FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Judo	CURSO DE TREINADORES DE	JUDO	GRAU	II

UNIDADE DE FORMAÇÃO	2. Técnica de Competição

PERFIL DO FORMADOR	• Treinador de Judo Grau II • Com experiência pedagógica e com a graduação mínima de 3º Dan

COMPONENTE PRÁTICA: 10 horas COMPONENTE TEÓRICA: horas TOTAL DE HORAS: 10

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.1. Kaeshi-waza	DURAÇÃO				Demonstrar as técnicas de contra-ataque mais usuais. Selecionar as técnicas de kaeshi-waza mais adequadas às características do ataque e às características do tori.	Executa corretamente as técnicas de contra-ataque mais usuais; Aplica a técnica de kaeshi-waza mais adequada perante um ataque realizado pelo uke.	Inquirição oral e demonstração
	CP	1,5	CT				
2.1.1. Técnicas de contra-ataque mais usuais • Ura-nage • Yoko-guruma • Tani-otoshi • Sukui-nage • Uchi-mata-gaeshi							

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.2. Sistema de ataque	DURAÇÃO				Preparar um conjunto de ataques de nage-waza, realizados com a mesma pega, mas em direções diferentes de modo a serem aplicados de forma sequencial e automática em função das reações do uke.	Executa várias técnicas de nage-waza a partir da mesma pega, mas em direções diferentes de modo a serem aplicados de forma sequencial perante um uke específico.	Inquirição oral e demonstração
	CP	6	CT				
2.2.1. Conjunto de ataques desencadeados a partir do mesmo kumi-kata • Ai-yotsu • Kenka-yotsu • Kumi-kata a duas mãos • Kumi-kata a uma mão							

• Kumi-kata cruzado			

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.3. Defesa contra kumi-kata cruzado	DURAÇÃO				Identificar os perigos que cada uma destas pegas impõe; Desenvolver conjuntos de ações de deslocamento, kumi-kata e nage-waza que permitam não ficar vulnerável aos ataques que surgem associados a este tipo de kumi-kata.	Identifica e descreve os perigos associados a estas pegas; Executa sequencialmente o conjunto de ações que se mostra adequado às pegas cruzadas realizadas pelo uke.	Inquirição oral e demonstração
	CP	1	CT				
2.3.1. Manga ou lapela e omoplata 2.3.2. Manga oposta e omoplata 2.3.3. Lapela oposta e omoplata							

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.4. Katame-waza	DURAÇÃO				Demonstrar formas de encadear técnicas de katame-waza a técnicas de nage-waza realizadas pelo tori ou uke; Selecionar os encadeamentos que melhor se adequam aos ataques nage-waza realizados, em função das características do uke.	Executa corretamente e sem pausas ou perda de controlo a técnica de katame–waza que melhor se adequa à situação em que terminou o ataque em nage-waza; Estabelece para cada ataque em nage-waza, qual a técnica de katame-waza que o tori vai aplicar.	Inquirição oral e demonstração
	CP	1,5	CT				
2.4.1. Encadeamento nage-waza/katame-waza • No seguimento de ataque do tori • No seguimento de ataque do uke							