

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Judo	CURSO DE TREINADORES DE	JUDO	GRAU	I
---------------------	------------------------------	-------------------------	------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	1. Técnica de Base I
---------------------	----------------------

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Judo de Grau II e com a graduação mínima de 3º Dan.
--------------------	--

COMPONENTE PRÁTICA:	10 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	horas	TOTAL DE HORAS:	10
---------------------	----------	---------------------	-------	-----------------	----

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1.1. 1º Grupo do Gokyo		DURAÇÃO			Demonstrar de forma correta as técnicas de projeção do 1º Grupo do Gokyo. Diagnosticar e corrigir erros de execução. Selecionar os feedbacks de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias. Selecionar as técnicas do 1º Grupo do Gokyo que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas	Executa corretamente as técnicas de projeção referentes ao 1º Grupo do Gokyo. Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução. Aplica de forma adequada as técnicas de projeção no processo ensino-aprendizagem.	Inquirição Oral e Demonstração
		CP	2	CT			
1.1.1. De-ashi-harai							
1.1.2. Hiza-guruma							
1.1.3. Sasae-tsurikomi-ashi							
1.1.4. Uki-goshi,							
1.1.5. Osoto-gari							
1.1.6. O-goshi							
1.1.7. Ouchi-gari							
1.1.8. Seoi-nage							
1.2. 2º Grupo do Gokyo		DURAÇÃO			Demonstrar de forma correta as técnicas de projeção do 2º Grupo do Gokyo. Diagnosticar e corrigir erros de execução. Selecionar os feedbacks de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias.	Executa corretamente as técnicas de projeção referentes ao 2º Grupo do Gokyo. Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução. Aplica de forma adequada as técnicas de projeção no processo ensino-aprendizagem.	Inquirição Oral e Demonstração
		CP	2	CT			
1.2.1. Kosoto-gari							
1.2.2. Kouchi-gari							
1.2.3. Koshi-guruma							
1.2.4. Tsurikomi-goshi							

1.2.5.	Okuri-ashi-harai	Selecionar as técnicas do 2º Grupo do Gokyo que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas			
1.2.6.	Tai-Otoshi				
1.2.7.	Harai-goshi				
1.2.8.	Uchi-mata				

1.3. 3º Grupo do Gokyo		DURAÇÃO									
		CP	2			CT					
1.3.1.	Kosoto-gake					Demonstrar de forma correta as técnicas de projeção do 3º Grupo do Gokyo.	Executa corretamente as técnicas de projeção referentes ao 3º Grupo do Gokyo. Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução. Aplica de forma adequada as técnicas de projeção no processo ensino-aprendizagem.		Inquirição Oral e Demonstração		
1.3.2.	Tsuri-goshi					Diagnosticar e corrigir erros de execução.					
1.3.3.	Yoko-Otoshi					Selecionar os feedbacks de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias.					
1.3.4.	Ashi-guruma					Selecionar as técnicas do 3º Grupo do Gokyo que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas					
1.3.5.	Hane-goshi										
1.3.6.	Harai-tsurikomi-ashi										
1.3.7.	Tomoe-nage										
1.3.8.	Kata-guruma										

1.4. Técnicas de controlo (Katame-Waza)		DURAÇÃO									
		CP	4			CT					
(em anexo)		Demonstrar de forma correta as técnicas de controlo. Diagnosticar e corrigir erros de execução. Selecionar os feedbacks de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias. Selecionar as técnicas de controlo que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas				Executa corretamente as técnicas de controlo. Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução. Aplica de forma adequada as técnicas de projeção no processo ensino-aprendizagem.				Inquirição Oral e Demonstração	

Katame-waza

Osaekomi-waza: 7 Técnicas

Kuzure-kesa-gatame

Kami-shiho-gatame

Yoko-shiho-gatame

Kesa-gatame

Tate-shiho-gatame

Kata-gatame

Kuzure-kami-shiho-gatame

Shime-waza: 6 Técnicas

Nami-juji-jime

Gyaku-juji-jime

Kata-juji-jime

Hadaka-jime

Okuri-eri-jime

Kata-ha-jime

Kansetsu-waza: 4 Técnicas

Ude-hishigi-juji-gatame

Ude-hishigi-ude-gatame

Ude-hishigi-hiza-gatame

Ude-garami