

Referenciais de Formação Específica - FICHA MODELO DE SUBUNIDADE DE FORMAÇÃO

Federação: **Portuguesa de Hapkido**

Curso de Treinadores de:
(modalidade/estilo/disciplina) **Hapkido**

Grau de Formação: **II**

Componente Prática: **8h** horas

Componente Teórica: **3h** horas

Total de horas: **11h**

Subunidade Enquadramento histórico e cultural ; Didática do Hapkido

Temas		Competências de Saída	Critérios de Evidência	Formas de Avaliação
Enquadramento Histórico e cultural do Hapkido	Duração	. Caracterizar o surgimento do Hapkido na sua época, situando-o entre as outras artes marciais coreanas .Distinguir as diversas fontes e suas importâncias relativas .Identificar os elementos biográficos mais importantes da vida do fundador do Hapkido. . Identificar e descrever os atos históricos do Hapkido em Portugal. . Identifica o historial do Hapkido na Europa.	. Assinala e distingue os elementos históricos, situando-os no tempo. . Relaciona os elementos caracterizadores de um conceito geral correto da prática do Hapkido. . Identifica a especificidade do Hapkido e estabelece os elementos que partilha com as outras artes marciais. . Concebe e transmite uma visão de conjunto da história do Hapkido a nível nacional e internacional.	Teste escrito
	CP: 0 CT: 2h			
1. Subunidade 1.1. História do Hapkido 1.2. O aparecimento do Hapkido no seu contexto histórico 1.3. Principais fontes a nível técnico e filosófico/cultural 1.4. O fundador do Hapkido. 1.5. A Fundação do Hapkido 1.6. O Hapkido em Portugal e na Europa		. Caracterizar as formas tradicionais de graduar os praticantes. . Descrever e interpretar o aparecimento das graduações por cintos de cor. . Perspetivar a importância pedagógica das graduações, sem deixar de apontar as dificuldades que lhe estão inerentes.	. Distingue as formas tradicionais e as formas modernas de graduar os praticantes. . Utiliza as graduações de forma positiva e indica os possíveis aspetos negativos das mesmas.	Teste escrito
2. Subunidade 2.1. Graduações e sua importância 2.2. As graduações tradicionais 2.3.A graduação por cintos de cor 2.4.A importância das graduações na motivação do praticante 2.5.O uso do Dobok e seu significado.				

Didática do Hapkido	Duração			
	CP:	5h	CT:	0
<p>3. Subunidade</p> <p>3.1. Ensino dos ibodérios;</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Caracterizar a necessidade de ensinar corretamente os ibodérios. . Identificar os problemas colocados no seu ensino. . Promover métodos de ensino 	<ul style="list-style-type: none"> . Estabelece as diferenças entre os diversos ibodérios e ilbodérios. . Utiliza as formas de ensinar os diversos ibodérios e ilbodérios . Utiliza progressões pedagógicas Aplica as principais formas de deslocamento. 	<ul style="list-style-type: none"> . Prova prática - Exemplifica como ensinar corretamente, com equilíbrio e boa postura de corpo, os exercícios deste tema utilizando progressões pedagógicas 	
<p>4. Subunidade</p> <p>4.1. Ensino das formas de locomoção e das quedas;</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Identificar e descrever as diferentes formas de deslocamento no Hapkido. . Caracterizar a posição correta do corpo ao cair. . Identificar as dificuldades do ensino das quedas, nas diversas fases de aprendizagem. . Descrever a necessidade de aprender bem as quedas, de forma a permitir uma prática segura e sem medo. . Deteta os erros de execução. 	<ul style="list-style-type: none"> . Caracteriza a resistência natural ao cair. . Distingue e resolve as principais dificuldades que surgem no ensino das quedas e identifica a sua importância pedagógica. . Corrige com eficácia os erros detetados. . Utiliza progressões pedagógicas 	<ul style="list-style-type: none"> Prova prática - Exemplifica como executar uma ou várias projeções e como ensiná-los numa aula de Hapkido utilizando progressões pedagógicas 	
<p>5. Subunidade</p> <p>5.1. Ensino dos kyorugui e da técnica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Identificar os objetivos principais da utilização dos kyorugui seja como forma de ataque seja como forma de defesa. . Caracterizar os pontos principais e as várias fases do ensino da técnica completa. 	<ul style="list-style-type: none"> Estabelece os objetivos da aplicação das formas de atacar com Kyorugui. . Identifica formas de utilização e direção de aplicação dos kyorugui defensivos. . Identifica os pontos principais no ensino da técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> . Prova prática – Exemplifica na prática, como ensinar corretamente as diferentes técnicas de Hapkido completa através da criação de circuitos de aprendizagem diferenciados. 	

6. Subunidade 6.1. Combate com Sabres no Hapkido		Identificar e descrever o modo como saudar e transportar o sabre nas diversas situações de prática. . Efetuar os golpes com sabre. . Ensinar, de forma eficaz, dois Kyorugui. (combate a dois com sabre).	Demonstração prática dos movimentos, com controlo do sabre e correta postura do corpo do executante. . Executa os Kyorugui com o parceiro, mantendo a integridade física de ambos.	. Prova prática - Exemplifica vários movimentos com o sabre, a sós e com parceiro.
Didática do Hapkido	Duração		Caracterizar o modo de saudar e transportar o pau nas diversas situações de prática. . Executar e ensinar com eficácia suburis de base das séries indicadas (combate a dois com Pau), de forma eficaz.	. Demonstração prática dos movimentos, com controlo do pau e correta postura do corpo do executante. . Executa os danbomg com o parceiro, mantendo a integridade física de ambos.
	CP:	3h		
7. Subunidade 7.1. Danbomg – O Combate com Paus no Hapkido				. Prova prática - Exemplifica um ou mais movimentos com o danbomg, a sós ou com parceiro.

Perfil do Formador

António Fraga – Mestre em Hapkido (5º Dan); Curso de treinadores de nível III da Federação Mundial; Preletor em diversas ações de formação e em cursos de Treinadores.