

Referenciais de FORMAÇÃO Wushu Kung Fu

Grau I



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
ARTES MARCIAIS CHINESAS

Referenciais de FORMAÇÃO Wushu Kung Fu

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 WUSHU/KUNG FU	13
4. COREOGRAFIAS OU FORMAS I (TÀOLÙ)	15
5. APLICAÇÕES TÉCNICAS (DUÌ Dǎ)	17
6. METODOLOGIAS DE TREINO	19
7. REGULAMENTAÇÃO	21
8. HIGIENE E SEGURANÇA	23



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 – Wushu Kung Fu Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. FUNDAMENTOS HISTÓRICOS	2
2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS E TÉCNICA DE BASE	7
3. AQUECIMENTO E TRABALHO FISIOLÓGICO NO WUSHU/KUNG FU	8
4. COREOGRAFIAS OU FORMAS I (TÀOLÙ)	10
5. APLICAÇÕES TÉCNICAS (DUÌ Dǎ)	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 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 Técnica de Base

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS TÉCNICOS E TÉCNICA DE BASE	7	2/5
Total	7	2/5



SUBUNIDADE 1.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS E TÉCNICA DE BASE

1.1. Fundamentos Técnicos (90 m)

- 1.1.1. Métodos de caracterização de ataques e defesas: alcance (curto, médio, longo), posição relativa, classificação segundo referencial Yin Yang, acesso ou teoria das “portas”
- 1.1.2. Métodos de encadeamento técnico: significado e aplicação da fórmula Tí Dǎ Shuāi Ná
- 1.1.3. Tipologia das técnicas de punhos/pernas: diretos, semicirculares, circulares, rotativos, ascendentes, descendentes.
- 1.1.4. 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)
- 1.1.5. Escolas, estilos e sistemas de base em território nacional
- 1.1.6. Conceitos e estratégias que configuram a estrutura das coreografias: deslocação, direção da ação, espaço, constituição do executante, constituição do adversário
- 1.1.7. Estruturas coreográficas
- 1.1.8. Conceitos inerentes à prática da modalidade
 - O Primeiro contato com a modalidade
 - A rotina e o progresso
 - O treino

1.2. Jīběn Gōng Shù:

- 1.2.1. Posturas ou passos básicos (Bù Xíng/ Bù Fǎ): Cavalos/ Mǎbù, Arco/ Gōng Bù, Queda/ Pú Bù, Falsa/ Xū Bù, Em uma perna/ Dúli Bù, Sentada/ Xiē Bù, Em “T”/ Dīng Bù, Pés juntos/ Bing Bù, Arco de pernas cruzadas/ Chā Bù, Borboleta/ Dié Bù, Montar Dragão/ Qí Lóng Bù, Ajoelhada/ Guì bù, Unicórnio/ Qílín bù, Sentado em pernas cruzadas/ Zuò pán bù;
- 1.2.2. Técnicas básicas com o membro superior
 - Formas da mão (Shǒu Xíng)
 - Técnicas de palma (Zhǎng Shù/ Zhǎng Fǎ) – Empurrar/ Tuī Zhǎng, Bater/ Jī Zhǎng, Perfurar/ Cì 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, Martelo descendente/ Pī quán, Martelo circular (cortante) / Qiè Quán, Gancho (penetrante) / Guàn Quán, Uppercut/ Chāo Quán, Posterior e posterior rotativo/ Fǎn Bèi Quán, Gancho esquerdo/ Zuǒ Gōu Quán, Gancho direito/ Yòu Gōu Quán
 - Técnicas de Gancho (Gōu Shù): Enganchar pela esquerda/ Zuǒ Gōu, Enganchar pela direita/ Yòu Gōu, Duplo Gancho/ Shuāng Gōu
 - Técnicas de cotovelo (Zhǒu Shù/ Zhǒu Fǎ: Bater/ Dǐng zhǒu

1.3. Técnicas básicas com o membro inferior (Tuǐ fǎ)

- 1.3.1. 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

1.3.2. Técnicas de joelho (Xī Fǎ/ Xī Shù): Bater/ Dǐng Xī

1.4. Treino de aparelhos ou armas tradicionais (Liàn Bīngqì)



- 1.4.1. Bastão ou vara (Gùn Shù): Picar/ Talhar/ Pī Gùn, Levantar do solo/ estocar ascendente/ Bēng Gùn, Rodar a ponta/ Jiǎo Gùn, Varrer horizontal/ Píng Lūn Gùn, Rodar horizontal Acima Cab./ Yún Gùn, Espetar/ Chuō Gùn), Figura oito descendente/ Wǔhuā Gùn, Figura 8 ascendente (uppercut)/ Tí Liāo Huā Gùn
- 1.4.2. Sabre (Dāo shù): Entrelaçar (esq.)/ Chán Tóu, Envolver (dir.)/ Guǒ Nǎo, Corte descendente/ Pī Dāo, Corte lateral/ Zhǎn Dāo, Figura 8 com sabre invertido/ Guà Dāo, Rodar horizontal Acima Cab./ Yún Dāo, Espetar/ Zhā Dāo, Figura oito/ Bèi Huā Dāo
- 1.4.3. Espada (Jiàn Shù): Espetar horizontal/ Cì Jiàn, Figura 8 com espada invertida/ Guà Jiàn, Figura 8 ascendente (uppercut)/ Liāo Jiàn, Espetar/ estocar descendente/ Diǎn Jiàn, Corte descendente/ Pī Jiàn, Corte lateral/ Jié Jiàn, Espetar/ estocar ascendente/ Bēng Jiàn, Figura oito descendente/ Jiǎn Wàn Huā
- 1.4.4. Lança (Qiāng Shù): Desvio lateral/ Lán Qiāng, Desvio medial/ Ná Qiān, Espetar horizontal/ Zhā Qiān, Passar/ escorrer a lança/ Chuān Qiāng, Espetar/ estocar ascendente/ Bēng Qiān, Espetar/ estocar descendente/ Diǎn Qiāng, Figura oito descendente/ Wǔ Huā Qiāng, Uppercut com o cabo/ Tiāo Bǎ Qiāng
- 1.4.5. Bastão do sul (Nán Gùn): Talhar/ Pī Gùn, Levantar ou inclinar/ Bēng Gùn, Rodar a ponta/ Jiǎo Gùn, Espetar horizontal/ Gǔn Yā Gùn, Bloquear/ Gé Gùn, Batida lateral/ Jī Gùn, Levantar e estacar/ Dǐng Gùn, Atirar (Uppercut)/ Pāo Gùn
- 1.4.6. Sabre do sul (Nán Dāo): Entrelaçar (esq.)/ Chán Tóu, Envolver (dir.)/ Guǒ Nǎo, Corte descendente/ Pī Dāo, Corte lateral apoiado ou fatiar/ Mǒ Dāo, Parada na vertical ou bloquear/ Gé Dāo, Interseção/ Jié Dāo, Ceifar ou varrer/ Sǎo Dāo, Figura 8 ascendente (uppercut)/ Jiǎn Wàn Huā Dāo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o tipo e a procedência de técnicas em execução.
- Utilizar linguagem técnica correta.
- Identificar parceiros nacionais.
- Exemplificar e lecionar corretamente posturas, andamentos e técnicas de acordo com os objetivos definidos no Wushu/Kung Fu bem como nos sistemas ou estilos praticados neste módulo.

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.
- Demonstra fluidez na execução e transição entre técnicas.
- Demonstra alternância rítmica durante a execução.
- Mostra movimentos firmes e potentes.
- Transmite o saber técnico com êxito.

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 Jīběn Gōng Shù [Peso na avaliação da subunidade: 20%].



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Aquecimento e Trabalho Fisiológico no Wushu/Kung Fu

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. AQUECIMENTO E TRABALHO FISIOLÓGICO NO WUSHU/KUNG FU	8	3/5
Total	8	3/5



SUBUNIDADE 1.

AQUECIMENTO E TRABALHO FISIOLÓGICO NO WUSHU/KUNG FU

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. O Aquecimento no Wushu / Kung Fu
- 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 Wushu

Componente Prática

- 1.4. Duração e fases do aquecimento e condicionamento específicos das Artes Marciais Chinesas
- 1.5. Destinatários e diferenciação no aquecimento e condicionamento: diferenciação segundo fases de maturação, diferenciação segundo características físicas
- 1.6. Outros fatores de diferenciação pedagógica: inteligências, fatores sócio emotivos
- 1.7. Conteúdos do aquecimento e condicionamento
 - 1.7.1. 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
 - 1.7.2. Estiramentos ou alongamentos
 - Abertura de pernas com levantamentos laterais e frontais e tronco apoiado na parede
 - Afastamentos de pernas em espargatas laterais e frontais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

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 Wushu/Kung Fu.

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/

Unidade de Formação Coreografias ou Formas I (Tàolù)

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. COREOGRAFIAS OU FORMAS I (TÀOLÙ)	10	2/8
Total	10	2/8



SUBUNIDADE 1.

COREOGRAFIAS OU FORMAS I (TÀOLÙ)

Componente teórica

1.1. Divisões coreográficas:

1.1.1. Divisão segundo número de técnicas:

- Divisão em segmentos de treino, estudo ou ensino coreográfico;
- Divisão em movimentos específicos e com nómima própria, para treino, estudo ou ensino coreográfico, interpretação de aplicações e fundamentação do estudo da técnica de base;
- Divisão em conjuntos de técnicas que integram um movimento para treino ou estudo das mesmas e fundamentação do estudo da técnica de base;

1.2. Nomenclatura associada às Coreografias ou Formas:

1.2.1. Nomenclatura identificativa das Coreografias ou Formas;

1.2.2. Nomenclatura dos movimentos constituintes de cada Coreografia ou Forma;

1.2.3. Nomenclatura das técnicas constituintes de cada movimento.

Tàolù Yùndòng:

1.3. Coreografias básicas obrigatórias de competição de punhos em Wushu para os escalões nacional/internacional das faixas etárias mais baixas denominadas Infantis de

1.3.1. Chang Quan/ Cháng Quán

1.3.2. Nan Quan/ Nán Quán

1.4. Coreografias básicas obrigatórias de competição de armas em Wushu para os escalões nacional/internacional de faixas etárias mais baixas denominadas Infantis de

1.4.1. Gun Shu/ Gùn Shù

1.4.2. Qiang Shu/ Qiāng Shù

1.4.3. Dao Shu/ Dāo shù

1.4.4. Jian Shu/ Jiàn Shù

1.4.5. Nan Gun/ Nán Gùn

1.4.6. Nan Dao/ Nán Dāo.

Liàn Quán Tào

1.5. Coreografia tradicional de punhos Tan Tui/ Tán Tuǐ

1.5.1. Ensino e prática considerando as doze subdivisões

1.5.2. Diferenciação no ensino e prática das técnicas consideradas na coreografia de acordo com características físicas e mentais do atleta ou praticante

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 [Peso na avaliação da subunidade: 40%].
- Exame prático [Peso na avaliação da subunidade: 60%].



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Aplicações Técnicas (Duì D)

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. APLICAÇÕES TÉCNICAS (DUÌ Dǎ)	6	1/5
Total	6	1/5



SUBUNIDADE 1.

APLICAÇÕES TÉCNICAS

- 1.1. Estudo geral das aplicações definidas pelos movimentos técnicos associados às coreografias de punhos e armas
 - 1.1.1. A visão do desenvolvimento físico e terapêutico dos movimentos das coreografias assimiladas
 - 1.1.2. Aplicação marcial e técnicas de combate dos movimentos das coreografias assimiladas
- 1.2. Estudo e adaptação de seis aplicações de cada forma ou coreografia técnica a simulações da realidade e alterações dessas simulações
- 1.3. Estudo de uma aplicação de resposta a Técnicas de punho (Quán Shù / Quán Fǎ)
- 1.4. Estudo de uma aplicação de resposta a cada uma das técnicas básicas de Pontapés (Tī Tuǐ)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

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	4/0
Total	4	4/0



SUBUNIDADE 1.

METODOLOGIAS DE TREINO

- 1.1. Ser treinador
- 1.2. Definições
- 1.3. Fatores biológicos a ter em conta na planificação de um treino
 - 13.1. Planificação de uma aula:
 - . Na infância
 - . Na idade adulta
 - . Fatores genéticos e psicológicos
 - . Fatores clínicos
 - 13.2. Motivações para a prática
 - . Combate e defesa pessoal
 - . Efeitos terapêuticos e manutenção física
 - . Fatores artísticos
 - . Competição
 - 13.3. Planificação da aula
 - . Separar por níveis
 - . Estruturar a aula
 - . Preparação de atletas para competição
 - . Avaliação periódica
 - 13.4. Acompanhamento dos atletas
 - 13.5. Formação e postura do professor
- 1.4. Aplicações da metodologia a um treino de Wushu

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 [Peso na avaliação da subunidade: 50%].



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

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

- 1.1. Estatutos federativos
- 1.2. Regulamentos: disciplinar e administrativo
- 1.3. Regulamento de provas desportivas
- 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.
- . 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/

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 desinfeção (regularidade e produtos)
 - . Verificação para cumprimento de funções
 - . Substituição de componentes, reparação.
- 1.2. Aparelhos ou armas
 - 1.2.1. Limpeza e desinfeção (regularidade e produtos)
 - 1.2.2. Verificação para cumprimento de funções
 - 1.2.3. Substituição de componentes, reparação
 - 1.2.4. Medidas de segurança no manejoamento
 - . Distâncias de segurança para Armas Curtas, Armas Longas, Armas Duplas Articuladas e flexíveis
 - . Áreas de treino reservadas;
 - . Circulação de praticantes
- 1.3. Equipamentos específicos como Tapetes, Lèitái, Méihuā Zhuāng, Shàolín yīqiān bùzhòu, Mù Rén Zhuāng, Sacos, Raquetes e Plastrons
 - 1.3.1. Limpeza e desinfeção (regularidade e produtos)
 - 1.3.2. Verificação para cumprimento de funções
 - 1.3.3. Substituição de componentes, reparação
 - 1.3.4. 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 Wushu/Kung Fu.
- . Adotar e implementar a adoção de medidas de segurança na utilização de equipamentos de proteção, aparelhos e armas.

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.