FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	6. Prática Pedagógica

PERFIL DO FORMADOR	• Treinador de Grau II de Judo e • Possuir suficiente experiência desportiva como praticante, bem como treinador de crianças e jovens, no sentido de garantir um ensino com autonomia, confiança e segurança, e • Saber relacionar as características específicas das etapas de formação desportiva e as suas necessidades, selecionando os conteúdos e as situações de aprendizagem mais adaptadas ao estádio evolutivo dos desportistas em causa, e • Apresentar conhecimentos, ao nível da articulação e coerência entre as sessões de treino, a planificação estabelecida e os objetivos de trabalho para as etapas de formação, e • Mostrar capacidade e sensibilidade para transmitir e fundamentar, a importância de modelos competitivos adaptados para crianças e jovens desportistas

COMPONENTE PRÁTICA: 10 horas COMPONENTE TEÓRICA: 6 horas TOTAL DE HORAS: 16

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
	DURAÇÃO						
6.1. Características gerais do treino das crianças e jovens judocas até à entrada no Alto Rendimento	CP	2	CT	1,5	Identificar as características do treino para as diferentes etapas de preparação desportiva; Selecionar os métodos, meios e conteúdos de treino adequados à faixa etária proposta e ao seu nível de desenvolvimento.	Identifica as necessidades de grupos distintos de atletas enquadrando-as na etapa de formação desportiva correspondente; Identifica e seleciona os conteúdos, meios e métodos de treino em função do estádio evolutivo dos praticantes.	Elaboração de um plano de treino e de uma reflexão escrita, alusivos à matéria abordada, implicando pesquisa documental. As características desta tarefa e regras a cumprir na mesma, serão definidas previamente.
6.1.1. Características do treino para as diferentes etapas da formação desportiva; 6.1.2. Generalidades sobre os meios e métodos de treino adaptados às diferentes etapas de formação desportiva no Judo							

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
6.2. O treino das habilidades técnicas e táticas.	DURAÇÃO						
	CP	6	CT	3			
6.2.1. A seleção dos meios e métodos de treino adaptados ao ensino das habilidades técnicas e táticas, no contexto das várias etapas de formação desportiva e em função dos objetivos traçados (grandes blocos de trabalho). Luta no solo (Ne-Waza): • Situações de luta; • Técnicas e variantes; • Saídas de mobilização; • Combinações e encadeamentos (Renzoku-Waza/Renraku-Waza); • Viragens – sugestões de trabalho; Luta no solo (Nage-Waza): • Técnicas; • Combinações e encadeamentos (Renzoku-Waza/Renraku-Waza) e • aspetos tático-técnicos; • Movimentações e deslocamentos; • Pegas e desequilíbrios (Kumi-Kata e Kusushi) - indicações; Enquadramento Competitivo: • Suas características e relação entre o treino e a competição. 6.2.2 Meios de treino do Judo – relação e adaptabilidade aos objetivos do treino: • Randori, Yako-Soko-Geiko, Uchi-Komi, Nage-Komi, Sotai-Renshyu, Tandoku-Renshyu, etc. 6.2.3 As fases do treino de Judo (Introdutória, Preparatória, Principal e Final) – suas características.					Escolher as situações de aprendizagem e de treino, em função da(s) movimentos e técnicas a estudar. Selecionar as situações de trabalho físico e tático- técnico numa lógica de respeito com o princípio do desenvolvimento multilateral do desportista. Planificar a sessão de treino, organizando de forma racional e integrada os meios, métodos e situações de treino; Preparar e organizar o treino, (também) numa perspetiva de relação com a competição. Reconhecer as características das diferentes fases e momentos do treino, no contexto do treino de desportistas em formação.	Relaciona de forma lógica os exercícios de treino e os movimentos e técnicas a abordar; Planifica a sua atividade salvaguardando o pressuposto do desenvolvimento multilateral do desportista. Elabora de forma clara o plano de treino, integrando de forma racional os meios, métodos e situações de treino; Estabelece uma correta relação entre o treino e a competição, para os escalões etários em questão. Organiza racionalmente o treino, respeitando as características específicas das diferentes fases do treino, adequando os exercícios aos objetivos traçados.	Elaboração de um plano de treino e de uma reflexão escrita, alusivos à matéria abordada, implicando pesquisa documental. As características desta tarefa e regras a cumprir na mesma, serão definidas previamente.

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
6.3. O desenvolvimento das capacidades motoras em contexto de treino de Judo.	DURAÇÃO				Selecionar os meios e métodos de treino adaptados ao desenvolvimento das capacidades motoras pretendidas. Planificar respeitando os princípios do treino e em função dos objetivos propostos. Organiza de forma integrada e articulada o trabalho físico, técnico e tático, (também) numa perspetiva de ligação com a competição.	Relaciona os diversos meios e métodos de treino com as capacidades motoras a trabalhar. Estabelece uma relação correta entre as situações a realizar e os princípios do treino. Relaciona os vários fatores do treino, em respeito (também) com as necessidades competitivas dos desportistas em causa.	Elaboração de um plano de treino e de uma reflexão escrita, alusivos à matéria abordada, implicando pesquisa documental. As características desta tarefa e regras a cumprir na mesma, serão definidas previamente.
	CP	2	CT	1,5			
6.3.1. Os meios de treino e o desenvolvimento das capacidades motoras nos diferentes escalões etários; 6.3.2. Os princípios do treino no contexto da preparação de judocas em fase de formação de desportiva; 6.3.3. Relação entre os exercícios propostos para o desenvolvimento das capacidades motoras, o treino da técnica e da tática e as necessidades competitivas.							