







Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. TAEKWONDO I	8
2. HISTÓRIA E FILOSOFIA DO TAEKWONDO	11
3. REGRAS DE ARBITRAGEM: COMBATES E POOMSAES	14
4. O TAEKWONDO E O PRATICANTE PORTADOR DE DEFICIÊNCIA	16





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.





Unidades de Formação e Cargas Horárias – Taekwondo Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TAEKWONDO I	22
2. HISTÓRIA E FILOSOFIA DO TAEKWONDO	4
3. REGRAS DE ARBITRAGEM: COMBATES E POOMSAES	6
4. O TAEKWONDO E O PRATICANTE PORTADOR DE DEFICIÊNCIA	8
Total	40



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Taekwondo I

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ARTE MARCIAL - TAEKWONDO	12	6/6
2. DESPORTO DE COMBATE - TAEKWONDO	10	6/4
Total	22	12/10



TAEKWONDO I

SUBUNIDADE 1.

ARTE MARCIAL - TAEKWONDO

- 1.1. Conceito de Taekwondo
- 1.2. A Cultura do Taekwondo:
 - 1.2.1. Via Marcial (praticante marcial – não federado)
 - 1.2.2. Via Desportiva (praticante desportivo – federado)
- 1.3. Aspeto filosófico do Dobok (uniforme), do Ti (cinturão), da Poomsae “Taeguk”
- 1.4. Princípios do Taekwondo (normas e condutas)
- 1.5. Manual de Graduação de KUP’s (cinturão abaixo do Negro):
 - 1.5.1. Noções gerais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar as noções básicas do programa de KUP’s.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um plano de ação de acordo com o Manual de Graduação de KUP’s.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento por teste.
- Apresenta um documento escrito sobre um dos temas:
 - Conceito e cultura do Taekwondo.
 - Aspeto filosófico do Taekwondo.
 - Programa de KUP’s.

SUBUNIDADE 2.

DESPORTO DE COMBATE - TAEKWONDO

- 2.1. A Perspetiva de Análise, Associativa, Gestaltística e Estruturalista
- 2.2. Noção de treino desportivo (treinador de Taekwondo, enquadramento geral do Taekwondo, Quadro Sistémico)
- 2.3. O conceito de combate (Kyorugi). Tipos.
- 2.4. O Jogo [combate] de Taekwondo
- 2.5. A Organização do Kyorugi (Combate):
 - 2.5.1. O subsistema cultural, estrutural, metodológico, técnico-tático e tático-estratégico.
 - 2.5.2. Posição fundamental de Combate – Kyorugi Jasae
 - 2.5.3. Noção de Guarda Aberta e Guarda Fechada
 - 2.5.4. Ataques (atitude ofensiva), Defesa (atitude defensiva).
 - 2.5.5. Noção de Deslocamento; Simulação; Pressão e Esquiva
- 2.6. Competências pedagógicas (o perfil do treinador e intervenção pedagógica (atitude e comportamento). Funções e competências do Treinador Adjunto

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Aplicar os conceitos de Desporto de Combate Taekwondo nas várias perspetivas, nos subsistemas e competências pedagógicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora planos de ações segundo funções e competências enquanto Treinador Adjunto.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento por testes escrito.
- Elabora um documento escrito, subordinado a um dos seguintes temas:
 - A posição fundamental de combate.
 - Guarda aberta e fechada.
 - Atitude ofensiva e defensiva.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

História e Filosofia do Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. HISTÓRIA E INSTITUIÇÕES	1,5	1,5/0
2. ARTE MARCIAL E DESPORTO DE COMBATE	1,5	1,5/0
3. DISCIPLINA OLÍMPICA	1	1/0
Total	4	4/0



HISTÓRIA E FILOSOFIA DO TAEKWONDO

SUBUNIDADE 1.

HISTÓRIA E INSTITUIÇÕES

- 1.1. As Origens
- 1.2. Datas Cronológicas
- 1.3. O Taekwondo em Portugal
- 1.4. O Mestre de Taekwondo (Treinador)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os elementos essenciais da história, dotando a sua intervenção com instrumentos para além da transmissão de técnicas e perícias.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a origem da modalidade e as suas fases de desenvolvimento até ao Taekwondo dos tempos modernos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

ARTE MARCIAL E DESPORTO DE COMBATE

- 2.1. A Perspetiva Associativista
- 2.2. A Perspetiva Gestaltista
- 2.3. A Perspetiva Estruturalista

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Estabelecer um ponto de vista mais racional sobre a história da modalidade, interpretando-a como um produto de tradições que encerram um espírito marcial, porém, desportivizado.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e diferencia os objetivos do Taekwondo Marcial e Desporto.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito.



SUBUNIDADE 3.

DISCIPLINA OLÍMPICA

3.1. As Competições Oficiais

3.2. Método de apuramento aos JO, Campeonatos do Mundo e Campeonatos da Europa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as fases do Taekwondo moderno, até a sua adoção como Desporto Olímpico.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza as competições internacionais e a fórmula de apuramento às mesmas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho Grupo.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Regras de Arbitragem: Combates e Poomsae

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. REGRAS E REGULAMENTOS	3	2/1
2. ESTRUTURA DAS COMPETIÇÕES	1	1/0
3. PERFIL E ÉTICA DO ÁRBITRO	2	1/1
Total	6	4/2



REGRAS DE ARBITRAGEM: COMBATES E POOMSAES

SUBUNIDADE 1.

REGRAS E REGULAMENTOS

- 1.1. Regulamentos de FPT
- 1.2. Regras da WTF (poomsae e kirougi)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Orientar a sua intervenção de forma positiva com os vários intervenientes da modalidade, aplicando o conhecimento das regras e regulamentos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica e interpreta os artigos dos regulamentos e regras.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova escrita e/ou análise e discussão de situações tipo.

SUBUNIDADE 2.

ESTRUTURA DAS COMPETIÇÕES

- 2.1. Competições de Poomsae
- 2.2. Competições Kirougi

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as particularidades de ambas as competições, no âmbito Nacional.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os sistemas de pontuação e penalizações das duas competições.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova escrita.

SUBUNIDADE 3.

PERFIL E ÉTICA DO ÁRBITRO

- 3.1. Compreender a ética no procedimento dos árbitros
 - 3.1.1. A independência do árbitro
 - 3.1.2. A neutralidade do árbitro

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a situação de independência do árbitro enquanto atributo para a sua participação/função (árbitro) e interpretar a neutralidade do árbitro como uma diretriz do seu comportamento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Perante um “desconforto ético” (dúvida, não aceitação de uma decisão), identifica e descreve a função de educador e pedagogo do treinador.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de situação tipo.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

O Taekwondo e o Praticante Portador de Deficiência

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ATLETAS COM DEFICIÊNCIA INTELLECTUAL/COGNITIVA	3	2/1
2. ATLETAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA	3	2/1
3. ATLETAS AMPUTADOS	2	1/1
Total	8	5/3



O TAEKWONDO E O PRATICANTE PORTADOR DE DEFICIÊNCIA

SUBUNIDADE 1.

ATLETAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL/COGNITIVA

- 1.1. Diferentes níveis de incapacidade
- 1.2. Avaliação do deficit de adaptação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os requisitos básicos para a especificidade da modalidade em função da deficiência.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as características chave das principais doenças (Down, Autismo).

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Planear uma intervenção/sessão para determinada deficiência (considerando a idade do atleta).

SUBUNIDADE 2.

ATLETAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA

- 2.1. Paraplegia
- 2.2. Tetraplegia
- 2.3. Surdo-Mudo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar o nível de deficiência com o local onde a lesão ocorreu.
- Descrever algumas das considerações especiais das deficiências (acessibilidades, disfunções orgânicas, etc.).

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adapta regras e técnicas; identifica os pontos-chave de intervenção física.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Planear uma intervenção/sessão para determinada deficiência (considerando a idade do atleta).

SUBUNIDADE 3.

ATLETAS AMPUTADOS

- 3.1. Congénito ou adquirido
- 3.2. Membro inferior
- 3.3. Membro superior



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir e interpretar a influência da deficiência no dispêndio energético.
- Identificar as condições de treino com/sem prótese para a abordagem técnica.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica a perspetiva holística do processo de treino, dando especial atenção aos atletas que estejam em cadeira de rodas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Planear uma intervenção/sessão para determinada deficiência (considerando a idade do atleta).
-