

REGIME TRANSITÓRIO - FORMAÇÃO COMPLEMENTAR  
DESPORTOS DE COMBATE /ARTES MARCIAIS

## > COMPONENTE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA – REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO GII

Modalidade: **Songahm**

### 1. Quadrantes de Ensino (1h):

1.1. Estrutura de aula:

- 1.1.1. Protocolo de início e fim de sessão de treino
- 1.1.2. Uniformização e atavio
- 1.1.3. Normas de Comportamento
- 1.1.4. Postura e Atitude positiva

#### Competências de Saída

- Estabelecer o tom de aula e o padrão de comportamento durante a sessão de treino;
- Descrever a tipologia de uniformes estabelecidos para as sessões de treino.

### 2. Componentes Críticas (2h):

- 2.1. Base
- 2.2. Trajetória
- 2.3. Penetração
- 2.4. Posição articular
- 2.5. Equilíbrio
- 2.6. Precisão
- 2.7. Velocidade
- 2.8. Força de Reação
- 2.9. Potência
- 2.10. Coordenação Motora

#### Competências de Saída

- Descrever, caracterizar e demonstrar as Componentes Críticas transversais a todas as técnicas de ataque e defesa de Songahm.

### **3. Metodologia de ensino das técnicas Songahm (3h):**

- 3.1. Demonstração, explicação, prática e avaliação
- 3.2. Progressão lógica de exercícios
- 3.3. Estudo da aplicação prática das técnicas em vários contextos
- 3.4. Modelo de correção construtiva

#### **Competências de Saída**

- Desenvolver e prescrever exercícios de acordo com a aplicação prática das técnicas, consoante o objetivo específico das mesmas;
- Identificar falhas de execução das componentes críticas e aplicar o modelo de correção construtiva.

### **4. Desenvolvimento de Carácter através dos Life Skills (2h):**

- 4.1. Disciplina
- 4.2. Respeito
- 4.3. Auto-estima
- 4.4. Honestidade
- 4.5. Convicção
- 4.6. Comunicação

#### **Competências de Saída**

- Conhecer, caracterizar e descrever cada um dos Life Skills.