

# Referenciais de FORMAÇÃO 5 Tai Ji

Grau  I



FEDERAÇÃO PORTUGUESA  
ARTES MARCIAIS CHINESAS

# Referenciais de FORMAÇÃO 5 **Taiji**

Grau I



**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 TAI JI	13
4. COREOGRAFIAS OU FORMAS (TAO LU)	15
5. APLICAÇÕES TÉCNICAS	18
6. METODOLOGIAS DE TREINO	20
7. REGULAMENTAÇÃO	22
8. HIGIENE E SEGURANÇA	24



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 – Tai Ji Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. FUNDAMENTOS HISTÓRICOS	2
2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS E TÉCNICAS DE BASE	5
3. PEDAGOGIA DO AQUECIMENTO E DO TRABALHO FISIOLÓGICO NO TAI JI	4
4. COREOGRAFIAS OU FORMAS (TAO LU)	28
5. APLICAÇÕES TÉCNICAS	4
6. METODOLOGIAS DE TREINO	4
7. REGULAMENTAÇÃO	1
8. HIGIENE E SEGURANÇA	1
Total	50





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. Elementos para a história do Wushu
  - 1.1. Na Pré História - Idade da Pedra (1.7 milhões de anos a 4000 a.C.)
  - 1.2. Na Sociedade Primitiva, 4500 a.C. – 1520 a.C.
  - 1.3. Nos Primeiros Reinos 1520 a.C. - 722 a.C.
  - 1.4. O Crescimento e desenvolvimento - 722 a.C. - 1912 d.C.
  - 1.5. Na Revolução da República 1912 – 1949
  - 1.6. Depois de 1949
2. Enquadramento dos vários estilos de Tai Ji dentro do Wushu
  - 2.1. A escola Chen
  - 2.2. A escola Yang
  - 2.3. A escola Wu
  - 2.4. A escola Wú
  - 2.5. A escola Su
  - 2.6. A escola Wudang
  - 2.7. A escola de Pequim
3. História da FPAMC

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar o desenvolvimento histórico do Wushu.
- . Enquadrar os diferentes estilos de Tai Ji dentro do Wushu.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Identifica noções cronológicas.
- . Demonstra possuir conhecimentos biográficos e históricos de personagens ou instituições e descreve os respetivos contributos técnicos.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Fundamentos Técnicos e Técnicas de Base

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS TÉCNICOS E TÉCNICAS DE BASE	5	2/3
Total	5	2/3



## SUBUNIDADE 1.

## FUNDAMENTOS TÉCNICOS E TÉCNICAS DE BASE

1. O Yin e o Yang:
  - 1.1. Noções filosóficas do Yin/Yang
  - 1.2. A teoria do Yin/Yang
  - 1.3. A sua representação e os seus diagramas
  - 1.4. O Yin/Yan no Tai Ji
2. Os Cinco Elementos
  - 2.1. Relação entre os Cinco Elementos e o Yin/Yang
  - 2.2. Os Cinco Elementos associados a realidades, manifestações ou fenómenos
  - 2.3. Relações entre os Cinco Elementos: ciclos da criação e da destruição
  - 2.4. Os Cinco Elementos e o Tai Ji
3. Os Oito Trigramas
  - 3.1. Relação entre os Oito Elementos e o Yin/Yang;
  - 3.2. Os Oito Elementos e o Ba Kua, os Oito Brocados
  - 3.3. Os Oito Elementos e o I Ching, o Livro das Mutações
  - 3.4. Os Oito Elementos e o Tai Ji
4. Tai Ji, a Arte das Treze Posturas: noções das Cinco direções e das Oito Técnicas principais (os quatro lados e os quatro cantos)
  - 4.1. As cinco direções
    - 4.1.1. Jìn bù (avançar – Huo – fogo)
    - 4.1.2. Tùi bù (recuar – Sui - água)
    - 4.1.3. Zǔo gù (olhar à esquerda – Mu – madeira)
    - 4.1.4. Yòu pàn (olhar à direita – Jin – metal)
    - 4.1.5. Zhōng dīng (equilíbrio central – Tu - terra)
  - 4.2. Os quatro lados (Si zheng )
    - 4.2.1. Péng (aparar – portal Kan – água)
    - 4.2.2. Lǚ (desviar – portal Li – fogo)
    - 4.2.3. Jǐ (pressionar – portal Tui – lago)
    - 4.2.4. Àn (empurrar – portal Chen – trovão)
  - 4.3. Os quatro cantos (Si yu );
    - 4.3.1. Cǎi (colher e puxar – portal Chien – céu)
    - 4.3.2. Liè (colher e quebrar – portal Sun – vento)
    - 4.3.3. Zhǒu (golpe de cotovelo – portal Kun - terra)
    - 4.3.4. Kào (golpe de ombro – portal Ken montanha)
5. O conceito de centro e equilíbrio
  - 5.1. O Centro e o caractere Zhong
  - 5.2. A importância do equilíbrio físico e mental
  - 5.3. O centro no contexto do Tai Ji
6. Aprendizagem e prática de técnicas de base (Ji Ben Gong)
  - 6.1. Ti Tui – Elevação de pernas
    - 6.1.1. Zheng TiTui – Elevação da perna à face
    - 6.1.2. Xie Ti Tui – Elevação oblíqua da perna
    - 6.1.3. Ce Ti Tui – Elevação lateral da perna



- 6.1.4. Wai Bai Tui – Rotação da perna para fora
- 6.1.5. Li He Tui – Rotação da perna para dentro
- 6.2. Sequências combinadas de Ti Tui

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os fundamentos filosóficos inerentes à estrutura do Tai Ji e a sua integração na prática da modalidade.
- Descrever as posições base do Tai Ji e identificar erros e incorreções técnicas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve e aplica noções de Yin/Yang, Cinco Elementos e Oito Trigramas.
- Interpreta as Cinco Direções e os Oito Técnicas do Tai Ji.
- Identifica e pratica as técnicas de centro e equilíbrio.
- Identifica as diferentes posições base.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Pedagogia do Aquecimento e do Trabalho Fisiológico no Tai Ji

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PEDAGOGIA DO AQUECIMENTO E DO TRABALHO FISIOLÓGICO NO TAI JI	4	2/2
Total	4	2/2



## SUBUNIDADE 1.

**PEDAGOGIA DO AQUECIMENTO E DO TRABALHO FISIOLÓGICO NO TAI JI**

1. O corpo humano no desporto e na modalidade
2. Pedagogia do aquecimento no Tai Ji
  - 2.1. O Aquecimento
  - 2.2. Vantagens e efeitos do aquecimento sobre as grandes funções
  - 2.3. Fatores que podem influenciar o aquecimento
  - 2.4. O Aquecimento no Tai Ji
3. Pedagogia do trabalho fisiológico no Tai Ji
  - 3.1. A fisiologia no desporto
  - 3.2. As fibras musculares
  - 3.3. Desenvolver a força
  - 3.4. Desenvolver a flexibilidade
  - 3.5. O trabalho fisiológico no Tai Ji
4. Desenvolvimento multilateral
5. Aplicação prática de exercícios para aquecimento, trabalho fisiológico e desenvolvimento multilateral no Tai Ji
  - 5.1. A postura de estaca do Tai Ji
  - 5.2. Exercícios de desenvolvimento da energia como método de aquecimento no Tai Ji
  - 5.3. Trabalho de pés, pulsos e joelhos
  - 5.4. Trabalho de membros superiores
  - 5.5. Sequências de desenvolvimento muscular do corpo
  - 5.6. Trabalho de flexibilidade estática, dinâmica e de facilitação neuromuscular proprioceptiva
  - 5.7. Triplo Aquecedor
  - 5.8. Estudo de sequências combinadas de exercícios com o objetivo de desenvolvimento fisiológico em diversos escalões
    - 5.8.1. Infância
    - 5.8.2. Juventude
    - 5.8.3. Idade adulta
    - 5.8.4. Terceira idade

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Realizar de forma independente o seu próprio aquecimento.
- Desenvolver um plano de condicionamento físico para diversos tipos de público-alvo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Executa, pela ordem devida, o esquema de exercícios de aquecimento proposto.
- Utiliza, com sucesso, cada um dos exercícios propostos na supressão de necessidades específicas.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Observação e registo de desempenho durante o período de formação considerado, em grelha de avaliação própria.
- Exame prático.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Coreografias ou Formas (Tao Lu)

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. COREOGRAFIAS OU FORMAS (TAO LU)	28	2/26
Total	28	2/26





## SUBUNIDADE 1.

## COREOGRAFIAS OU FORMAS (TAO LU)

1. Coreografias básicas obrigatórias de competição de punhos em Tai Ji para os escalões nacional/internacional de faixas etárias mais baixas
  - 1.1. Estilo Yang: coreografia da escola Yang, selecionada pela IWF
    - 1.1.1. Andamentos Yang nas cinco direções
      - Jìn bù – avançar
      - Tùi bù – recuar
      - Zǔo gù – andar para a esquerda
      - Yòu pàn – andar para a direita
      - Zhōng dìng – permanecer no centro
    - 1.1.2. Andamentos Yang nos quatro lados
      - Péng - aparar
      - Lǜ - desviar
      - Jǐ - pressionar
      - Àn - empurrar
    - 1.1.3. Andamentos Yang nos quatro cantos
      - Cǎi - colher e puxar
      - Liè - colher
      - Zhǒu - golpe de cotovelo
      - Kào - golpe de ombro
    - 1.1.4. Execução e desenvolvimento passo-a-passo da coreografia da escola Yang
  - 1.2. Estilo Chen: coreografia da escola Chen, selecionada pela IWF
    - 1.2.1. Andamentos Chen nas cinco direções
      - Jìn bù – avançar
      - Tùi bù – recuar
      - Zǔo gù – andar para a esquerda
      - Yòu pàn – andar para a direita
      - Zhōng dìng – permanecer no centro
    - 1.2.2. Andamentos Chen nos quatro lados
      - Péng - aparar
      - Lǜ - desviar
      - Jǐ - pressionar
      - Àn - empurrar
    - 1.2.3. Andamentos Chen nos quatro cantos
      - Cǎi - colher e puxar
      - Liè - colher
      - Zhǒu - golpe de cotovelo
      - Kào - golpe de ombro
    - 1.2.4. Execução e desenvolvimento passo-a-passo da coreografia da escola Yang
2. Coreografias básicas obrigatórias de competição de armas em Tai Ji para os escalões nacional/internacional de faixas etárias mais baixas
  - 2.1. Andamentos de espada nas cinco direções
    - 2.1.1. Jìn bù – avançar
    - 2.1.2. Tùi bù – recuar
    - 2.1.3. Zǔo gù – andar para a esquerda
    - 2.1.4. Yòu pàn – andar para a direita

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Transmitir de forma precisa movimentos, sequências, direções e outros elementos técnicos, associados à correta lecionação das coreografias a atletas com necessidades de aprendizagem diferenciadas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra e leciona respeitando os princípios e objetivos adstritos a cada grupo de técnicas, estilo ou sistema coreográfico.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Observação e registo de desempenho durante o período de formação considerado, em grelha de avaliação própria.
- Exame prático.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Aplicações Técnicas

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. APLICAÇÕES TÉCNICAS	4	1/3
Total	4	1/3



## SUBUNIDADE 1.

## APLICAÇÕES TÉCNICAS

1. Estudo geral das aplicações sugeridas pelas coreografias de punhos e armas
  - 1.1. A visão do desenvolvimento físico e terapêutico dos movimentos de cada uma das coreografias assimiladas
    - 1.1.1. Enquadramento dos movimentos assimilados, um a um, das coreografias na filosofia Yin/Yang
    - 1.1.2. Enquadramento dos movimentos assimilados, um a um, das coreografias na filosofia dos Cinco Elementos
    - 1.1.3. A visão terapêutica dos movimentos detalhados das coreografias assimiladas
    - 1.1.4. Estudo dos movimentos das coreografias assimiladas em função da Medicina Tradicional Chinesa
  - 1.2. Aplicação marcial e técnicas de combate dos movimentos das coreografias assimiladas
    - 1.2.1. Estudo da aplicação dos movimentos das coreografias assimiladas, um a um, na auto defesa e no combate
    - 1.2.2. As técnicas marciais de punhos das coreografias assimiladas
    - 1.2.3. As técnicas marciais de pernas das coreografias assimiladas
    - 1.2.4. As técnicas de projeções das coreografias assimiladas
    - 1.2.5. As técnicas marciais de chaves e bloqueios das coreografias assimiladas
  - 1.3. Estudo e adaptação de aplicações de cada forma a simulações da realidade e alterações dessas simulações
    - 1.3.1. Adaptação e enquadramento dos movimentos das coreografias assimiladas a patologias e lesões comuns
2. Adaptação das coreografias a situações concretas de defesa pessoal

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Compreender, executar e integrar em simulações da realidade, de forma correta e eficaz, as técnicas e aplicações associadas aos movimentos das coreografias estudadas.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Apresenta uma execução fluída e eficaz na anulação de ameaças simuladas.
- . Adapta as técnicas a alterações da realidade simulada.

## FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Observação e registo de desempenho durante o período de formação considerado, em grelha de avaliação própria.
- . Exame prático.



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. Ser treinador
2. Definições
3. Fatores biológicos a ter em conta na planificação de um treino
  - 3.1. Na infância
  - 3.2. Na idade adulta
  - 3.3. Fatores genéticos e psicológicos
4. Fatores clínicos
  - 4.1. Motivações para a prática
  - 4.2. Combate e defesa pessoal
  - 4.3. Efeitos terapêuticos e manutenção física
  - 4.4. Fatores artísticos
  - 4.5. Competição
5. Planificação da aula
  - 5.1. Separar por níveis
  - 5.2. Estruturar a aula
  - 5.3. Preparação de atletas para competição
  - 5.4. Avaliação periódica
6. Acompanhamento dos atletas
7. Formação e postura do professor
8. Metodologia do ensino oficial da Universidade de Educação Física de Pequim
9. Aplicação de metodologias para um treino de Tai Ji

**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**

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Regulamentação

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

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



## SUBUNIDADE 1.

**REGULAMENTAÇÃO**

1. Estatutos federativos da FPAMC
2. Regulamentos: disciplinar e administrativo da FPAMC
3. Regulamento de provas desportivas da FPAMC
4. Regulamento: anti doping e anti violência da FPAMC
5. Lei de Bases do Sistema Desportivo da FPAMC

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

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

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

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

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.





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. Hábitos de higiene do praticante de Tai Ji
  - 1.1. Limpeza e desinfecção do local de treino e balneários
  - 1.2. Limpeza do equipamento associado ao Tai Ji
2. Medidas de segurança do praticante de Qi Gong
  - 2.1. Segurança no manejo de armas e adereços no Qi Tai Ji
  - 2.2. Segurança na prática de técnicas avançadas de Tai Ji
3. Manutenção de equipamentos de Tai Ji

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e solucionar problemas de higiene e segurança nos treinos.
- . Adotar medidas de segurança na utilização de aparelhos e armas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Aplica os conceitos de higiene pessoal e de equipamentos.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Observação e registo de desempenho durante o período de formação considerado, em grelha de avaliação própria.
- . Teste escrito.



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.