Pegas e desequilíbrios (Kumi-Kata e Kusushi) - indicações</p> <p>7.2.2. A importância da escolha das situações em função das características dos desportistas e do objetivo do treino;</p> <p>7.2.3. As características das formas de treino fundamentais (Randori, Yako-Soko-Geiko, Uchi-Komi, Nage-Kom, etc.) na luta em pé e no solo (Nage-waza e Ne-waza) e no contexto do treino de crianças e jovens.</p>											

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO				COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
7.3. Enquadramento competitivo adaptado aos escalões etários de formação	DURAÇÃO			<p>Interpretar a competição adaptada, numa lógica de desenvolvimento do desportista a longo prazo.</p> <p>Adotar o modelo competitivo adequado para cada escalão etário.</p> <p>Promover situações de treino, que integrem e favoreçam as funções de arbitragem e o cumprimento das regras do espírito desportivo.</p>	<p>Identifica e adota o modelo competitivo mais adequado aos praticantes, tendo consciência da sua importância no contexto da formação desportiva das crianças e jovens.</p> <p>Promove a aprendizagem da arbitragem em contexto de treino e as regras do espírito desportivo.</p>	<p>Avaliação contínua incidindo sobre participação e atitude nas sessões do curso.</p> <p>Elaboração de um plano de treino, alusivo à matéria abordada. As características desta tarefa e regras a cumprir na mesma, serão definidas previamente.</p>
	CP	0,5	CT			
7.3.1.	Os Regulamentos competitivos adaptados e a intervenção pedagógica do árbitro					
7.3.2.	A aprendizagem da arbitragem em contexto de treino					