

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

KRAV MAGA

CONSELHO DAS ASSOCIAÇÕES DE KRAV MAGA PORTUGAL (CKMP)

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Conselho das Associações de Krav Maga Portugal (CKMP)
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2024
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, ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO DO KRAV MAGA	8
2. METODOLOGIA DO TREINO DE KRAV MAGA	10
3. ABORDAGEM E CONSIDERAÇÕES PEDAGÓGICAS DO KRAV MAGA	12
4. ENSINO DA TÉCNICA E TÁTICA DO KRAV MAGA	14
5. KRAV MAGA ADAPTADO	18
C. Organização da Formação	20
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	21
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	21
3. ESTÁGIOS	21

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, ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO DO KRAV MAGA	6
2. METODOLOGIA DO TREINO DE KRAV MAGA	7
3. ABORDAGEM E CONSIDERAÇÕES PEDAGÓGICAS DO KRAV MAGA	8
4. ENSINO DA TÉCNICA E TÁTICA DO KRAV MAGA	12
5. KRAV MAGA ADAPTADO	3
Total	36

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. História, organização e regulamentação do Krav Maga

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. HISTÓRIA DO KRAV MAGA	3h	3h/0/0
1.2. ORGANIZAÇÃO, FUNCIONAMENTO E REGULAMENTOS DO KRAV MAGA NO PANORAMA INTERNACIONAL	3h	3h/0/0
Total	6h	6h/0/0

SUBUNIDADE

1.1. História do Krav Maga

1.1.1. *Lichtenfeld* e os antecedentes da modalidade

1.1.2. Krav Maga nas forças militares

1.1.3. Krav Maga: Princípios, valores e conduta

1.1.4. Fases de evolução do Krav Maga

1.1.5. Origens da modalidade em Portugal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar os principais marcos históricos associados ao desenvolvimento do Krav Maga
- Identificar a origem do Krav Maga, assim como, os seus princípios fundamentais de prática
- Descrever os valores e conduta do Krav Maga, bem como a sua aplicação nos mais variados contextos
- Identificar a origem e as diferentes fases da evolução da história do Krav Maga em Portugal

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os principais marcos históricos para o desenvolvimento da modalidade
- Relaciona a origem e os principais marcos históricos do Krav Maga com os seus princípios fundamentais nos vários contextos de aplicação
- Descreve e enquadra os princípios fundamentais, valores e conduta do Krav Maga nos vários contextos de aplicação
- Identifica as principais fases do surgimento da modalidade no contexto nacional
- Relaciona as principais fases do surgimento da modalidade do Krav Maga no contexto nacional, com o percurso de desenvolvimento da mesma

SUBUNIDADE

1.2. Organização, funcionamento e regulamentos do Krav Maga no panorama internacional

- 1.2.1. Organização específica da modalidade: nacional e internacional
- 1.2.2. Regulamentos da modalidade
- 1.2.3. Regras e equipamento
- 1.2.4. Categorias, Escalões e graduações
- 1.2.5. Princípios de organização das escolas de formação
- 1.2.6. Eventos no panorama nacional e internacional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a organização da modalidade no panorama internacional
- Descrever os regulamentos dos organismos internacionais que regulam o Krav Maga
- Identificar as categorias, escalões e graduações do Krav Maga
- Descrever como está organizada e regulamentado o funcionamento do Krav Maga em Portugal
- Caracterizar a estrutura da formação do Krav Maga em Portugal
- Identificar o equipamento permitido.
- Descrever as principais eventos no quadro nacional e internacional

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza a organização e os regulamentos da modalidade no panorama internacional
 - Distingue as categorias, escalões e graduações existentes no Krav Maga
 - Identifica os principais organismos responsáveis pela modalidade em Portugal
 - Descreve como está organizado o Krav Maga no panorama em Portugal
 - Identifica o equipamento permitido
 - Identifica os principais eventos no panorama nacional e internacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Perante uma situação concreta (*apresentada com identificação do objetivo, do contexto e das características do grupo-alvo*), apresenta estratégias para a implementação, nas suas sessões de treino, dos regulamentos, dos valores e da conduta desportiva do Krav Maga, bem como para a supervisão do equipamento permitido

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPDT de Krav Maga de Grau II, com um mínimo de 3 (três) anos de prática efetiva enquanto treinador

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Metodologia do treino de Krav Maga

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. CARACTERIZAÇÃO CINESIOLÓGICA DA EXECUÇÃO DAS TÉCNICAS DE KRAV MAGA	2h	2h/0/0
2.2. DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS DO KRAV MAGA	2h30	0/0/2h30
2.3. DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO EM SITUAÇÕES DE RISCO	2h30	0/0/2h30
Total	7h	2h/0/5h

SUBUNIDADE

2.1. Caracterização cinesiológica da execução das técnicas de Krav Maga

- 2.1.1. Caracterização da participação neuromuscular
- 2.1.2. Solicitação bioenergética
- 2.1.3. Considerações biomecânicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a participação neuromuscular e bioenergética das principais técnicas de Krav Maga
- Descrever particularidades biomecânicas nas técnicas de Krav Maga, como é o caso dos limites articulares

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os principais músculos envolvidos na execução das técnicas de Krav Maga
- Identifica o regime anaeróbio alático como principal regime bioenergético das técnicas de Krav Maga
- Orienta o praticante de Krav Maga para a execução técnica em conformidade com as características biomecânicas do oponente

SUBUNIDADE

2.2. Desenvolvimento das qualidades físicas condicionais e coordenativas do Krav Maga

- 2.2.1. Força máxima e potência neuromuscular em posições de base e ações ofensivas e defensivas de Krav Maga
- 2.2.2. Velocidade de execução e de reação em situações de ameaça
- 2.2.3. Flexibilidade integrada em técnicas do Krav Maga
- 2.2.4. Coordenação motora em técnicas combinadas
- 2.2.5. Competência sensório-motora no comportamento olho-mão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Implementar o desenvolvimento da força máxima, potência neuromuscular, velocidade de execução e de reação no treino do praticante de Krav Maga • Aplicar os principais exercícios de alongamento integrados nas técnicas de Krav Maga que otimizam a flexibilidade do praticante • Relacionar a coordenação motora em técnicas combinadas e a competência sensório-motora no comportamento olho-mão do praticante de Krav Maga 	<ul style="list-style-type: none"> • Implementa métodos de desenvolvimento das qualidades físicas que maximiza o desempenho do praticante de Krav Maga • Seleciona e implementa exercícios de alongamento que promovem o desenvolvimento específico da flexibilidade em técnicas de Krav Maga • Aplica métodos de desenvolvimento da coordenação motora e competência sensório-motora no comportamento olho-mão, conforme o nível do praticante de Krav Maga

SUBUNIDADE

2.3. Desenvolvimento psicológico em situações de risco

- 2.3.1. Modos de indução de situações de risco e *stress*
- 2.3.2. Métodos de desenvolvimento da gestão do *stress*
- 2.3.3. Métodos de desenvolvimento da resiliência
- 2.3.4. Tomada de decisão em situações de risco

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os vários modos de simular situações de risco e <i>stress</i> • Implementar os métodos de desenvolvimento da gestão de <i>stress</i>, resiliência e tomada de decisão em situações de risco aumentado e que fomentam o <i>stress</i> ao praticante de Krav Maga 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura e aplica situações de risco a um grupo de participantes de Krav Maga • Diferencia abordagens metodológicas de desenvolvimento da gestão do <i>stress</i>, resiliência e tomada de decisão conforme o perfil dos praticantes de Krav Maga

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Perante uma situação concreta (*apresentada com identificação do objetivo, do contexto e das características do grupo-alvo*), elabora e implementa (organiza e orienta) uma unidade de treino que contemple: i) Exercícios para o desenvolvimento da força máxima, da potência neuromuscular, da velocidade de execução e de reação, da flexibilidade e da coordenação motora; ii) Estratégias de gestão do *stress*, da resiliência e da tomada de decisão em situações de risco

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPDT de Krav Maga de Grau II, com um mínimo de 3 (três) anos de prática efetiva enquanto treinador

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Abordagem e considerações pedagógicas do Krav Maga

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. ATIVIDADE DO TREINADOR DE KRAV MAGA DE GRAU I	2h	2h/0/0
3.2. ESTRUTURAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO DO KRAV MAGA	4h30	3h/0/1h30
3.3. CONSIDERAÇÕES NA GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO DO KRAV MAGA	1h30	0/0/1h30
Total	8h	5h/0/3h

SUBUNIDADE

3.1. Atividade do treinador de Krav Maga de grau I

- 3.1.1. Filosofia no Krav Maga
- 3.1.2. Tipos de contexto e particularidades das responsabilidades
- 3.1.3. Abordagem pedagógica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever a filosofia do Krav Maga em termos de valores e propósito com a sua abordagem pedagógica • Descrever a existência de diferentes âmbitos de atuação do Krav Maga, e o conseqüente ajustamento das responsabilidades enquanto treinador 	<ul style="list-style-type: none"> • Descreve a abordagem pedagógica do Krav Maga e estabelece a sua associação com a sua filosofia • Diferencia os diferentes âmbitos de aplicação do Krav Maga, assim como diferencia as diferentes responsabilidades enquanto treinador

SUBUNIDADE

3.2. Estruturação do processo de treino de Krav Maga

- 3.2.1. Considerações no planeamento
- 3.2.2. Levantamento dos recursos disponíveis
- 3.2.3. Caracterização do grupo e dos praticantes
- 3.2.4. Definição de objetivos
- 3.2.5. Sistematização dos conteúdos e exercícios
- 3.2.6. Seleção e organização dos conteúdos das sessões de treino em função do objetivo estabelecidos
- 3.2.7. Abordagens de instrução e demonstração

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os principais princípios que norteiam o planeamento de treino específico dos praticantes de Krav Maga • Identificar a relação de interdependência entre recursos existentes, características dos praticantes e estabelecimento de objetivos do treino de Krav Maga 	<ul style="list-style-type: none"> • Planeia o processo de treino, considerando os principais princípios de planeamento do treino de Krav Maga • Salvaguarda uma coerência entre os objetivos de treino em relação às características dos praticantes de Krav Maga e os recursos existentes

Continua >>

Continuação >>

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a taxonomia de conteúdos e exercícios de treino, e estabelecer uma compreensão ao modo como as atividades e tarefas de treino se devem organizar
- estabelecer objetivos em função da estrutura dos ciclos de treino
- Identificar as várias abordagens possíveis de instrução e demonstração específicas do Krav Maga

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diferencia os vários tipos e categorias de conteúdos a lecionar, e garante uma adequada seleção dos conteúdos em relação aos objetivos de treino
- Aplica estratégias instrucionais e de demonstração apropriadas para os diferentes períodos de treino e conteúdos do Krav Maga

SUBUNIDADE

3.3. Considerações na gestão do processo de treino do Krav Maga

- 3.3.1. Definição de regras de conduta
- 3.3.2. Estabelecimento de ambientes adequados de prática
- 3.3.3. Relação com os pais dos praticantes menores
- 3.3.4. Relação com outros elementos de treino
- 3.3.5. Gestão do tempo de treino
- 3.3.6. Comportamento reflexivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Implementar regras sistemáticas para o bom funcionamento do processo de treino do Krav Maga
- Implementar as condições essenciais ao fomento de ambientes adequados de prática segura do Krav Maga
- Identificar os objetivos do treinador de Krav Maga na gestão dos pais e de outros elementos integrantes do processo de treino
- Identificar formas de gerir o tempo de treino do praticante Krav Maga

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora as regras junto dos praticantes, para assegurar que os mesmos não incorrem em comportamentos desviantes
- Implementa os procedimentos necessários para assegurar um clima de treino propício à instrução
- Avalia o desempenho dos praticantes no decurso da sessão de treino
- Cria os objetivos do treinador de Krav Maga na gestão dos pais e de outros elementos integrantes do processo de treino
- Avalia o seu próprio desempenho, através de reflexões pedagógicas sobre a sua intervenção e plano de sessão de treino implementado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Perante uma situação concreta (apresentada com identificação do objetivo, do contexto e das características do grupo-alvo), elabora e implementa (organiza e orienta) uma unidade de treino que contemple: i) A filosofia do Krav Maga (valores, propósito e regras); ii) Distintos métodos de instrução e de demonstração da execução técnica; iii) Gestão do tempo de treino e dos recursos logísticos; iv) Estratégias para a implementação de ambientes adequados para a prática da modalidade; v) Estratégias de relacionamento com os pais e outros agentes desportivos.

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPDT de Krav Maga de Grau II, com um mínimo de 3 (três) anos de prática efetiva enquanto treinador.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Ensino da técnica e tática do Krav Maga

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. PRINCÍPIOS GERAIS DO KRAV MAGA	1h	0/0/1h
4.2. POSIÇÕES DE COMBATE DO KRAV MAGA	1h30	0/0/1h30
4.3. MURROS DO KRAV MAGA	2h30	0/0/2h30
4.4. PONTAPÉS DO KRAV MAGA	2h30	0/0/2h30
4.5. DEFESA CONTRA MURROS DO KRAV MAGA	1h	0/0/1h
4.6. DEFESA CONTRA PONTAPÉS DO KRAV MAGA	1h	0/0/1h
4.7. DEFESA CONTRA ESTRANGULAMENTOS DO KRAV MAGA	1h30	0/0/1h30
4.8. DEFESA CONTRA OUTRAS TÉCNICAS DO KRAV MAGA	1h	0/0/1h
Total	12h	0/0/12h

SUBUNIDADE

4.1. Princípios gerais do Krav Maga

- 4.1.1. Ritmo e tempo
- 4.1.2. Neutralização de riscos
- 4.1.3. Reação perante o perigo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar os princípios gerais que regem a aplicação das técnicas de Krav Maga

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa e demonstra os princípios inerentes à aplicação das técnicas apropriadas em diferentes contextos

SUBUNIDADE

4.2. Posições de combate do Krav Maga

- 4.2.1. Posição Passiva
- 4.2.2. Posição Semi-passiva
- 4.2.3. Posições de guarda e de combate

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as diferentes posições de combate

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa e avalia corretamente as diferentes posições de combate
- Avalia os erros cometidos durante a execução das posições de combate

SUBUNIDADE

4.3. Murros do Krav Maga

- 4.3.1. Murros diretos
- 4.3.2. Murros circulares ("ganchos")
- 4.3.3. Murros verticais ("uppercut")

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as técnicas dos diferentes tipos de murros
- Identificar os diferentes momentos do movimento técnico dos murros
- Diagnosticar e corrigir erros de execução

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente os murros apresentados pelo praticante
- Avalia os momentos-chave da instrução e *feedback* dos diferentes tipos de murros
- Orienta adequadamente o praticante para os erros cometidos durante uma execução dos diferentes tipos de murros

SUBUNIDADE

4.4. Pontapés do Krav Maga

- 4.4.1. Pontapé frontal
- 4.4.2. Pontapé lateral
- 4.4.3. Pontapé defensivo à retaguarda
- 4.4.4. Pontapé defensivo frontal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as técnicas de execução dos pontapés
- Identificar os diferentes momentos do movimento técnico
- Diagnosticar e corrigir erros de pontapés

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente os diferentes tipos de pontapés
- Avalia os momentos-chave da instrução e *feedback* dos diferentes tipos de pontapé
- Orienta adequadamente o praticante para os erros cometidos durante uma execução dos diferentes tipos de pontapés

SUBUNIDADE

4.5. Defesa contra murros do Krav Maga

- 4.5.1. Defesas contra murros diretos
- 4.5.2. Defesas de "360°" – Contra-ataques circulares e contra-ataques de faca circulares

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta a defesa contra diferentes tipos de murros
- Identificar os diferentes fases e componentes críticas de execução das defesas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Realiza o diagnóstico e orienta adequadamente o praticante para a execução das técnicas de defesa de muro, de acordo com critérios de êxito definidos
- Avalia e procede à instrução das componentes críticas da defesa contra murros

SUBUNIDADE

4.6. Defesa contra pontapés do Krav Maga

4.6.1. Defesas contra pontapés

4.6.2. Defesas contra pontapés frontais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta a defesa contra diferentes tipos de pontapés
- Identificar os diferentes fases e componentes críticas das técnicas de defesa de pontapés

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Realiza o diagnóstico e orienta adequadamente o praticante para as técnicas de defesa de pontapés, de acordo com critérios de êxito definidos
- Avalia e procede à instrução das componentes críticas da defesa contra pontapés

SUBUNIDADE

4.7. Defesa contra estrangulamentos do Krav Maga

4.7.1. Defesas contra estrangulamentos

4.7.2. Defesas contra estrangulamento frontal

4.7.3. Defesas contra estrangulamento lateral

4.7.4. Defesas contra estrangulamento por trás

4.7.5. Defesas contra estrangulamento por trás com braço cruzado à frente do pescoço

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta a defesa contra diferentes tipos de estrangulamentos.
- Identificar os diferentes fases e componentes críticas das técnicas de defesa de estrangulamentos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Realiza o diagnóstico e orienta adequadamente o praticante para a execução das técnicas de defesa de estrangulamentos, de acordo com critérios de êxito definidos
- Avalia e procede à instrução das componentes críticas da defesa contra estrangulamentos

SUBUNIDADE

4.8. Defesa contra outras técnicas do Krav Maga

4.8.1. Defesas contra agarres e chaves

4.8.2. Defesas de chave lateral ao pescoço

4.8.3. Defesas de agarre por trás (braços soltos e presos)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta a defesa contra agarres e chaves
- Identificar os diferentes fases e componentes críticas das técnicas de defesa de chaves e de agarres

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Realiza o diagnóstico e orienta adequadamente o praticante para execução das técnicas de defesa de contra chaves e agarres, de acordo com critérios de êxito definidos.
- Avalia e procede à instrução das componentes críticas da defesa contra agarres e chaves

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
 - Perante uma situação concreta (com identificação do contexto, dos objetivos a alcançar e as características do grupo-alvo), elaboração e aplicação de um plano de treino que contemple: i) Descrição das distintas fases de execução da(s) técnica(s)/gesto(s) técnico(s); ii) Identificação dos erros mais comuns na execução da(s) técnica(s)/gesto(s) técnico(s); iii) Apresentação de um conjunto de exercícios que concorram para a progressão pedagógica da(s) técnica(s)/gesto(s) técnico(s); iv) Explicação (identificação das técnicas de comunicação em função das necessidades contextuais), demonstração da(s) técnica(s)/gesto(s) técnico(s), observação e correção da execução técnica dos praticantes; v) Avaliação da sessão de treino tendo em consideração os objetivos estabelecidos.
-

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPDT de Krav Maga de Grau II, com um mínimo de 3 (três) anos de prática efetiva enquanto treinador

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Krav Maga adaptado

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. KRAV MAGA ADAPTADO EM PORTUGAL	1h	1h/0/0
5.2. ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO NO TREINO DO KRAV MAGA ADAPTADO	2h	0/0/2h
Total	3h	1h/0/2h

SUBUNIDADE

5.1. Krav Maga Adaptado em Portugal

- 5.1.1. Deficiência e inclusão
- 5.1.2. Tipos de deficiências comuns e implicações na atividade motora
- 5.1.3. Barreiras e facilitadores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar diversos tipos de deficiência e a forma como as mesmas podem afetar a prática motora • Aplicar diversas estratégias de modificação e inclusão nas atividades desportivas • Aplicar formas de inclusão de praticantes com necessidades especiais no Krav Maga 	<ul style="list-style-type: none"> • Descreve as implicações que diversas deficiências têm para a prática de atividade física. • Implementa estratégias para proporcionar a inclusão de praticantes na atividade desportiva. • Dinamiza atividades que promovam a inclusão de praticantes através de meios facilitadores, quebrando as barreiras existentes

SUBUNIDADE

5.2. Estratégias de adaptação no treino do Krav Maga Adaptado

- 5.2.1. Estratégias e intervenção para autonomia e acessibilidade
- 5.2.2. Estratégias de adaptação específicas
- 5.2.3. Adaptações e tecnologias inerentes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as características do Krav maga nas adaptações necessárias ao treino adaptado • Identificar diversos equipamentos e estratégias de suporte à adaptação 	<ul style="list-style-type: none"> • Implementa estratégias de adaptação do Krav maga, tendo em conta as características do praticante • Planeia as sessões de treino com adaptações específicas, em função do tipo e grau de deficiência do praticante • Diferencia os vários equipamentos de suporte e tecnologia, que o praticante poderá recorrer para suportar a prática desportiva

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
 - Perante uma situação concreta (*com identificação do contexto, dos objetivos a alcançar e as características do grupo-alvo*), elaboração e aplicação de um plano de treino que contemple: i) Metodologias que permitam a inclusão de praticantes portadores de deficiência no processo de treino; ii) Distintas estratégias de adaptação da execução das técnicas do Krav Maga; iii) A adaptação dos equipamentos a utilizar.
-

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPDT de Krav Maga de Grau II, com um mínimo de 3 (três) anos de prática efetiva enquanto treinador

c. Organização da Formação



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

Para acesso ao Curso de Treinadores de Krav Maga Grau I, os candidatos devem cumprir, cumulativamente, os seguintes requisitos:

1. Realização, com sucesso, da Prova Técnica;
2. Apresentação de Registo Criminal sem antecedentes criminais, nomeadamente, no que diz respeito ao exercício de funções ou atividades que envolvem o contacto regular com menores.

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"> • Auditório ou Sala de formação adequado ao n.º de formandos. • Estúdio ou Sala de treino, adequado ao n.º de formandos (Ginásio, Pavilhão e/ou Academia, com espaço útil para a prática de atividade desportiva). 	<ul style="list-style-type: none"> • Mesas e cadeiras • Computador • Projetor multimédia • <i>Flipchart</i> ou Quadro branco • Acesso à <i>internet</i> • Piso <i>tatami</i> • WC e Balneários • Sala de exercício ou ginásio, com material adequado para a realização de treino da força, se aplicável • Material desportivo inerente à modalidade de Krav Maga, ficando o mesmo da responsabilidade do próprio praticante

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](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.