FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| entidade proponente | Federação Portuguesa de Judo |  | curso de treinadores de | JUDO |  | grau | III |

|  |  |
| --- | --- |
| unidade de formação | 1. Preparação Técnica e Tática de Competição |

|  |  |
| --- | --- |
| perfil do formador | * Treinador Grau III * Com prática de 6 ou mais anos na orientação de Judocas integrados nas Seleções Nacionais e Alto Rendimento |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| componente prática: | 31 | horas |  | componente teórica: | 11 | horas | total de horas: | 42 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| subunidades de formação/temas e subtemas de formação | | | | | competências de saída | critérios de evidência | formas de avaliação |
| * 1. Modelos técnicos ou táticos | duração | | | | Descrever, desenvolver e aplicar (na preparação de judocas) modelos técnicos e táticos específicos, face às caraterísticas dos “seus” atletas, dos oponentes e dos contextos de prática. | Descreve, desenvolve e aplica (na preparação de judocas) modelos técnicos e táticos específicos, face às caraterísticas dos ”seus” atletas, dos oponentes e dos contextos de prática. | 1. Teste escrito;  2. Avaliação em contexto de prática simulada;  3. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral. |
| CP | 10 | CT | 3 |
| * + 1. A definição de modelos Técnico/Táticos em função: * Da lateralidade e tipo de pega (Kumi-kata) do oponente * Das características físicas e postura do oponente * Dos objetivos e das estratégias de combate definidos * Da gestão das vantagens e desvantagens no combate   + Maximização das regras de arbitragem     1. Os pontos fortes e os pontos fracos dos judocas envolvidos como fator determinante na definição de modelos e estratégias de combate | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| subunidades de formação/temas e subtemas de formação | | | | | competências de saída | critérios de evidência | formas de avaliação |
| * 1. O treino de pegas (Kumi-kata) | duração | | | | Descrever, desenvolver e aplicar (na preparação de judocas) métodos e formas de obtenção da pega, em virtude das posições, posturas, ações e pega dos oponentes.  Identificar e descrever as pegas que melhor se adequam aos diferentes momentos do combate. | Descreve, desenvolve e aplica (na preparação de judocas) métodos e formas de obtenção da pega, em virtude das posições, posturas, ações e pega dos oponentes e dos diferentes momentos do combate. | Possibilidades:  1. Teste escrito;  2. Avaliação em contexto de prática simulada;  3. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral. |
| CP | 3 | CT | 1 |
| * + 1. Métodos e formas de obtenção da pega tendo como referência o posicionamento e tipo de pega do oponente     2. A adequação da pega em virtude dos momentos do combate e das características dos intervenientes: * Pegas defensivas * Pegas ofensivas * Pegas mistas | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| subunidades de formação/temas e subtemas de formação | | | | | competências de saída | critérios de evidência | formas de avaliação |
| * 1. **O treino de Judo no Solo (Ne-Waza)** | duração | | | | Descrever, desenvolver e aplicar métodos e formas de treino de Judo no solo adaptados a diferentes contextos de combate e aos objetivos individuais de treino. | Descreve, desenvolve e aplica métodos e formas de treino de Judo no solo adaptados aos diferentes contextos de combate e aos objetivos individuais de treino. | Possibilidades:  1. Teste escrito;  2. Avaliação em contexto de prática simulada;  3. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral. . |
| CP | 3 | CT | 1,5 |
| * + 1. Métodos e formas de treino de Judo no Solo adaptados ao contexto de competição considerando os objetivos individuais de treino estabelecidos        1. Judo no Solo - *Ne-Waza* * Situações de combate * Técnicas e variantes * Sistemas de ataque, defesa e contra-ataque | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| subunidades de formação/temas e subtemas de formação | | | | | competências de saída | critérios de evidência | formas de avaliação |
| * 1. **O treino de Judo em Pé (Nage-Waza)** | duração | | | | Descrever, desenvolver e aplicar métodos e formas de treino de Judo em pé adaptados aos diferentes contextos do combate e aos objetivos individuais de treino estabelecidos. | Descreve, desenvolve e aplica métodos e formas de treino de Judo em pé adaptados aos diferentes contextos de combate e aos objetivos individuais de treino. | Possibilidades:  1. Teste escrito;  2. Avaliação em contexto de prática simulada;  3. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral. |
| CP | 12 | CT | 2 |
| * + 1. Métodos e formas de treino de Judo em Pé adaptados ao contexto de competição considerando os objetivos individuais de treino estabelecidos     2. Judo em Pé - *Nage-Waza* * Situações de combate * Técnicas e variantes * Sistemas de ataque, defesa e contra-ataque | | | | |
| subunidades de formação/temas e subtemas de formação | | | | | competências de saída | critérios de evidência | formas de avaliação |
| * 1. **O treino da ligação Pé-Solo (Nage-Waza - Ne- Waza)** | duração | | | | Interpretar a importância do desenvolvimento de competências técnicas na ligação entre o Judo em pé́ e o Judo no solo como fator de sucesso em competição.  Descrever, desenvolver e aplicar métodos e formas de treino da ligação de Judo em pé para Judo no solo adaptados aos diferentes contextos do combate e aos objetivos individuais de treino estabelecidos. | Descreve, desenvolve e aplica (na preparação de judocas) métodos e formas de treino da ligação de Judo em pé́ para Judo no solo adaptados aos diferentes contextos de combate e aos objetivos individuais de treino. | Possibilidades:  1. Teste escrito;  2. Avaliação em contexto de prática simulada;  3. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral. |
| CP | 3 | CT | 1 |
| * + 1. Importância da ligação Pé-Solo em contexto de combate     2. Princípios, características e fatores de sucesso da ligação Pé-Solo     3. Métodos e formas de treino da ligação Pé-Solo em contexto de combate | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| subunidades de formação/temas e subtemas de formação | | | | | competências de saída | critérios de evidência | formas de avaliação |
| * 1. **A comunicação entre treinador e atleta nas competições e durante os combates** | duração | | | | Adotar e adequar os estilos e formas de comunicação com os atletas de acordo com as preferências destes e em função dos contextos de prática.  Elaborar códigos de linguagem (verbal e não verbal) para ser usados no processo de comunicação entre treinador-atleta (e vice-versa) durante os combates.  Organizar situações de treino do processo de comunicação entre treinador-atleta (e vice-versa) durante os combates recorrendo ao uso de prática simulada. | Adota e adequa os estilos e formas de comunicação com os atletas de acordo com as preferências destes e em função dos contextos de prática.  Elabora códigos de linguagem (verbal e não verbal) e usa-os na comunicação com os atletas durante os combates em contexto de competição.  Treina, em contexto de prática simulada, o processo de comunicação treinador- atleta (e vice-versa) durante os combates. | Possibilidades:  1. Teste escrito  2. Avaliação em contexto de prática simulada  3. Apresentação de trabalho com discussão oral |
| CP |  | CT | 2,5 |
| * + 1. O caráter individual da comunicação: as preferências dos atletas e os diferentes contextos     2. A comunicação antes durante e após os combates: estratégia, orientação e analise     3. As particularidades da comunicação entre treinador e atleta (e vice-versa) durante os combates        1. O estabelecimento de códigos de linguagem * Verbal * Não Verbal   + 1. O treino do processo de comunicação entre treinador e atleta (e vice-versa) durante o combate | | | | |