

# FICHA\_REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Jujutsu e Disciplinas Associadas
---------------------	--

FORMAÇÃO COMPLEMENTAR DE	JUJUTSU E DISCIPLINAS ASSOCIADAS
--------------------------	----------------------------------

GRAU	I
------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	Jujutsu e Disciplinas Associadas
---------------------	----------------------------------

COMPONENTE PRÁTICA:  horas

COMPONENTE TEÓRICA:  horas

TOTAL DE HORAS:

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		FORMADORES		
História do Jujutsu e Disciplinas Associadas no Japão	DURAÇÃO		NOME	HABILITAÇÕES (ACADÉMICAS E PROFISSIONAIS)
	CP:	CT:		
1. Surgimento do Jujutsu e Disciplinas Associadas enquanto sistema codificado. 2. O ensino do Jujutsu e Disciplinas Associadas no tempo pré 2ª Guerra Mundial. 3. O ensino do Jujutsu e Disciplinas Associadas no tempo pós 2ª Guerra Mundial. 4. O início do Jujutsu e Disciplinas Associadas em Portugal. 5. A Federação Portuguesa de Jujutsu e Disciplinas Associadas. 5.1. Origem e História. 5.2. Conselho Técnico.	-	1	Carlos Manuel Bravo Buinho	Renshi 6º Dan Jujutsu emitido pela FPJDA Membro do Conselho Técnico da FPJDA Instrutor de Defesa Pessoal Policial (PSP e Segurança Privada) Professor auxiliar Hombu Dojo (Dojo Principal da FPJDA)

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		FORMADORES		
Etiqueta	DURAÇÃO		NOME	HABILITAÇÕES (ACADÉMICAS E PROFISSIONAIS)
	CP:	CT:		
1. Etiqueta no Dojo 1.1. Formas de entrar e estar no Dojo. 1.2. Formas de saudar. 1.3. Regras de cortesia e de boas maneiras entre praticantes (Diferença entre a forma de estar das artes "Do" e as artes "Jutsu"). 2. O local de prática (Dojo) 2.1 Configuração e significado dos seus elementos. 3. Procedimentos para uma prática segura. 3.1 Posicionamento de tatamis e áreas recomendadas para a prática em segurança. 3.2 Disposição dos alunos durante a prática. 3.3 Regras de higiene corporal e de equipamento de treino.	-	1	Carlos Manuel Bravo Buinho	Renshi 6º Dan Jujutsu emitido pela FPJDA Membro do Conselho Técnico da FPJDA Instrutor de Defesa Pessoal Policial (PSP e Segurança Privada) Professor auxiliar Hombu Dojo (Dojo Principal da FPJDA)

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO				FORMADORES	
Ensino da Técnica	DURAÇÃO			NOME	HABILITAÇÕES (ACADÉMICAS E PROFISSIONAIS)
	CP:	4	CT: -		
1. Ensino de tai sabaki. 2. Formas de locomoção e quedas (ukemi). 3. Ensino dos atemi. 4. Ensino das técnicas de projecção (nage-waza). 5. Ensino das técnicas de contraforção (kansetsu-waza). 6. Ensino das técnicas de estrangulamento (shime-waza). 7. Ensino das técnicas executadas no chão (ne-waza). 8. Ensino das técnicas com armas (buki-waza).				Carlos Manuel Bravo Buinho	Renshi 6º Dan Jujutsu emitido pela FPJDA Membro do Conselho Técnico da FPJDA Instrutor de Defesa Pessoal Policial (PSP e Segurança Privada) Professor auxiliar Hombu Dojo (Dojo Principal da FPJDA)

Legenda: CP - Componente prática | CT - Componente teórica