

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Judo	CURSO DE TREINADORES DE	JUDO	GRAU	I
UNIDADE DE FORMAÇÃO	2. Técnica de Competição I				
PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Judo de Grau II e com a graduação mínima de 3º Dan.				

COMPONENTE PRÁTICA:	6	horas	COMPONENTE TEÓRICA:		horas	TOTAL DE HORAS:	6
---------------------	---	-------	---------------------	--	-------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.1. Tai-sabaki		DURAÇÃO			Demonstrar a correta utilização do tai-sabaki. Promover a utilização do tai-sabaki adequado em função das características do tori e do uke	Executa corretamente as ações de manutenção de postura e lateralidade e deslocamentos que constituem o tai-sabaki. Identifica, perante um uke específico, qual a postura, a lateralidade e os deslocamentos que o tori deve utilizar	Inquirição oral e demonstração
		CP	0,5	CT			
2.1.1.	Objetivos						
2.1.2.	Postura						
2.1.3.	Deslocamento						
2.1.4.	Lateralidade						

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.2. Kumi-Kata		DURAÇÃO			Demonstrar os diversos tipos de kumi-kata utilizados em situação competitiva. Descrever a ação que cada mão desempenha em cada kumi-kata em função das características do tori e do uke. Selecionar os kumi-katas mais adequados para o tori em função das suas características.	Executa corretamente os diversos tipos de kumi-kata. Seleciona o kumi-kata a utilizar por um tori específico em função das suas características. Identifica as ações que cada mão deve desempenhar perante um uke específico	Inquirição oral e demonstração
		CP	0,5	CT			
2.2.1. Objectivos							
2.2.2. Hikite							
2.2.3. Tsurite							
2.2.4. Ai-yotsu							
2.2.5. Kenka-yotsu							
2.2.6. Kumi-katas mais usuais em situação competitiva							

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.3. Nage-waza	DURAÇÃO				Demonstrar a execução em situação competitiva das técnicas de nage-waza. Distinguir a execução das técnicas de nage-waza na situação de ai-yotsu e kenka-yotsu. Distinguir as diferentes execuções das técnicas de nage-waza em função dos diferentes deslocamentos.	Executa corretamente diversas adaptações à situação competitiva das técnicas de nage-waza. Seleciona a execução adequada de cada técnica de nage-waza para a lateralidade que o uke adota. Seleciona a execução adequada de cada técnica de nage-waza para o deslocamento do uke.	Inquirição oral e demonstração
	CP	3,5	CT				
2.3.1. Execução competitiva							
2.3.1.1. Ai-yotsu e kenka-yotsu							
2.3.1.2. Kumi-kata							
2.3.1.3. Deslocamentos							

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.4. Katame-waza	DURAÇÃO				Demonstra a execução das viragens mais usuais em situação competitiva. Selecionar as viragens mais adequadas em função da posição em que o uke se encontra	Executa corretamente viragens mais usuais em situação competitiva. Escolhe a viragem mais adequada à posição em que o uke se encontra.	Inquirição oral e demonstração
	CP	1,5	CT				
2.4.1. Viragens mais usuais em situação competitiva							
2.4.1.1. Tori de pé com uke à sua frente de joelhos							
2.4.1.2. Tori de pé com uke ao seu lado de joelhos							
2.4.1.3. Tori de pé com uke à sua frente de joelhos							
2.4.1.4. Tori deitado de costas com uke entre as suas pernas							