FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	7. Biomecânica

PERFIL DO FORMADOR	O formador deve ser licenciado em Educação Física ou Desporto e deverá ter desenvolvido competências específicas em biomecânica e principalmente em biomecânica desportiva, seja na etapa de graduação (desporto, educação física, física, bioengenharia, engenharia biomédica) ou, preferencialmente, de pós graduação. É importante que possa combinar experiência laboratorial de biomecânica e experiência de terreno em treino desportivo.

COMPONENTE PRÁTICA: 1 horas COMPONENTE TEÓRICA: 2 horas TOTAL DE HORAS: 3

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
7.1. Biomecânica das técnicas de Judo	DURAÇÃO				Distinguir os princípios biomecânicos no contexto do Judo. Interpretar os princípios biomecânicos mais relevantes associados às técnicas de execução.	Relaciona os princípios biomecânicos com o desempenho das técnicas de execução.	Resolução de problemas. Teste escrito. Exame oral. Trabalho de síntese.
	CP	1	CT	2			
7.1.1. A biomecânica do Judo: leis do movimento (Newton); variáveis biomecânicas (força, momento de força, pressão, velocidade, aceleração, massa, momento de inércia) e bioenergéticas (trabalho, energia, eficiência). 7.1.2. Princípios biomecânicos das técnicas de execução: caracterização das técnicas de execução em função das leis de movimento, variáveis biomecânicas e bioenergéticas.							