



Federação:	Federação Portuguesa de Jiu-Jitsu Brasileiro (FPJJB)	Modalidade/Disciplina:	Jiu-Jitsu Brasileiro
-------------------	--	-------------------------------	-----------------------------

Conversão de Treinadores de Grau em Treinadores de Grau

Componente Prática: horas Componente Teórica: horas Total de horas:

Tema	1. Funcionamento geral do Corpo, Nutrição e Primeiros Socorros – 6H	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	6h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 1	1. Aparelho Cardio-respiratório 1.1 Sistema respiratório 1.2 Sistema cardiocirculatório 1.3 Bioenergética 2. Aparelho Locomotor 2.1 Esqueleto 2.2 Articulações 2.2 Músculo esquelético 3. Sistemas de Regulação 3.1 Termogénese 3.2 Neuroendócrino					- Formadores a nomear pela FPJJB.	Licenciatura em áreas das Saúde, Ciências de Desporto ou área equivalente. Certificado de Aptidão Pedagógica, ou experiência comprovada na área formativa. Formador certificado em Suporte Básico de Vida e Primeiros Socorros.
	Subtema 2	4. Lesões Desportivas 4.1 Principais lesões: macro-traumáticas e micro-traumáticas 5. Primeiros socorros 5.1 Feridas cutâneas, Lesões osteo-músculo-articulares, e Traumatismos cranianos e vertebrais 5.2 Avaliação: Consciente? Respira? Tem pulso? 5.3 Como acionar a emergência médica, e a posição lateral de segurança 5.4 Reanimação cardiopulmonar: utilização do desfibrilador 5.5 Exercícios práticos					



Subtema 3	<p>4. Fundamentos da Nutrição</p> <p>4.1 Metabolismo Energético</p> <p>4.2 Carburantes utilizados na atividade desportiva</p> <p>4.3 Reservas de glicogénio muscular e hepático</p> <p>4.4 Vitaminas e Minerais</p> <p>4.5 Hidratação</p>		
------------------	--	--	--

Tema	2. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO – 6h	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	6h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 1	<p>1. Carga de treino e processos adaptativos</p> <p>1.1. Modelo simplificado da supercompensação:</p> <p>1.2. Noções básicas da organização do treino.</p> <p>1.3. O exercício de treino:</p> <p>1.4. <i>Caracterização da carga de treino.</i></p> <p>1.5. <i>Estrutura do exercício de treino.</i></p>					- Formadores a nomear pela FPJJB. Licenciatura em áreas das Ciências de Desporto ou área equivalente. Certificado de Aptidão Pedagógica, ou experiência comprovada na área formativa.	
Subtema 2	<p>2. O Treino Desportivo como um Modelo Integrado</p> <p>2.1. Componentes do modelo de Treino</p> <p>2.1.1. Técnico</p> <p>2.1.2. Físico</p> <p>2.1.3. Tático e Técnico</p> <p>2.1.4. Psicológico</p> <p>2.2. Periodização: noções básicas.</p> <p>2.2.1. A forma desportiva.</p> <p>2.2.2. Ciclos de preparação e competição.</p> <p>2.2.3. Estruturas de periodização.</p>						



Subtema 3	<p>3. O treino das qualidades físicas</p> <p>3.1. Resistência: conceitos, avaliação, métodos e prescrição</p> <p>3.2. Força: conceitos, avaliação, métodos e prescrição</p> <p>3.3. Velocidade: conceitos, avaliação, métodos e prescrição</p> <p>3.4. Flexibilidade: conceitos, avaliação, métodos e prescrição</p>		
------------------	---	--	--

Tema	3. PEDAGOGIA DO DESPORTO – 6 horas	Duração				Formadores	
		CP:	2h	CT:	4h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 1	<p>1. O treinador desportivo de grau I</p> <p>1.1. Responsabilidades</p> <p>1.2. Filosofia</p> <p>1.3. Referência e exemplo.</p> <p>1.4. Requisitos</p>					<p>- Formadores a nomear pela FPJJB.</p> <p>Licenciatura em áreas das Ciências da Educação, Ciências de desporto ou área equivalente.</p> <p>Certificado de Aptidão Pedagógica, ou experiência comprovada na área formativa.</p>	
Subtema 2	<p>2. Gestão pedagógica da tarefa e dos exercícios de treino</p> <p>2.1 Análise da tarefa:</p> <p>2.1.1 Intervenção pedagógica</p> <p>2.1.2 Competência profissional</p> <p>2.1.3 Comportamento reflexivo</p> <p>2.2 Gestão da tarefa</p> <p>2.2.1 Organização das atividades</p> <p>2.2.2 Objetivos de aprendizagem</p> <p>2.2.3 Regras de conduta</p>						
Subtema 3	<p>3. A intervenção pedagógica do treinador</p> <p>2.1. Os suportes básicos da intervenção pedagógica</p> <p>2.2. Conteúdos didático-pedagógicos da prática desportiva</p> <p>2.3. A tarefa na sessão de treino</p> <p>2.4 Relação treinador-pais-atletas</p> <p>2.5 Ambientes adequados à prática</p>						



Tema	4. Didática no Desporto – 6 horas	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	6h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 1	1. Procedimentos Fundamentais 1.1. Construção da unidade de treino 1.2. Aplicação da unidade de treino 1.3. Avaliação da unidade de treino					- Formadores a nomear pela FPJJB.	Experiência na área da formação de treinadores. Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa. Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil. Licenciado em Ciências do Desporto ou área equivalente.
Subtema 2	2. Documentos de Suporte 2.1. Finalidade 2.2. Conteúdo e aplicação: virtudes e dificuldades 2.3. <i>Ficha de conteúdos, ficha de exercícios e Plano de unidade de treino</i>						
Subtema 3	3. Recomendações para potenciar a aprendizagem 3.1. Fatores da aprendizagem 3.2. Participação significativa dos participantes 3.3. Modelos inclusivos 3.4. Progressos alcançados						

Tema	5. Psicologia do Desporto– 4 horas	Duração				Formadores	
		CP:	oh	CT:	4h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 1	1. Fatores psicológicos e psicossociais da prestação desportiva do atleta 1.1. Fatores intrínsecos e extrínsecos 1.2. O comportamento como resultado dos fatores intrínsecos e extrínsecos. 1.3. A relação treinador-pais-atleta					- Formadores a nomear pela FPJJB.	Licenciatura em áreas da Psicologia, Psicologia do Desporto, ou Ciências de desporto com especialização (i.e. pós-graduação, mestrado ou doutoramento) em Psicologia do Desporto Certificado de Aptidão Pedagógica, ou experiência comprovada na área formativa
	2. A motivação e o processo de treino 2.1. As componentes da motivação, fatores energéticos e de direção 2.2. A orientação motivacional, a orientação para a tarefa versus resultado. 2.3. Fases de evolução da motivação para a prática desportiva: 2.4. A formação da atitude do praticante						



	<p>3. A relação treinador-atleta</p> <p>3.1. As funções do treinador</p> <p>3.2. As competências de comunicação</p> <p>3.3. Dimensões instrumental e sócio-emocional da intervenção.</p> <p>3.4. Componente situacional da relação treinador-atleta.</p> <p>3.5. Treinador e a carreira do atleta.</p>						
Tema	6. Jiu-Jitsu Brasileiro: História, Organização, Regras e Especificidades – 8 horas	Duração				Formadores	
		CP:	6h	CT:	2h	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtema 1	<p>1. História e Desenvolvimento da Modalidade</p> <p>1.1. Combate na Antiguidade</p> <p>1.2. Jiu-Jitsu no Japão</p> <p>1.3. Jiu-Jitsu no Brasil: Família Gracie</p> <p>1.4. Competição</p>					<p>- Formadores a nomear pela FPJJB.</p> <p>Licenciatura em áreas da Psicologia, Psicologia do Desporto, ou Ciências de desporto com especialização (i.e. pós-graduação, mestrado ou doutoramento) em Psicologia do Desporto</p> <p>Certificado de Aptidão Pedagógica, ou experiência comprovada na área formativa</p>	
	<p>2. Organização da atividade de Treinador</p> <p>2.1. Relação institucional</p> <p>2.2. Seguros e responsabilidades</p> <p>2.3. Ética</p> <p>2.4. Gestão do Treino e Competição</p>						
Subtema 3	<p>3. Modalidade</p> <p>3.1. Normas de treino e equipamento</p> <p>3.2. Regras de conduta</p> <p>3.3. Escalões, Golpes proibidos, Pontuação e Tempos</p> <p>3.4. Regras IBJJF e Arbitragem</p>						
	<p>4. Especificidade da Modalidade</p> <p>4.1. Técnicas e estratégias de ensino</p> <p>4.2. Valores do Jiu-Jitsu Brasileiro</p> <p>4.3. Progressões e regressões de ensino</p>						