FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	8. Nutrição

PERFIL DO FORMADOR	O Formador deve ser deve ser licenciado em Educação Física, Desporto ou em Nutrição. Preferencialmente com experiência no âmbito da nutrição no desporto.

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
8.1. JUDO - ADIETA DE TREINO E DE COMPETIÇÃO	DURAÇÃO				Preparar a refeição a realizar 3 a 4 horas antes do treino/competição. Preparar a refeição a realizar 1 hora antes do treino/competição. Preparar a refeição a realizar pós treino/competição. Descrever a composição nutricional das refeições que devem ser ingeridas nos dias antes de uma competição. Identificar os alimentos que potenciam a acidez corporal evitando-os. Promover o consumo de alimentos básicos.	Planifica a composição da refeição a realizar 3 a 4 horas antes do treino/competição. Planifica a composição da refeição a realizar 1 hora antes do treino/competição. Planifica a composição da refeição a realizar pós treino/competição.	Teste escrito de avaliação do conhecimento adquirido
	CP		CT	1			
8.1.1. Antes do exercício 8.1.2. Depois do exercício 8.1.3. Pós-Exercício/Recuperação 8.1.4. A acidez exógena e o Judo							

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
8.2. JUDO - RECOMENDAÇÕES DE FLUIDOS E DE ELECTRÓLITOS	DURAÇÃO				Relacionar a hidratação do judoca com o seu rendimento atlético. Diagnosticar o estado de (des)hidratação do judoca. Identificar a quantidade de água ou outras soluções a ingerir antes do treino/competição. Identificar quando e que quantidade de água e outras soluções a ingerir durante o treino/competição. Identificar a quantidade de água e outras soluções a ingerir após o treino/competição.	Estabelece a relação entre a hidratação do judoca e o seu rendimento atlético explicando-a ao mesmo. Planifica a quantidade de água ou outras soluções a ingerir antes do treino/competição. Planifica de quanto em quanto tempo e que quantidade de água e outras soluções a ingerir durante o treino/competição. Planifica a quantidade de água e outras soluções a ingerir após o treino/competição em função da desidratação ocorrida durante o treino/competição.	Teste escrito de avaliação do conhecimento adquirido
	CP	0,5	CT	0,5			
8.2.1. Antes do exercício 8.2.2. Durante o exercício 8.2.3. Depois do exercício							

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
8.3. JUDO – SUPLEMENTAÇÃO NA GESTÃO DO PESO	DURAÇÃO				Distinguir suplementos legais e não legais. Identificar os suplementos ergogénicos com eficiência dos restantes. Identificar os malefícios do excesso de dosagem.	Distingue suplementos legais e não legais explicando-o ao judoca. Identifica os suplementos com eficiência em determinadas fases do treino e relata os seus benefícios. Identifica e relata os malefícios do excesso de dosagem ingerida	Teste escrito de avaliação do conhecimento adquirido
	CP	0,5	CT	0.5			
8.3.1. Cafeína e Efedrina 8.3.2. Creatina 8.3.3. Bicarbonato de sódio e Citrato de Sódio 8.3.4. Glutamina 8.3.5. CLA							