

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

JU-JITSU

FEDERAÇÃO DE JU-JITSU E DISCIPLINAS ASSOCIADAS DE PORTUGAL

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação de Ju-Jitsu e Associadas de Portugal
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

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	5
B. Unidades de Formação	7
1. HISTÓRIA DO JU-JITSU	8
2. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO	10
3. METODOLOGIA DO TREINO DE JU-JITSU	13
4. ARBITRAGEM	15
5. TÉCNICA DE BASE	18
6. TÉCNICA DE KATA	21
7. TÉCNICA DE COMPETIÇÃO	23
8. PRÁTICA PEDAGÓGICA	26
9. JU-JITSU ADAPTADO	28
C. Organização da Formação	30
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	31
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	31
3. ESTÁGIOS	31

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam 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 idêntica 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

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. HISTÓRIA DO JU-JITSU	2
2. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO	2
3. METODOLOGIA DO TREINO DE JU-JITSU	4
4. ARBITRAGEM	4
5. TÉCNICA DE BASE	8
6. TÉCNICA DE KATA	6
7. TÉCNICA DE COMPETIÇÃO	4
8. PRÁTICA PEDAGÓGICA	4
9. JU-JITSU ADAPTADO	2
Total	36

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. História do Ju-Jitsu

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. SURGIMENTO DO JU-JITSU	1	1/0
1.2. O JU-JITSU NO MUNDO	0,5	0,5/0
1.3. TIPOS DE RESISTÊNCIA PROVOCADA PELO NADADOR	0,5	0,5/0
Total	2	2 / 0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Surgimento do ju-jitsu

1.1.1. A origem:

- a. Da Índia, à China e ao Japão
- b. O aparecimento do Ju-Jitsu

1.1.2. O Ju-Jitsu:

- a. Perspetiva histórica da arte do Samurai
- b. O código moral do Ju-Jitsu
- c. Os diferentes estilos de Ju-Jitsu
- d. O desenvolvimento do Ju-Jitsu no Japão

1.1.3. O Ju-Jitsu no Século XXI:

- a. Da génese Samurai ao Ju-Jitsu moderno
- b. O Ju-Jitsu desportivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Estabelecer relação cronológica do surgimento e desenvolvimento do Ju-Jitsu

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece relação cronológica do desenvolvimento do Ju-Jitsu
- Identifica os valores do Ju-Jitsu enquanto modalidade de valor filosófico e a sua aplicação no desporto e quotidiano moderno

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação por teste escrito

SUBUNIDADE 2.

1.2. O ju-jitsu no mundo

- 1.2.1. A criação das entidades/organizações internacionais:
 - a. JJEU (Ju-Jitsu European Union)
 - b. JJIF (Ju-Jitsu International Federation)
- 1.2.2. A implementação das competições internacionais
- 1.2.3. A inclusão nos Jogos Mundiais IWGA (International World Games Association)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os organismos reguladores do Ju-Jitsu ao nível continental e mundial

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as instituições reguladoras do Ju-Jitsu e o seu âmbito de atuação
- Reconhece as principais competições de Ju-Jitsu ao nível continental e mundial

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação por teste escrito

SUBUNIDADE 3.

1.3. O ju-jitsu em Portugal

- 1.3.1. O Mestre Hirano
- 1.3.2. A criação da Federação Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal
- 1.3.3. Os êxitos desportivos de Ju-Jitsu português

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer os principais impulsionadores do desenvolvimento do Ju-Jitsu em Portugal
- Relacionar cronologicamente a criação da FJJDAP e os êxitos desportivos internacionais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece relação entre a criação da FJJDAP e o desenvolvimento do Ju-Jitsu e as principais conquistas desportivas internacionais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação por teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Treinador de ju-jitsu com TPTD no mínimo de grau ii, com um mínimo de 3 (três) anos de prática efetiva enquanto treinador ou dirigente

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Organização e regulamentação

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. ORGANIZAÇÃO DO JU-JITSU	0,5	0,5/0
2.2. REGULAMENTAÇÃO DO JU-JITSU	1	1/0
2.3. FORMAÇÃO DE CLUBE DE JU-JITSU	0,5	0,5/0
Total	2	2 / 0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Organização do Ju-Jitsu

- 2.1.1. Os organismos de regulação internacional da modalidade:
- JJIF Ju-Jitsu International Federation
 - JJEU Ju-Jitsu European Union
- 2.1.2. Os organismos de regulação nacional da modalidade:
- FJJDAP Federação Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas Portugal
- 2.1.3. Calendário de atividades:
- Provas de âmbito Nacional
 - Provas de âmbito Nacional Aberto
 - Provas de âmbito Regional/Associativo
 - Ações de Formação
- 2.1.4. Processos de inscrição em ações FJJDAP (Provas/Formação)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a organização do Ju-Jitsu nacional e internacional relacionando os organismos reguladores
- Distinguir a tipologia de ações no calendário de atividades
- Organizar e identificar os processos de inscrição nas atividades FJJDAP

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as instituições internacionais reguladoras do Ju-Jitsu e o seu âmbito
- Classifica as ações competitivas e de formação no calendário de atividades
- Elabora as inscrições nas ações FJJDAP

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação por teste escrito

SUBUNIDADE 2.

2.2. Regulamentação do Ju-Jitsu

- 2.2.1.** Regulamento Organização Provas:
- Âmbito de aplicação
 - As regiões
 - Os escalões etários e características de provas (Luta, Duo & Show e Ne-Waza) por por escalão
- 2.2.2.** Tipologia de provas:
- Individual
 - Em dupla
 - Equipas
- 2.2.3.** Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto:
- Âmbito da Lei
 - Entidades (associativismo)
 - Regime jurídico das Federações Desportivas
 - Os agentes desportivos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características das provas distinguindo-as por sistema e escalão etários, e tipologia de participação
- Identificar os princípios que regem a atividade física e desportivas
- Descrever e relacionar as tipologias de entidade associativista, com reconhecimento legal para a prática desportiva federada
- Distinguir COP (Comité Olímpico de Portugal) / CPP (Comité Paralímpico de Portugal)
- Identificar Desporto Escolar
- Distinguir Federações, Associações, Sociedades Desportivas
- Distinguir diferentes Agentes Desportivos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as características das provas por sistema e escalão
- Promove a prática para a participação em provas singulares, dupla e de equipas
- Identifica os princípios gerais da Lei de Bases da Atividade física e do Desporto

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação por teste escrito

SUBUNIDADE 3.

2.3. Formação de clube de Ju-Jitsu

- 2.3.1.** Constituição do Clube:
- Caráter
 - Órgãos Sociais
 - Estatutos
- 2.3.2.** Afiliação:
- Inscrição do clube na FJJAP
 - Inscrição dos treinadores e praticantes

- 2.3.3.** O seguro desportivo obrigatório:
- a. Via FJJDAF
 - b. Via alternativa com documentação comprovativa
- 2.3.4.** Segurança:
- a. A prática segura
 - b. Protocolo de assistência
 - c. Primeiros socorros
 - d. Acessibilidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes tipologias de associativismo e os requisitos à formação de um clube
- Descrever o processo inscrição do clube, treinadores e praticantes
- Distinguir as opções de seguro desportivo e a sua obrigatoriedade para a prática da modalidade
- Organizar a prática segura na planificação do treino e protocolo de atuação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as formalidades para a constituição de um clube
- Executa os processos de afiliação e confirmação da prática sob proteção de seguro desportivo
- Estabelece protocolos e normas de segurança para a boa prática

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação por teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Treinador de Ju-Jitsu com TPTD no mínimo de Grau II, com um mínimo de 3 (três) anos de prática efetiva enquanto treinador ou dirigente

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Teoria e Metodologia do treino de ju-jitsu

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. CARACTERIZAÇÃO DO JU-JITSU	1	1/0
3.2. TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS	2	1/1
3.3. ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO	1	0,5/0,5
Total	4	2,5 / 1,5

SUBUNIDADE 1.

3.1. Caracterização do Ju-Jitsu

3.1.1. O treino e a luta de Ju-Jitsu:

- a. Caracterização do sistema de Luta, Duo e Ne-Waza
- b. Princípios mecânicos da oposição, resistência e cedência

3.1.2. Exigências na tipologia do esforço:

- a. Esforço pela Via Aeróbia, anaeróbia-lática e anaeróbia-alática
- b. Fases do treino das diferentes tipologias do esforço no Ju-Jitsu

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios mecânicos do Ju-Jitsu
- Relacionar o tipo de esforço e o recurso energético recorrente

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características dos princípios mecânicos do Ju-Jitsu
- Planifica adequando a fase do treino ao tipo de esforço requerido

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação por teste escrito

SUBUNIDADE 2.

3.2. Treino das capacidades físicas

3.2.1. Treino das capacidades:

- a. Coordenativas específicas do Ju-Jitsu, exercícios
- b. Força:
 - i. Treino em circuito com ou sem aparelhos
 - ii. Pliometria, exercícios
 - iii. Treino funcional, exercícios específicos da modalidade
- c. Resistência:
 - i. Treino em circuito no tatami, exercícios

- d. Flexibilidade:
 - i. Exercícios específicos para o Ju-Jitsu
- e. Velocidade:
 - i. Velocidade em treino de repetições, exercícios

3.2.2. Avaliação prática:

- a. Testes de aptidão geral:
 - i. Teste *Cooper*
 - ii. Teste *Ruffier-Dickson*
 - iii. Teste *Sit and Reach*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as formas de treino das capacidades
- Adotar as formas de treino adequadas ao grupo e objetivos
- Interpretar os resultados dos testes de aptidão geral

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os métodos de treino das capacidades físicas propostos
- Seleciona os métodos adequados ao objetivo do treino
- Executa bateria de testes de aptidão e interpreta os resultados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação por teste escrito

SUBUNIDADE 3.

3.3. Organização da sessão de treino

3.3.1. Planificação da sessão de treino:

- a. Organização do espaço
- b. Levantamento dos recursos disponíveis
- c. Caracterização do grupo
- d. Planeamento da atividade e objetivos

3.3.2. Avaliação da sessão de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar, dirigir e avaliar a sessão de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia e dirige a sessão de treino
- Avalia a sessão de treino e corrige falhas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática em grupo ou em duplas

PERFIL DO FORMADOR

- Licenciatura na área das Ciências da Educação Física e do Desporto ou ser Treinador com TPTD de Ju-Jitsu Grau II, com prática efetiva mínima de 3 (três) anos.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Arbitragem

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. ARBITRAGEM SISTEMA LUTA	1	1/0,5
4.2. ARBITRAGEM SISTEMA NE-WAZA	2	1/1
4.3. CONDUTA E FORMALIDADES	0,5	0,5/0
Total	4	2,5 / 1,5

SUBUNIDADE 1.

4.1. Arbitragem sistema luta

- 4.1.1. Regras de competição Sistema Luta
- 4.1.2. Equipamento:
 - a. Equipamento obrigatório
 - b. Equipamento acessório permitido
- 4.1.3. Pontuações:
 - a. Wazari
 - b. Ippon
 - c. Full-Ippon
- 4.1.4. Penalizações:
 - a. Penalizações Leves: Shido; Chui
 - b. Penalizações Graves: Hansokumake
- 4.1.5. Prática da arbitragem Luta:
 - a. Gestos de arbitragem: condução luta; pontos; penalidades
 - b. A ação do árbitro Lateral/Mesa
 - c. Definição de Ai-uchi
 - d. Definição de projeção
 - e. Definição de Osaekomi e Toketa
- 4.1.6. Scoreboard sistema Luta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relaciona os gestos de arbitragem e as ações técnicas ocorridas
- Distingue os vários métodos de obtenção de vitória
- Reconhece as ações de pontuação e as penalidades

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o equipamento regulamentar de competição
- Emprega a terminologia e correspondentes gestos de arbitragem
- Relaciona as ações técnicas e a respetiva correspondência pontual
- Controla o desenrolar da Luta através do *scoreboard*

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação por teste escrito e prático

SUBUNIDADE 2.

4.2. Arbitragem sistema Ne-Waza

- 4.2.1. Regras de competição Sistema Ne-Waza
- 4.2.2. Equipamento:
 - a. Equipamento obrigatório
 - b. Equipamento acessório permitido
- 4.2.3. Pontuações:
 - a. Vantagem
 - b. Pontos (2; 3; 4)
 - c. Submissão
- 4.2.4. Penalizações:
 - a. Penalizações Leves
 - b. Penalizações Graves / Faltas Disciplinares
- 4.2.5. Prática da arbitragem Ne-Waza:
 - a. Gestos de arbitragem: condução luta; pontos; penalidades
 - b. A ação do árbitro Lateral
 - c. Definição/situações de Projeção
 - d. Definição/situações de Guarda
 - e. Definição/situações de Raspagem
- 4.2.6. *Scoreboard* sistema Ne-Waza

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identifica o equipamento permitido e irregular para competição
- Distingue as diferentes formas de obter vitória
- Estabelece ligação entre as diferentes penalidades, graus de severidade e pontuação consecutivamente atribuída ao adversário

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natural progressão técnica da luta Ne-Waza
- Distingue as posições pontuáveis, vantagem e no *score*
- Relaciona os gestos de arbitragem às ações técnicas ou penalidades
- Atribui relação às penalizações e pontos para adversário
- Utiliza o *scoreboard*

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e avaliação prática

SUBUNIDADE 3.

4.3. Conduta e formalidades

- 4.3.1. Conduta do treinador:
 - a. Direitos e deveres do treinadores
 - b. Comportamento do treinador e role-model
- 4.3.2. Conduta do competidores:
 - a. Formalidades
 - b. Saudações
 - c. Comportamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">• Reconhecer os procedimentos inerentes à participação em competição• Promove um comportamento modelar enquanto treinador de Ju-Jitsu e junto dos praticantes	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">• Planifica a participação em competição e os procedimentos adequados de treinador e atletas• Atua em acordo com a sua responsabilidade de <i>role-model</i> para os jovens praticantes
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">• Avaliação por teste escrito	

PERFIL DO FORMADOR	<ul style="list-style-type: none">• Árbitro de Ju-Jitsu com a categoria mínima de “Continental” no ativo, com participação no mínimo em 2 (duas) competições internacionais
---------------------------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Técnica de base

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. PROGRAMA TÉCNICO 5º E 4º KYU DO GOKYO	2	0/2
5.2. PROGRAMA TÉCNICO 3º E 2º KYU DO GOKYO	2	0/2
5.3. PROGRAMA TÉCNICO 1º KYU E 1º DAN DO GOKYO	2	0/2
5.4. PROGRAMA TÉCNICO KATAME-WAZA 6ºKYU A 1ºDAN	2	0/2
Total	8	0 / 8

SUBUNIDADE 1.

5.1. Programa Técnico 5º e 4º Kyu do Gokyo

5.1.1. Atemi-Waza:

Mae-Tsuki; Oi-Tsuki; Gyaku-Tsuki; Oi-Geri; Mae-Geri; Uraken; Empi-Uchi; (Mae, Yoko, Mawashi, Ushiro, Otoshi, Age-Mae); Hiza-Geri; Mawashi-Geri; Yoko-Geri

5.1.2. Uke-Waza:

Gedan-Barai; Soto-Uke; Uchi-Uke; Jyodan-Uke; Nagashi Uke

5.1.3. Nage-Waza:

O-Soto-Otoshi; Uki-Goshi; Koshi-Guruma; O-Uchi-Gari; Ko-Soto-Gari; Kubi-Nage; O-Goshi; Seoi-Nage

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as técnicas adoptando a terminologia adequada
- Identificar os diferentes momentos do movimento técnico
- Diagnosticar erros de execução aplicando instrução corretiva

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa com correção em forma demonstrada as técnicas do Gokyo
- Identifica os momentos-chave da instrução e *feedback* no processo ensino-aprendizagem
- Seleciona o *feedback* apropriado à instrução

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática

SUBUNIDADE 2.

5.2. Programa Técnico 3º e 2º Kyu do Gokyo

5.2.1. Atemi-Waza:

Tate-Tsuki; Shuto-Uchi; Haito-Uchi; Kakato-Geri; Kagi-Tsuki; Tetsui-Uchi; Mikazuki-Geri

5.2.2. Uke-Waza:

Ude-Uke; Morote-Uke; Juji-Uke

5.2.3. Nage-Waza:

Tai-Otoshi; Ko-Soto-Gake; Ushiro-Kiri-Otoshi; Harai-Goshi; Shiho-Nage

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as técnicas adotando a terminologia adequada • Identificar os diferentes momentos do movimento técnico • Diagnosticar erros de execução aplicando instrução corretiva 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Executa com correção em forma demonstrada as técnicas do Gokyo • Identifica os momentos-chave da instrução e <i>feedback</i> no processo ensino-aprendizagem • Seleciona o <i>feedback</i> apropriado à instrução
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação prática 	

SUBUNIDADE 3.

5.3. Programa Técnico 1º Kyu e 1º Dan do Gokyo

5.3.1. Atemi-Waza:

Ura-Tsuki; Age-Tsuki; Mawashi-Tsuki; Haishu-Uchi; Mawashi-Geri; Gedan-Geri; Atama-Waza

5.3.2. Uke-Waza:

Mikazuki-Geri-Uke; Ashi-Bo-Uke; Soutei-Osae-Uke; Sokuto-Osae-Uke

5.3.3. Nage-Waza:

De-Ashi-Barai; Okuri-Ashi-Barai; Koshi-Nage; Uki-Otoshi; Kata-Guruma; Morote-Gari; Sasae-Tsuri-Komi-Ashi; Ushiro-Goshi; Tomoe-Nage; irimi-Nage

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as técnicas adotando a terminologia adequada • Identificar os diferentes momentos do movimento técnico • Diagnosticar erros de execução aplicando instrução corretiva 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Executa com correção em forma demonstrada as técnicas do Gokyo • Identifica os momentos-chave da instrução e <i>feedback</i> no processo ensino-aprendizagem • Seleciona o <i>feedback</i> apropriado à instrução
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação prática 	

SUBUNIDADE 4.

5.4. Programa Técnico Katame-Waza 6º Kyu a 1º Dan

5.4.1. Osaekomi-Waza:

Hon-Kesa-Gatame; Yoko-Shiho-Gatame; Kami-Shiho-Gatame; Tate-Shiho-Gatame; Kuzure-Kesa-Gatame; Ushiro-Kesa-Gatame; Kata-Gatame; Kuzure-Kami-Shiho-Gatame; Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame

5.4.2. Shime-Waza:

Nami-Juji-Jime; Kata-Juji-Jime; Gyaku-Juji-Jime; Hadaka-Jime; Kata-Ha-Jime; Okuri-Eri-Jime; Kata-Te-Jime

5.4.3. Kansetsu-Waza:

Sankyo; Hara-Gatame; Hiza-Gatame; Mune-Gatame; Yonkyo; Kata-Ude-Kansetsu; Ude-Garami; Juji-Gatame; Waki-Gatame; Kanukki-Gatame; Ude-Nobashi; Ude-Gatame; Kote-Gaeshi; Te-Kubi-Osae; Nikyo; Ikkyo; Kuzure-Kote-Gaeshi

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as técnicas adotando a terminologia adequada
- Identificar os diferentes momentos do movimento técnico
- Diagnosticar erros de execução aplicando instrução corretiva

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa com correção em forma demonstrada as técnicas do Gokyo
- Identifica os momentos-chave da instrução e *feedback* no processo ensino-aprendizagem
- Seleciona o *feedback* apropriado à instrução

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática

PERFIL DO FORMADOR

- Treinador de Ju-Jitsu com TPTD mínimo Grau II, com prática efetiva mínima de 5 anos e a graduação mínima de 2º Dan.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Técnica de Kata

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. KATA PROGRAMAS TÉCNICOS 5º, 4º E 3º KYU	2	0/2
6.2. KATA PROGRAMAS TÉCNICOS 2º E 1º KYU	2	0/2
6.3. KATA PROGRAMA TÉCNICO 1º DAN	2	0/2
Total	6	0 / 6

SUBUNIDADE 1.

6.1. Kata Programas Técnicos 5º, 4º e 3º Kyu

- 6.1.1. Tsuki-Jitsu-No-Kata
- 6.1.2. Shintai-Jitsu-No-Kata
- 6.1.3. Geri-Jitsu-No-Kata

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as técnicas adotando a terminologia adequada
- Identificar os diferentes momentos do movimento técnico
- Diagnosticar erros de execução aplicando instrução corretiva

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa com correção em forma demonstrada as técnicas do Gokyo
- Identifica os momentos-chave da instrução e *feedback* no processo ensino-aprendizagem
- Seleciona o *feedback* apropriado à instrução

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática

SUBUNIDADE 2.

6.2. Kata Programas Técnicos 2º e 1º Kyu

- 6.2.1. Katame-Jitsu-No-Kata
- 6.2.2. Nage-Jitsu-No-Kata
- 6.2.3. Omote-Jitsu-No-Kata

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as técnicas adotando a terminologia adequada
- Identificar os diferentes momentos do movimento técnico
- Diagnosticar erros de execução aplicando instrução corretiva

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa com correção em forma demonstrada as técnicas do Gokyo
- Identifica os momentos-chave da instrução e *feedback* no processo ensino-aprendizagem
- Seleciona o *feedback* apropriado à instrução

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática

SUBUNIDADE 3.

6.3. Kata Programa Técnico 1º Dan

6.3.1. Ude-Ate-Jitsu-No-Kata

6.3.2. Ashi-Ate-Jitsu-No-Kata

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as técnicas adotando a terminologia adequada
- Identificar os diferentes momentos do movimento técnico
- Diagnosticar erros de execução aplicando instrução corretiva

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa com correção em forma demonstrada as técnicas do Gokyo
- Identifica os momentos-chave da instrução e *feedback* no processo ensino-aprendizagem
- Seleciona o *feedback* apropriado à instrução processo ensino-aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática

PERFIL DO FORMADOR

- Treinador de Ju-Jitsu com TPTD mínimo Grau II, com prática efetiva mínima de 5 anos e a graduação mínima de 2º Dan.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Técnica de competição

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. PRÉ-CONTACTO	1	0/1
7.2. ATEMI-WAZA	1	0/1
7.3. NAGE-WAZA	1	0/1
7.4. NE-WAZA	1	0/1
Total	4	0 / 4

SUBUNIDADE 1.

7.1. Pré-contacto

7.1.1. Postura:

- a. Posturas de Ataque
- b. Posturas de Defesa

7.1.2. Deslocamentos:

- a. Tsugi-Ashi
- b. Tai-Sabaki

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer as posturas de defesa e ataque em competição
- Adequar as formas de deslocamento ao tipo de técnica a executar
- Analisar as características de postura e deslocamento do adversário

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica o deslocamento e posturas adequadas à técnica ou ação pretendida
- Analisa o adversário e optar pela forma de deslocamento mais eficaz

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática

SUBUNIDADE 2.

7.2. Atemi-Waza

7.2.1. Técnicas de Golpe de Pernas:

- a. Hiki-Ashi

7.2.2. Técnicas de Golpe de Braços:

- a. Hiki-Te

7.2.3. Lateralidade

7.2.4. Combinações e Encadeamentos

7.2.5. Técnicas de Contra-ataques

7.2.6. Kiai

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstrar técnicas e combinações de técnicas adaptadas ao contexto competitivo • Adequar as ações técnicas selecionando a lateralidade via análise dos movimentos de Uke • Aplicar o Kiai de forma eficaz 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Executa técnicas de golpe ou combinações coerentes com a estratégia de combate • Analisa a lateralidade do adversário e apresentar combinações de técnicas de golpe em consonância
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação prática 	

SUBUNIDADE 3.

7.3. Nage-Waza

- 7.3.1. Kumikata:
- Formas de Kumikata tradicional
 - Formas de Kumikata em competição
 - Kenka-Yotsu e Ai-Yotsu
- 7.3.2. Kuzushi, Tsukuri e Kake
- 7.3.3. Combinações e Encadeamentos
- 7.3.4. Contra-Ataques
- 7.3.5. Transições Fase 2 » Fase 3
- 7.3.6. Tachi-Waza com transição para Fase 3
- 7.3.7. Sutemi-Waza com transição para Fase 3

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer e distinguir as formas e lateralidade de Kumikata • Analisar a lateralidade do Kumikata de Uke e propor soluções para domínio do Kumikata • Executar técnicas de projeção/combinações ou contra-ataques em Tachi-Waza ou Sutemi-Waza com sequência para trabalho no solo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analisa a lateralidade e Kumikata do adversário e aplicar um Kumikata dominante em função das suas características • Identifica características no adversário e criar uma estratégia de combate em adequação
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação prática 	

SUBUNIDADE 4.

7.4. Ne-Waza

- 7.4.1. Movimentação e deslocamento em Ne-Waza
- 7.4.2. Técnicas de Imobilização:
- Uke de costas no chão
 - Uke de barriga no chão
- 7.4.3. Técnicas de Submissão:
- Uke a partir da posição de costas no solo
 - Uke a partir da posição de 4 apoios

- c. Uke a partir da posição entre as pernas
- d. Uke a partir da posição sentado

7.4.4. Formas de inversão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Utilizar o deslocamento adequado à situação defensiva ou atacante em Ne-Waza
- Executar formas de imobilizar Uke a partir de diferentes posições
- Demonstrar formas para submeter Uke a partir de diferentes posições
- Demonstrar diferentes formas de inverter posições de controlo adversário e de desvantagem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece a posição de Tori e Uke e desenvolver e aplicar as técnicas de imobilização, submissão ou inversões adequadas
- Aplica técnicas de imobilização a partir de diferentes posições, demonstrar progressão para técnicas de submissão

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática

PERFIL DO FORMADOR

- Treinador de Ju-Jitsu com TPTD mínimo Grau II, com prática efetiva mínima de 5 anos, a graduação mínima de 2º Dan.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Prática pedagógica

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. ABORDAGEM INTRODUTÓRIA	1	0/1
8.2. PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS E MODELOS DE TREINO	3	0/3
Total	4	0 / 4

SUBUNIDADE 1.

8.1. Abordagem introdutória

Privilégio da abordagem pela forma lúdica e jogada para introdução às aquisições de habilidades motoras e específicas da modalidade:

- 8.1.1. Jogos de Ataque e Defesa
 - a. Desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais em tarefa
- 8.1.2. Jogos de Oposição
 - a. Implicação do confronto em forma jogada, gestão da sensação vitória/derrota e frustração/regozijo
 - b. Introdução às habilidades específicas da modalidade (Ju-Jitsu)
- 8.1.3. Jogos de Grupo
 - a. Promoção da cooperação e atribuição de tarefa em grupo
- 8.1.4. Jogos abertos
 - a. Criação de situação com requerimento de solução - não evidente
 - b. Solicitação da criatividade e capacidade de resolução de problemas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Eleger o conjunto de jogos e situações que melhor enquadrem as possibilidades de aprendizagem ao grupo diferenciado de atletas-alvo
- Aplicar as regras de segurança na realização dos exercícios

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adequa as situações de treino com os objetivos delineados para a sessão de treino, favorecendo a forma jogada e a abordagem lúdica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática

SUBUNIDADE 2.

8.2. Progressões Pedagógicas e Modelos de Treino

Formas de trabalho e adequação da seleção das situações de aprendizagem ao contexto de treino objetivo.

8.2.1. Luta no solo (Ne-Waza)

- a. Técnicas e variantes
- b. Saídas de imobilização
- c. Combinações e encadeamentos básicos
- d. Viragens
- e. Formas de trabalho

8.2.2. Luta em pé (Nage-Waza e Katame-Waza)

- a. Técnicas
- b. Movimentações e deslocamentos
- c. Combinações e encadeamentos básicos (Renzoku-Waza/Renraku-Waza);
- d. Pegas e desequilíbrios (Kumi-Kata e Kusushi) – indicações;

8.2.3. Luta em pé (Atemi-Waza e Uke-Waza)

- a. Técnicas
- b. Movimentações e deslocamentos
- c. Posturas de ataque e defesa
- d. Bloqueios e formas de defesa
- e. Combinações e encadeamentos básicos

8.2.4. Formas fundamentais de treino e benefícios nos jovens

- a. Yaku Soku Geiko
- b. Kakari Geiko
- c. Uchi Komi
- d. Nage Komi
- e. Randori
- f. Competição (formal / adaptada)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar os conteúdos de forma lógica e coerente em função dos objetivos da sessão de treino
- Selecionar as situações de aprendizagem adequada ao grupo e respetivo estágio de desenvolvimento
- Promover a abordagem de forma lúdica à aquisição das habilidades necessárias ao cumprimento da tarefa
- Utilizar as diferentes formas de treino para introduzir de forma adaptada as formalidades da competição e da arbitragem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica quais as necessidades dos praticantes e seleciona as situações mais adequadas à aprendizagem
- Apresenta uma sequência lógica de tarefas que promove a aprendizagem dos movimentos da modalidade
- Promove a aprendizagem adequada à etapa do desenvolvimento do atleta, introduz as regras de arbitragem em competição adaptada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática

PERFIL DO FORMADOR

- Licenciatura na área das Ciências da Educação Física e do Desporto e/ou ser treinador de Ju-Jitsu com TPTD mínimo de Grau II, com prática efetiva de 5 (cinco) anos em diferentes escalões de formação.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Ju-Jitsu adaptado

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. O DESPORTO ADAPTADO	1	1/0
9.2. O JU-JITSU PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	1	1/0
Total	2	2 / 0

SUBUNIDADE 1.

9.1. O desporto adaptado

9.1.1. História do desporto adaptado:

- Convenção dos direitos das pessoas com deficiência (2006, ONU) ; Art. 30 "A participação no desporto"
- Surgimento do desporto adaptado
- O desporto adaptado nos desportos de combate
- Inclusão do Para Ju-Jitsu em competições internacionais

9.1.2. A regulação do desporto adaptado:

- Os organismos internacionais: IPC (*International Paralympic Committee*); IBSA (*International Blind Sports Federation*); SU-DS (*Sports Union for athletes with Down Syndrome*);
- Os organismos nacionais; CPP (Comité Paralímpico de Portugal); FPDD (Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os principais momentos no desenvolvimento do desporto adaptado
- Identificar as instituições reguladoras do desporto adaptado ao nível nacional e internacional

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona o surgimento do movimento pelo desporto inclusivo com a criação das instituições reguladoras

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação por teste escrito

SUBUNIDADE 2.

9.2. O ju-jitsu para pessoas com deficiência

- 9.2.1.** O Para Ju-Jitsu:
- A origem do Para Ju-Jitsu
 - O treino de Para Ju-Jitsu em dojo
- 9.2.2.** Os benefícios do Ju-Jitsu em praticantes com deficiência:
- Nas capacidades coordenativas e desenvolvimento muscular
 - Na relação social em pares e em grupo
 - No controlo emocional e afetivo
- 9.2.3.** Sistemas de competição adaptados:
- Para Ju-Jitsu Duo Self-Defense
 - Para Jiu-Jitsu (Ne-Waza)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identifica as características do Para Ju-Jitsu diagnosticando as adaptações necessárias ao treino adaptado
- Relaciona a prática do Para Ju-Jitsu e os seus benefícios para a população com deficiência
- Distingue os modelos de competição JJIF Para Ju-Jitsu

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as adaptações necessárias para o treino adaptado em dojo
- Demonstra os modelos de competição adaptada JJIF: Para Ju-Jitsu Duo Self-Defense e Para Jiu-Jitsu (Ne-Waza)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação por teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Treinador de Ju-Jitsu com TPTD mínimo Grau II, com prática efetiva mínima de 3 (três) anos e/ou 2 (dois) anos de experiência mínima como treinador ou treinador assistente de praticantes portadores de deficiência.

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Não se aplica.

2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none">Em espaço de sala, auditório ou via online. Área com tapete/tatami e balneários.	<ul style="list-style-type: none">Cadeiras, mesas e quadro/tela.Computador, webcam, projetor, plataforma de reuniões <i>online</i>. Documentação disponível em www.fjdap.pt.

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)

