

Referenciais de FORMAÇÃO Sanda

Grau I



Referenciais de FORMAÇÃO Sanda

Grau I



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
ARTES MARCIAIS CHINESAS

Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas
Data: Janeiro'16

Linguagem inclusiva: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

Notas úteis: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. FUNDAMENTOS HISTÓRICOS	8
2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS E TÉCNICA DE BASE	10
3. AQUECIMENTO E TRABALHO FISIOLÓGICO NO SANDA	14
4. APLICAÇÃO COM APARELHOS E PARES	17
5. ESTUDO DE COMBATE E ESTRATÉGIAS	21
6. METODOLOGIAS DE TREINO	23
7. REGULAMENTAÇÃO	26
8. HIGIENE E SEGURANÇA	28



A. Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.



B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Sanda Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. FUNDAMENTOS HISTÓRICOS	2
2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS E TÉCNICA DE BASE	10
3. AQUECIMENTO E TRABALHO FISIOLÓGICO NO SANDA	6
4. APLICAÇÃO COM APARELHOS E PARES	9
5. ESTUDO DE COMBATE E ESTRATÉGIAS	6
6. METODOLOGIAS DE TREINO	4
7. REGULAMENTAÇÃO	2
8. HIGIENE E SEGURANÇA	1
Total	40



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Fundamentos Históricos

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS HISTÓRICOS	2	2/0
Total	2	2/0



SUBUNIDADE 1.

FUNDAMENTOS HISTÓRICOS

- 1.1. Elementos para a história do Wushu
 - 1.1.1. Na Pré História - Idade da Pedra (1.7 milhões de anos a 4000 a.C.)
 - 1.1.2. Na Sociedade Primitiva, 4500 a.C. – 1520 a.C.
 - 1.1.3. Nos Primeiros Reinos 1520 a.C. - 722 a.C.
 - 1.1.4. O Crescimento e desenvolvimento - 722 a.C. - 1912 d.C.
 - 1.1.5. Na Revolução da República 1912 – 1949
 - 1.1.6. Depois de 1949
- 1.2. Lendas do Gong Fu (sumulas biográficas centradas no contributo para as Artes Marciais Chinesas, em particular para o Sǎndǎ, Qín Ná, Diǎn Mài e Shuāi Jiāo: Huángdi, Yuè Fēi, Zhang Sanfeng/Zhang Junbao, Péng Déhuái. [50 minutos]
- 1.3. Súmula histórica de estilos ou sistemas: Wǔshù, Nán/ Běi Shàolín, Yīng zhǎo, Tan Tui/Dàn tuǐ, Yǒng Chūn, Qín Ná; [50 minutos]
- 1.4. Súmula histórica do Sanda (incluindo todos os sistemas de combate desportivo) em Portugal: Elementos retirados da história oficial da FPAMC. [20 minutos]
- 1.5. História da FPAMC

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a origem, percurso histórico e tutela nacional das disciplinas de combate praticadas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Situa cronologicamente eventos, personagens e factos.
- Conhece e comunica a biografia e história de personagens ou instituições, históricas ou lendárias, e respetivos contributos técnicos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste sumativo teórico / Questionário oral.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Fundamentos Técnicos e Técnica de Base

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS TÉCNICOS E TÉCNICA DE BASE	9	4/6
Total	9	4/6



SUBUNIDADE 1.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS E TÉCNICA DE BASE

1.1. Fundamentos Técnicos

- 1.1.1. Definição de Técnica de Base e Objetivos
- 1.1.2. Teorias do Yin/ Yīn e Yang/ Yáng e dos Cinco Elementos ou Movimentos/ Wǔ Xíng
- 1.1.3. Utilização das teorias Yīn/ Yáng e Wǔ Xíng na caracterização de movimentos ofensivos e atacantes, com ou sem aparelhos ou armas
- 1.1.4. Métodos de caracterização de ataques e defesas: alcance (curto, médio, longo), posição relativa, classificação segundo referencial Yin Yang, acesso ou teoria das “portas”
- 1.1.5. Métodos de encadeamento técnico: aplicação da fórmula Tī Dǎ Shuāi Ná
- 1.1.6. Tipologia das técnicas de punhos/pernas: diretos, semicirculares, circulares, rotativos, ascendentes, descendentes
- 1.1.7. Tipologias das técnicas de projeção: tipos de pega articular (pescoço, cintura, ombro, quadril, joelho, tornozelo, pulso, inter-falângicas, metacarpo-falângicas), tipos de pega pelo traje (gola, cinto, calça, manga), orientação da projeção (pressão ascendente, pressão descendente, pressão horizontal, rotação ascendente, rotação descendente, rotação horizontal, elevação)
- 1.1.8. Substâncias básicas: o conceito de energia (Qì) e matéria (Xuè)
- 1.1.9. Teoria dos Meridianos ou Canais, Jīngluò
- 1.1.10. Shuāijīāo a Luta Chinesa (derrubar, projetar, fazer cair)
 - Projetar pelo membro superior
 - Projetar pelo tronco
 - Projetar pelo membro inferior
- 1.1.11. Chīn Nà/ Qín Ná a Luta Chinesa (agarrar e controlar)
 - Imobilização do oponente mediante o controlo das articulações
 - Imobilização do oponente selando a respiração
 - Imobilização do oponente selando meridianos ou canais (Jīngluò)

1.2. Jīběn Gōng Shù

- 1.2.1. Posturas ou passos básicos (Bù Xíng): Avançar/ Jìnbù, Recuar/ Tuìbù, Passo lateral/ Shǎn bù, Cavalinho/ Mǎbù, Arco/ Gōng Bù, Falsa/ Xū Bù, Em uma perna/ Dúlì Bù, Em “T”/ Dīng Bù, Pés juntos/ Bìng Bù, Montar Dragão/ Qí Lóng Bù, Ajoelhada/ Guì bù, Unicórnio/ Qílín bù
- 1.2.2. Técnicas básicas e complementares com o membro superior
 - Formas da mão (Shǒu Xíng)
 - Técnicas de palma (Zhǎng Shù/ Zhǎng Fǎ) – Empurrar/ Tuī Zhǎng, Bater/ Jī Zhǎng
 - Técnicas de dedos (Shǒuzhǐ Shù/ Shǒuzhǐ Fǎ) – Garra de Tigre/ Hǔ zhǎo
 - Técnicas de punho (Quán Shù/ Quán Fǎ) – Direto horizontal (estocada) / Píng Chōng Quán, Direto vertical (estocada) / Lì Chōng Quán, Gancho (penetrante) / Guàn Quán, Uppercut/ Chāo Quán, Posterior e posterior rotativo/ Fǎn Bèi Quán
- 1.2.3. Técnicas básicas e complementares com o membro inferior (Tuǐ fǎ)
 - Pontapés (Tī Tuǐ)
 - Frontais: Ponta/ Dàn Tuǐ, Calcanhar/ Dēng Tuǐ, Levantamento/ Zhèng Tī Tuǐ
 - Frontais com palmada: Pāi Jiǎo
 - Levantamentos Circulares: Lateral/ Wài Bǎi Tuǐ, Medial/ Lǐ Hé Tuǐ
 - Levantamentos Circulares com palmada: Medial/ Lǐ Hé Pāi Jiǎo, Lateral/ Wài Bǎi Pāi Jiǎo
 - Laterais: Cè Chuài Tuǐ
 - Varrimentos (Sǎo tuǐ): Frontal/ Qián Sǎo Tuǐ, Posterior/ Hòu Sǎo Tuǐ
 - Circulares: Gancho/ Gōu tī tuǐ, Tíbia/ Héng bǎi tī tuǐ
 - Técnicas de joelho (Xī Fǎ/ Xī Shù): Bater/ Dǐng Xī



1.2.4. Técnicas de projeção (Shuāijiǎo/Shuāijiāo)

- Projetar pelo tronco
 - Agarramento duplo pela cintura
 - * Projeção em elevação anterior e rotação
 - * Projeção em elevação e rotação
 - * Projeção em sacrifício em pressão e tração
 - Agarramento duplo pela grade torácica
 - * Projeção em torção lateral
- Projeção pelo membro superior
 - Agarramento pelo Braço e antebraço
 - * Tração, pressão e rotação
 - * Tração elevação e rotação
- Projetar pelo membro inferior (pés apoiados)
 - Agarramento duplo posterior pela articulação do joelho
 - * Projeção em alavanca posterior por pressão e tração
 - * Projeção em elevação e rotação
 - * Projeção em sacrifício em alavanca posterior por pressão e tração

1.2.5. Técnicas de condicionamento e controlo Qínná

- Pulso e metacarpo-falângicas
 - Defensivas
 - * Prisão de dedos e pressão palmar descendente
 - * Prisão de dedos e rotação medial
 - * Prisão de dedos e rotação lateral
 - * Prisão de palma e rotação lateral
 - * Prisão de palma e rotação medial

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o tipo e a procedência de técnicas em execução.
- Utilizar linguagem técnica correta e classifica movimentos ou técnicas de acordo com os referenciais teóricos considerados
- Exemplificar e lecionar de forma correta posturas, andamentos, equilíbrios, saltos, rotações e técnicas de acordo com os objetivos definidos no SD, SJ e QD (andar, fixar e golpear, saltar, rodar, bater, pontapear, equilibrar, projetar e cair).

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega a linguagem técnica adequada às Artes Marciais Chinesas.
- Reconhece técnicas e sua origem e comunica-o aos seus parceiros e atletas.
- Define e evidencia posturas e técnicas.
- Flui na execução e transição entre técnicas.
- Mostra alternância rítmica durante a execução.
- Demonstra movimentos firmes e potentes e bem “enraizados”.
- Leciona decompondo e explicando movimentos e técnicas de acordo com as necessidades específicas de cada atleta.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito teórico; [Peso na avaliação da subunidade: 40%].
 - Observação e registo de desempenho teórico-prático durante o período de formação considerado, em grelha de avaliação própria [Peso na avaliação da subunidade: 40%].
 - Classificação obtida no exame da componente prática de exemplificação e lecionação de Jībēn Gōng Shù [Peso na avaliação da subunidade: 20%].
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Aquecimento e do Trabalho Fisiológico no Sanda

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. AQUECIMENTO E TRABALHO FISIOLÓGICO NO SANDA	7	2/4
Total	7	2/4



SUBUNIDADE 1.

AQUECIMENTO E TRABALHO FISIOLÓGICO NO SANDA

Componente teórica

- 1.1. O corpo humano no desporto e na modalidade
- 1.2. Pedagogia do aquecimento
 - 1.2.1. O Aquecimento
 - 1.2.2. Vantagens e efeitos do aquecimento sobre as grandes funções
 - 1.2.3. Fatores que podem influenciar o aquecimento
 - 1.2.4. O Aquecimento no Sanda
- 1.3. Pedagogia do trabalho fisiológico
 - 1.3.1. A Fisiologia no desporto
 - 1.3.2. As fibras musculares
 - 1.3.3. Desenvolver a Força
 - 1.3.4. Desenvolver a Flexibilidade
 - 1.3.5. O Trabalho Fisiológico no Sanda
- 1.4. Desenvolvimento multilateral
- 1.5. Sequências de exercícios para aquecimento, trabalho fisiológico e desenvolvimento multilateral
 - 1.5.1. Trabalho de pés, pulsos e joelhos
 - 1.5.2. Trabalho de membros superiores
 - 1.5.3. Sequências de musculação dos membros inferiores
 - 1.5.4. Sequência de marcha
 - 1.5.5. Trabalho do Tronco
 - 1.5.6. Sequência de Tronco e Pescoço
 - 1.5.7. Sequência para o Pescoço
 - 1.5.8. Trabalho de flexibilidade estática, dinâmica e de facilitação neuromuscular proprioceptiva
- 1.6. Duração e fases do aquecimento e condicionamento específicos das Artes Marciais Chinesas
- 1.7. Destinatários e diferenciação no aquecimento e condicionamento: diferenciação segundo fases de maturação, diferenciação segundo características físicas
- 1.8. Outros fatores de diferenciação pedagógica: inteligências, fatores sócio emotivos

Componente Prática

- 1.9. Conteúdos do aquecimento e condicionamento
 - 1.9.1. Rotações, flexões e extensões
 - Rotações articulares: tornozelo, joelho, cotovelo, pulso, quadril e sacrolombar, ombro, pescoço
 - Flexões e extensões articulares: metatarso falângicas, metacarpo falângicas, falângicas, articulação do joelho
 - Flexões e extensões em Gōngbù, Mǎbù e Púbù
 - Flexões e extensões do tronco sobre o membro inferior: pernas juntas, pernas separadas à largura dos ombros, pose de cegonha, pernas afastadas lateralmente
 - 1.9.2. Estiramentos ou alongamentos
 - Abertura de pernas com levantamentos laterais e frontais e tronco apoiado na parede
 - Afastamentos de pernas em espargatas laterais e frontais
 - 1.9.3. Musculação e condicionamento com aparelhos
 - Musculação: flexões e extensões de braços, abdominais com flexão simultânea de tronco sobre membros inferiores e vice-versa, “carrinho de mão” em apoios palmares e em antebraços
 - 1.9.4. Condicionamento com aparelhos modernos: peitoral e tríceps com barra em banco (supino), elevação em barra fixa, fundos em paralelas, elevação de membro inferior com suspensão em espaldar, bíceps com altere (curl), agachamentos com barra



1.9.5. Condicionamento com raquetes, saco e plastrons: prática variada e combinada das técnicas de base (Jībēn Gōng Shù)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Promover o desenvolvimento de planos de aquecimento e condicionamento de adequação individual.
- Lecionar exercícios de aquecimento e condicionamento diferenciados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Leciona corretamente, pela ordem devida, o esquema de exercícios de aquecimento proposto
- Utiliza de forma bem-sucedida, cada um dos exercícios propostos na supressão de necessidades específicas, próprias e dos lecionandos.
- Utiliza aparelhos e instrumentos de treino para prescrever e lecionar de forma diferenciada exercícios próprios ao SD, QD, SJ e outras disciplinas de combate das Artes Marciais Chinesas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Observação e registo de desempenho durante o período de formação considerado, em grelha de avaliação própria [Peso na avaliação da subunidade: 40%].
- Exame teórico [Peso na avaliação da subunidade: 60%].



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Aplicação com aparelhos e pares

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. APLICAÇÃO COM APARELHOS E PARES	9	3/6
Total	9	3/6



SUBUNIDADE 1.

APLICAÇÃO COM APARELHOS E PARES

Componente teórica

1.1. Conceitos associados a deslocações

1.1.1. Movimentos Ofensivos

- . Deslocamentos em avanço linear, tangencial
- . Batidas
- . Empurrões
- . Projeções
- . Chaves

1.1.2. Movimentos Defensivos

- . Deslocamentos em recuo linear, tangencial ou lateral
- . Deslocamentos em avanço tangencial
- . Aderência
- . Paradas
- . Recondições da ação

1.1.3. Movimentos de Esquiva e de Localização Estratégica

- . Deslocamentos lineares, tangenciais; laterais e de circundação
- . Rotações do corpo
- . Agachamentos
- . Retirada ou elevação de partes do corpo
- . Flexão de partes do corpo
- . Salto

1.1.4. Movimentos de Bloqueio da Ação

- . Agarramentos
- . Paradas
- . Chaves

1.2. Aparelhos auxiliares de treino e sua associação ao cumprimento de funções e objetivos específicos

1.2.1. Alvos para trabalho com parceiros: raquetes/luvas, sacos, escudos ou “plastrons”

1.2.2. Alvos para trabalho individual: sacos

1.3. Mecanismos de análise técnica

1.3.1. Manuais

- . Normalização
- . Estudo autónomo
- . Orientação de objetivos
- . Evidência técnica e histórica

1.3.2. Tabelas de objetivos

- . Instrumento de supervisão/ registo
- . Instrumento de auxílio à análise e investigação

1.3.3. Registo videográfico

- . Instrumento de supervisão/ registo
- . Evidência técnica e histórica



Componente prática

1.4. Sequências técnicas básicas e intermédias de punhos (diretos e ganchos em formato livre, combinações de chicotes, rotativos e martelos com diretos e ganchos em formato livre orientado pelo treinador) - Quan Fa

1.4.1. Em raquetes/luvas

- Com deslocações: Avançar/ Jìnbù, Recuar/ Tuìbù, Passo lateral/ Shǎn bù
- Em posição fixa com técnicas de esquiva: Agachamento de Tronco, Recuo e Desvio Lateral de Cabeça

1.4.2. Em saco:

- Com deslocações combinadas a partir das técnicas: Avançar/ Jìnbù, Recuar/ Tuìbù, Passo lateral/ Shǎn bù, Cavalos/ Mǎbù, Arco/ Gōng Bù, Falsa/ Xū Bù, Em uma perna/ Dúli Bù, Em “T”/ Dīng Bù, Pés juntos/ Bīng Bù, Montar Dragão/ Qí Lóng Bù, Ajoelhada/ Guì bù, Unicórnio/ Qílín bù

1.4.3. Com parceiro

- Em posições fixas
 - Contactos: frontal, lateral e posterior
 - No limite do alcance dos membros superiores
- Com deslocações combinadas a partir das técnicas: Avançar/ Jìnbù, Recuar/ Tuìbù, Passo lateral/ Shǎn bù, Cavalos/ Mǎbù, Arco/ Gōng Bù, Falsa/ Xū Bù, Em uma perna/ Dúli Bù, Em “T”/ Dīng Bù, Pés juntos/ Bīng Bù, Montar Dragão/ Qí Lóng Bù, Ajoelhada/ Guì bù, Unicórnio/ Qílín bù

1.5. Sequências técnicas básicas e intermédias de pernas (combinações de frontais, laterais, circulares e caudas diretas com frontais, laterais e circulares em salto, em formato livre orientado pelo treinador) – Tui Fa

1.5.1. Em raquetes/luvas

- Com deslocações combinadas a partir das técnicas: Avançar/ Jìnbù, Recuar/ Tuìbù, Passo lateral/ Shǎn bù, Cavalos/ Mǎbù, Arco/ Gōng Bù, Falsa/ Xū Bù, Em uma perna/ Dúli Bù, Em “T”/ Dīng Bù, Pés juntos/ Bīng Bù, Montar Dragão/ Qí Lóng Bù, Ajoelhada/ Guì bù, Unicórnio/ Qílín bù
- Em posição fixa com técnicas de esquiva: Agachamento de Tronco, Recuo e Desvio Lateral de Cabeça, Recuo e Desvio Lateral de Tronco com e sem Torção

1.5.2. Em saco

- Com deslocações combinadas a partir das técnicas: Avançar/ Jìnbù, Recuar/ Tuìbù, Passo lateral/ Shǎn bù, Cavalos/ Mǎbù, Arco/ Gōng Bù, Falsa/ Xū Bù, Em uma perna/ Dúli Bù, Em “T”/ Dīng Bù, Pés juntos/ Bīng Bù, Montar Dragão/ Qí Lóng Bù, Ajoelhada/ Guì bù, Unicórnio/ Qílín bù

1.5.3. Em “plastrons”: Com deslocações combinadas a partir das técnicas: Avançar/ Jìnbù, Recuar/ Tuìbù, Passo lateral/ Shǎn bù, Cavalos/ Mǎbù, Arco/ Gōng Bù, Falsa/ Xū Bù, Em uma perna/ Dúli Bù, Em “T”/ Dīng Bù, Pés juntos/ Bīng Bù, Montar Dragão/ Qí Lóng Bù, Ajoelhada/ Guì bù, Unicórnio/ Qílín bù

1.5.4. Com parceiro

- Em posições fixas
 - Contactos: frontal, lateral e posterior
 - No limite do alcance dos membros superiores
 - No limite do alcance dos membros inferiores
- Com deslocações combinadas a partir das técnicas: Avançar/ Jìnbù, Recuar/ Tuìbù, Passo lateral/ Shǎn bù, Cavalos/ Mǎbù, Arco/ Gōng Bù, Falsa/ Xū Bù, Em uma perna/ Dúli Bù, Em “T”/ Dīng Bù, Pés juntos/ Bīng Bù, Montar Dragão/ Qí Lóng Bù, Ajoelhada/ Guì bù, Unicórnio/ Qílín bù

1.6. Sequências técnicas básicas e intermédias de Shuāi (formato adaptado das técnicas de base estudadas, orientado pelo treinador) - Shuāi Fǎ

1.6.1. Tomadas básicas pela cintura, pernas e braços, ofensivas e reativas às técnicas de punhos e de pernas estudadas

1.7. Sequências técnicas básicas de Qínná (formato adaptado das técnicas de base estudadas, orientado pelo treinador)

1.7.1. Chaves, vedações e imobilizações de reação a técnicas básicas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Desenvolver, demonstrar e lecionar técnicas básicas e intermédias de acordo com os objetivos definidos para cada segmentação técnica.
- Transmitir de forma precisa movimentos, sequências, direções e outros elementos técnicos, bem como estratégias, regras e planos de treino, associados à correta lecionação a atletas com necessidades de aprendizagem diferenciadas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e leciona decompondo e explicando movimentos e técnicas de acordo com as necessidades específicas de cada atleta, coordenando o trabalho individual, em pares ou equipas e gerindo corretamente a utilização de aparelhos ou equipamentos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Observação e registo de desempenho durante o período de formação considerado, em grelha de avaliação própria [Peso na avaliação da subunidade: 40%].
- Exame prático [Peso na avaliação da subunidade: 60%].



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Estudo de Combate e Estratégias

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ESTUDO DE CAMBATE E ESTRATÉGIAS I	6	6/0
Total	6	6/0



SUBUNIDADE 1.

ESTUDO DE COMBATE E ESTRATÉGIAS

- 1.1. Integração do estudo de combate efetuado em aplicações completas agrupadas segundo a as fórmulas “Tí Dǎ Shuāi”, “Shuāi” e “Shuāi Ná”
 - 1.1.1. Reação a ataques com membro superior
 - 1.1.2. Reação a ataques com membro inferior
 - 1.1.3. Reação a tentativas de projeção
- 1.2. Desenvolvimento de estratégias de combate adaptativas, utilizando as aplicações estudadas, para regulação defensiva, ofensiva e reativa em ambiente de combate
 - 1.2.1. Na conquista do centro da plataforma (Lèitái) ou ringue de combate
 - 1.2.2. Na projeção do adversário para fora da plataforma ou ringue de combate
 - 1.2.3. Na atração ou condução do adversário

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Fazer compreender, executar e integrar nas simulações da realidade competitiva, de forma correta e eficaz, as estratégias e as técnicas e aplicações estudadas que as implementam (bater, bloquear e projetar).
- Lecionar aplicações de forma adaptada a necessidades diferenciadas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia e executa de forma fluida e eficaz a anulação de ameaças simuladas.
- Adapta técnicas a alterações da realidade simulada;
- Adapta metodologias pedagógicas e conteúdos a contextos de lecionação diferenciados.
- Leciona de forma eficaz técnicas e estratégias.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Observação e registo de desempenho durante o período de formação considerado, em grelha de avaliação própria [Peso na avaliação da subunidade: 50%].
- Exame prático [Peso na avaliação da subunidade: 50%].



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologias de Treino

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. METODOLOGIAS DE TREINO	4	2/2
Total	4	2/2



SUBUNIDADE 1.

METODOLOGIAS DE TREINO

- 1.1. Ser treinador
- 1.2. Fatores a ter em conta na planificação de um treino
 - 1.2.1. Planificação de uma aula
 - 1.2.1.1. Na infância
 - 1.2.1.2. Na idade adulta
 - 1.2.1.3. Fatores genéticos e psicológicos
 - 1.2.1.4. Fatores clínicos
 - 1.2.2. Motivações para a prática
 - 1.2.2.1. Combate e defesa pessoal
 - 1.2.2.2. Efeitos terapêuticos e manutenção física
 - 1.2.2.3. Fatores artísticos
 - 1.2.2.4. Competição
 - 1.2.3. Planificação da aula
 - 1.2.3.1. Separar por níveis
 - 1.2.3.2. Estruturar a aula
 - 1.2.3.3. Preparação de atletas para competição
 - 1.2.3.4. Avaliação periódica
 - 1.2.4. Acompanhamento dos atletas
 - 1.2.5. Formação e postura do professor
- 1.3. Adequação metodológica à tarefa específica dentro da modalidade e ao indivíduo
- 1.4. Ensino de Conceitos
 - 1.4.1. Espaço de Competição: Plataforma (Lèitái), Ringue, centro da Plataforma ou Ringue de combate
 - 1.4.2. Deslocamentos: Movimentos Ofensivos, Movimentos Defensivos, Movimentos de Esquiva e de Localização Estratégica, Movimentos de Bloqueio da Ação
 - 1.4.3. Técnicas: Ofensivas, Defensivas, Reativas
 - 1.4.4. Estratégias: Condução, Adaptação, Regulação: Ofensiva, Defensiva, Reativa
 - 1.4.5. Distância de Combate: Longa, Média Curta
 - 1.4.6. Ordenação na Prática da Técnica de Base: Linha, Fila, Vaga, Singular, Grupos
 - 1.4.7. Componentes do Treino: Aquecimento, Condicionamento, Técnica de Base, Estudo de Combate, Aplicações
- 1.5. Aplicação da metodologia a um treino de Sanda

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar metodologias de treino associadas aos respetivos estilos ou sistemas.
- . Estruturar e desenvolver a aplicação das metodologias identificadas com o recurso às competências já adquiridas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Utiliza de forma bem-sucedida os exercícios propostos na supressão de necessidades específicas.
- . Identifica e aplica as metodologias de treino próprias ao TJ, de acordo com as diferentes fases do treino e maturação próprias.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Observação e registo de desempenho durante o período de formação considerado, em grelha de avaliação própria [Peso na avaliação da subunidade: 50%].
- . Teste escrito / Trabalho prático [Peso na avaliação da subunidade: 50%].



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Regulamentação

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. REGULAMENTAÇÃO I	1	1/0
Total	1	1/0



SUBUNIDADE 1.

REGULAMENTAÇÃO

- 1.1. Estatutos federativos
- 1.2. Regulamentos: disciplinar e administrativo
- 1.3. Regulamentos de provas desportivas e de arbitragem nacional
- 1.4. Regulamento: anti-doping e anti-violência
- 1.5. Lei de Bases do Sistema Desportivo.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar o enquadramento legal e regulamentar das práticas desportivas associadas à modalidade Sanda.
- . Reger comportamentos e ações de acordo com os regulamentos e lei vigentes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Comporta-se de acordo com a regulamentação.
- . Difunde as normas instituídas para os pares e atletas sempre que tal seja pertinente.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste sumativo teórico.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Higiene e Segurança

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. HIGIENE E SEGURANÇA	1	1/0
Total	1	1/0



SUBUNIDADE 1.

HIGIENE E SEGURANÇA

- 1.1. Proteções de treino para desenvolvimento de aplicações
 - 1.1.1. Luvas abertas, luvas com dedos e luvas comuns de boxe, capacetes de proteção, proteções de peito masculinas e femininas, cotoveleiras, caneleiras, proteções de pé, coquilhas masculinas e femininas
 - Limpeza e desinfecção (regularidade e produtos)
 - Verificação para cumprimento de funções
 - Substituição de componentes, reparação
- 1.2. Equipamentos específicos como Tapetes, Lèitái, Méihuā Zhuāng, Shàolín yīqiān bùzhòu, Mù Rén Zhuāng, Sacos, Raquetes e Plastrons
 - 1.2.1. Limpeza e desinfecção (regularidade e produtos)
 - 1.2.2. Verificação para cumprimento de funções
 - 1.2.3. Substituição de componentes, reparação
 - 1.2.4. Circulação de praticantes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e solucionar problemas de higiene e segurança na utilização e manutenção de equipamentos específicos bem como na prática comum associada ao Sanda.
- Adotar e implementar medidas de segurança na utilização de equipamentos de proteção e outros.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Mostra higiene pessoal e de equipamentos.
- Demonstra preocupação com a higiene do local de treino e atua em consonância.
- Observa distâncias de segurança, correta circulação em espaços de treino, identifica situações de risco e age em consonância.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Observação e registo de desempenho durante o período de formação considerado, em grelha de avaliação própria [Peso na avaliação da subunidade: 40%].
- Teste escrito [Peso na avaliação da subunidade: 60%].



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.