

FICHA RESUMO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente	Federação Portugal Taekwondo - PORTKD	Curso de Treinadores de	Taekwondo	Grau	I
---------------------	---------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos	Graduação mínima de 1º dan (Kukkiwon)
---	---------------------------------------

Carga Horária Total	40
---------------------	----

Unidades de Formação	Carga Horária			
	Componente Teórica	Componente Prática	Componente Teórico-Prática	Total de Horas
1. Caracterização do Taekwondo	0	0	4	4
2. História e desenvolvimento do Taekwondo	2	0	0	2
3. Organização e regulamentação do Taekwondo	3	0	0	3
4. Metodologia do treino específica do Taekwondo	2,5	5,5	0	8
5. Prática Pedagógica no Taekwondo	1	5	0	6
6. Técnica base no Taekwondo	0	6	0	6
7. Competição desportiva – Kyorugui	1	5	0	6
8. Competição desportiva – Poomsae e freestyle	1	4	0	5

Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores		
Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
- Sala para sessões teóricas adequada ao número de candidatos. - Sala de treino adequada ao número de candidatos com tatami.	- Projetor multimédia e zona de projeção. - Material necessário para a avaliação e controlo do treino. - Dobok e cinturão - Material de proteção individual para competição desportiva - Kyorugui	- Plataforma informática para suporte da informação e comunicação entre candidatos, formadores e diretor de curso.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portugal Taekwondo - PORTKD	CURSO DE TREINADORES DE	Taekwondo	GRAU	I
---------------------	---------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	1. Caracterização do Taekwondo
---------------------	--------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Taekwondo Grau II, com pelo menos dois anos de exercício efetivo como treinador de Taekwondo Grau II, possuindo no mínimo a graduação de 4º Dan (Kukkiwon).
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	0	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	4	horas	TOTAL DE HORAS:	4
---------------------	---	-------	---------------------	---	-------	-----------------------------	---	-------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
1.1. As Poomsaes e o Kyorugui		DURAÇÃO						
		CT	0	CP	0	CTP		
1.1.1. As poomsaes no âmbito não desportivo							- Transmitir o papel que as poomsaes, fora do âmbito desportivo, podem ter no desenvolvimento técnico e pessoal do praticante. - Descrever os princípios que constituem as poomsaes. - Transmitir o papel que o combate combinado e o livre podem ter no desenvolvimento técnico e pessoal do praticante. - Descrever a interconectividade das diversas vertentes e a sua aplicação contextual.	- Enumera e identifica o papel que as vertentes não desportivas do Taekwondo têm no desenvolvimento técnico e pessoal do praticante. - Descreve as especificidades de cada uma das vertentes, os seus objetivos e vantagens.
1.1.2. O combate combinado e livre								
1.2. O Hoshinsul e as Kyopas		DURAÇÃO						
		CT	0	CP	0	CTP		
1.2.1. O Hoshinsul							- Transmitir o papel que o Hoshinsul e as Kyopas podem ter no desenvolvimento técnico e pessoal do praticante. - Descrever a interconectividade das diversas	- Enumera e identifica o papel que as vertentes não desportivas do Taekwondo têm no desenvolvimento técnico e pessoal do praticante.
1.2.2. As Kyopas								

	vertentes e a sua aplicação contextual.	- Descreve as especificidades de cada uma das vertentes, os seus objetivos e vantagens.
--	---	---

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Prova escrita.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portugal Taekwondo - PORTKD	CURSO DE TREINADORES DE	Taekwondo	GRAU	I
---------------------	---------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	2. História e desenvolvimento do Taekwondo
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Taekwondo Grau II, com pelo menos dois anos de exercício efetivo como treinador de Taekwondo Grau II, possuindo no mínimo a graduação de 4º Dan (Kukkiwon).
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	2 horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0 horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0 horas	TOTAL DE HORAS:	2
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------------------	---------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
2.1. O processo histórico e o Taekwondo em Portugal		DURAÇÃO						
		CT	2	CP	0	CTP		
2.1.1.	As origens						- Identificar e relacionar de forma cronológica as diferentes fases da história do Taekwondo - Identificar e relacionar de forma cronológica as diferentes fases da história do Taekwondo em Portugal	- Descreve, contextualizando (dando exemplos) as distintas etapas da criação do Taekwondo e da sua expansão internacional. Faz referência aos princípios do Taekwondo. - Descreve, contextualizando (dando exemplos) as distintas etapas da expansão do Taekwondo em Portugal e da sua estrutura federativa.
2.1.2.	O Taekwondo (A criação e os princípios fundamentais)							
2.1.3.	A expansão internacional do Taekwondo							
2.1.4.	A introdução do Taekwondo em Portugal e a sua estrutura federativa							

FORMAS DE AVALIAÇÃO
- Prova escrita.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portugal Taekwondo - PORTKD	CURSO DE TREINADORES DE	Taekwondo	GRAU	I
UNIDADE DE FORMAÇÃO	3. Organização e regulamentação do Taekwondo				
PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Taekwondo Grau II, com pelo menos dois anos de exercício efetivo como treinador de Taekwondo grau II, possuindo no mínimo a graduação de 4º Dan (Kukkiwon).				

COMPONENTE TEÓRICA: horas COMPONENTE PRÁTICA: horas COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA: horas TOTAL DE HORAS:

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
3.1. Enquadramento legal da atividade física e do desporto		DURAÇÃO					- Descrever os princípios que regem a atividade física e desportiva nos termos da legislação em vigor. - Identificar os requisitos da atividade de treinador.	Enumera e identifica: - princípios que regem atividades física e desportiva. - os requisitos da atividade de treinador.
		CT	1	CP	0	CTP	0	
3.1.1 Lei de bases da atividade física e do desporto 3.1.2 Enquadramento legal da atividade de treinador								
3.2. Organização específica da modalidade		DURAÇÃO					- Descrever e relacionar diferentes entidades do Taekwondo.	- Identifica as entidades da modalidade. - Descreve a estrutura organizacional do Taekwondo (Internacional e nacional).
		CT	1	CP	0	CTP	0	
3.2.1 Organização internacional da modalidade; Entidade e hierarquias 3.2.2 Organização interna da modalidade; Entidades e hierarquias								

3.3. Estatutos e regulamentos federativos	DURAÇÃO						
	CT	1	CP		CTP		
3.3.1. Estatutos federativos							- Descrever os princípios que regem a atividade federativa nacional. - Adotar comportamento adequado no âmbito da atividade de treinador de Taekwondo.
3.3.2. Regulamento disciplinar							
3.3.3. Regulamentos de ranking e qualificação para a seleção nacional							
							- Enumera e identifica: - Princípios que regem a atividade federativa. - Adota e fomenta a adoção de comportamentos adequados na prática da atividade desportiva no Taekwondo

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Prova escrita.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portugal Taekwondo - PORTKD	CURSO DE TREINADORES DE	Taekwondo	GRAU	I
---------------------	---------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	4. Metodologia do treino específica do Taekwondo
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Taekwondo Grau II, com pelo menos dois anos de exercício efetivo como treinador de Taekwondo grau II, possuindo no mínimo a graduação de 4º Dan (Kukkiwon).
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	2,5	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	5,5	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0	horas	TOTAL DE HORAS:	8
---------------------	-----	-------	---------------------	-----	-------	-----------------------------	---	-------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
4.1. Fatores que condicionam o rendimento desportivo no Taekwondo	DURAÇÃO						- Descrever e inter-relacionar os conceitos apresentados. - Avaliar o treino dos praticantes, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados. - Avaliar os praticantes e a equipa em competição, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.	- Interpreta as situações concretas do desempenho desportivo à luz dos conceitos formulados.
	CT	1	CP	0	CTP	0		
4.1.1. Técnica (complexidade e seu desenvolvimento ao longo do percurso do taekwondoca) 4.1.2. Tática (espaço, tempo, forma desportiva) 4.1.3. Capacidades psíquicas (motivação, capacidade de sofrimento) 4.1.4. Condições externas (família, escola, treino, contrato) 4.1.5. Condicionantes (talento, constituição física, saúde, etc.) 4.1.6. Capacidades motoras (condicionais e coordenativas)								
4.2. Avaliação e controlo do desempenho do praticante de Taekwondo	DURAÇÃO						- Aplicar indicadores de avaliação e controlo do atleta. - Caracterizar de forma técnica a capacidade física do atleta.	- Enumera e identifica indicadores que podem ser utilizados na avaliação e controlo do atleta. - Elabora uma bateria de testes.
	CT	1,5	CP	0	CTP	0		
4.2.1. Avaliação e controlo do desempenho do praticante de Taekwondo (Composição corporal e capacidades físicas)								

--	--

4.3. Treino das qualidades físicas do praticante de Taekwondo	DURAÇÃO							
	CT	0	CP	3,5	CTP			
4.3.1. Força (Discriminação das necessidades do taekwondo, treino com ou sem aparelhos)							- Identificar as dificuldades/disfunções do praticante e apresentação de um conjunto de exercícios/progressões pedagógicas que concorram para o desenvolvimento de cada capacidade ou qualidade física.	- Identifica as dificuldades/incorreções do praticante, constrói/seleciona e aplica um conjunto de exercícios/progressões pedagógicas que concorram para o desenvolvimento das capacidades ou qualidades físicas visadas
4.3.2. Resistência (necessidades aeróbias e anaeróbia do taekwondo, treino com ou sem aparelhos)								
4.3.3. Velocidade (de reação e execução, treino com ou sem aparelhos)								
4.3.4. Flexibilidade (Discriminação das necessidades do taekwondo, treino com ou sem aparelhos)								
4.3.5. Coordenação (geral e específica no jovem desportista)								

4.4 Especificidades da sessão de treino no Taekwondo	DURAÇÃO							
	CT	0	CP	2	CTP			
4.4.1. Planeamento: objetivos, recursos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo							- Planear sessões de treino de acordo com os objetivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão para os escalões de formação, tendo em consideração a fase da época desportiva.	- Elabora, apresenta, discute e critica situações concretas de planos de sessão com conjugação de diversos fatores de treino e qualidades físicas, tendo em consideração a fase da época desportiva.

FORMAS DE AVALIAÇÃO	
1.	Perante uma situação concreta (com identificação do contexto, dos objetivos a alcançar e das características do grupo-alvo), elaboração e aplicação de um(a) plano/sessão de treino que contemple: - Caraterização (diagnóstico e avaliação física) do desempenho do(s) praticante(s); - Apresentação de um conjunto de exercícios que concorram para o desenvolvimento físico do(s) praticante(s); - Avaliação da sessão de treino tendo em consideração os objetivos estabelecidos.
e	
2.	Painel de debate (análise e discussão) sobre as planificações apresentadas.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portugal Taekwondo - PORTKD	CURSO DE TREINADORES DE	Taekwondo	GRAU	I
---------------------	---------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	5. Prática pedagógica no Taekwondo
---------------------	------------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Taekwondo Grau II, com pelo menos dois anos de exercício efetivo como treinador de Taekwondo grau II, possuindo no mínimo a graduação de 4º Dan (Kukkiwon).
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	1	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	5	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0	horas	TOTAL DE HORAS:	6
---------------------	---	-------	---------------------	---	-------	-----------------------------	---	-------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
5.1. Tipologia do exercício		DURAÇÃO					- Prescrever exercícios específicos (fechados, semi-abertos e abertos) tendo em consideração o objetivo e fase de aprendizagem.	- Elabora uma bateria exercícios físicos de acordo com as tipologias em estudo, tendo em consideração o objetivo e fase de aprendizagem.
		CT	1	CP	0	CTP	0	
5.1.1. Exercício fechado 5.1.2. Exercício semi-aberto 5.1.3. Exercício aberto								
5.2. O Papel dos Jogos Pré-Desportivos e dos Elementos de Ginástica no Âmbito de um Ensino Lúdico		DURAÇÃO					- Elaborar jogos e contextos de aprendizagem mais adequados para grupos diversificados de atletas, assegurando a segurança. - Desenvolver contextos de aprendizagem com base nas capacidades e destrezas motoras requeridas. - Adotar contextos de aprendizagem considerando a complexidade e valor dos "desafios" apresentados a crianças e jovens desportistas.	- Desenvolve jogos e contextos de aprendizagem ajustados às necessidades dos participantes, promovendo o carácter lúdico e garantindo a segurança. - Associa os jogos e contextos de aprendizagem aos objetivos definidos para a sessão de treino de crianças e jovens. - Seleciona as "situações-problema" adequadas ao contexto específico do treino
		CT	0	CP	5	CTP	0	
5.2.1. Os Jogos de Ataque e Contra-Ataque e os elementos/exercícios gímnicos como meios privilegiados de treino e o seu contributo para o desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras fundamentais 5.2.2. Os Jogos de ataque e contra-ataque como meios facilitadores da adaptabilidade à especificidade da modalidade (Taekwondo)								

5.2.3. As “situações-problema” como meios promotores da criatividade e descoberta, no contexto de um desporto de características “abertas”.

de crianças e jovens.

- Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Perante uma situação concreta (com identificação do contexto, dos objetivos a alcançar e as características do grupo-alvo), elabora e implementa (organiza e orienta) uma sessão de treino que contemple:

- Descrição das distintas fases de execução da(s) técnica(s)/gesto(s) técnico(s);
- Identificação dos erros mais comuns na execução da(s) referida(s) técnica(s)/gesto(s) técnico(s);
- Apresentação de um conjunto de exercícios que concorram para a progressão pedagógica da(s) técnica(s)/gesto(s) técnico(s);
- 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;
- Avaliação da sessão de treino tendo em consideração os objetivos estabelecidos.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portugal Taekwondo - PORTKD	CURSO DE TREINADORES DE	Taekwondo	GRAU	I
UNIDADE DE FORMAÇÃO	6. Técnica Base no Taekwondo				
PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Taekwondo Grau II, com pelo menos dois anos de exercício efetivo como treinador de Taekwondo grau II, possuindo no mínimo a graduação de 4º Dan (Kukkiwon). Preferencialmente treinador com experiência no treino de atletas de competição desportiva de Poomsaes.				

COMPONENTE TEÓRICA: horas COMPONENTE PRÁTICA: horas COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA: horas

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
6.1. Posições de pernas (Seogi Kisul)		DURAÇÃO					- Demonstrar de forma correta as técnicas de posição de pernas. - Avaliar e corrigir erros de execução do praticante.	- Demonstra corretamente as técnicas de posição de pernas, identificando os aspetos críticos das técnicas. - Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução. - Aplica de forma adequada as técnicas de posição pernas no processo ensino-aprendizagem.
		CT	0	CP	1	CTP	0	
6.1.1. Chariot Seogi; Ap Seogi; Ap Kubi Seogi; Dwit Kubi Seogi; Oreun Seogi; wen Seogi; Dwit Koa Seogi; Naranhi Seogi; Beom Seogi; Moa Seogi; Juchum Seogi; Dwit Koa Seogi; Ap Koa Seogi								
6.2. Técnicas de braços (Son Kisul Makki / Son Kisul Gong Kiok)		DURAÇÃO					- Demonstrar de forma correta as técnicas de braços - Avaliar e corrigir erros de execução do praticante.	- Demonstra corretamente as técnicas de braços, identificando os aspetos críticos das técnicas. - Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução. - Aplica de forma adequada as técnicas de braços no processo ensino-aprendizagem.
		CT	0	CP	2	CTP	0	
6.2.1. Son Kisul Gong Kiok – (Arrae, Momtong, Olgul) Makki; (Arrae, Momtong, Olgul) An Makki; HanSonnal (Arrae, Momtong, Olgul) Bakkat Makki; Sonnal (Arrae, Momtong, Olgul) Makki; (Arrae, Momtong, Olgul) Bakat Makki; Hecho (Arrae, Momtong, Olgul) Makki; BatangSon (Arrae, Momtong, Olgul) Makki; BatangSon Kodureo Momtong, Makki; Sonnal (Arrae, Momtong, Olgul) Makki; Han Sonnal Bitureo Makki; Kawi Makki; Otkoreo Arrae Makki; Wesanteul Makki								

6.2.2. Son Kisul Gong Kiok – (Arrae, Momtong, Olgul) Bandae Jireugi; (Arrae, Momtong, Olgul) Baro Jireugi; (Arrae, Momtong, Olgul) Dubeong Jireugi; Sonnal An Chigi; HanSonnal (Arrae, Momtong, Olgul) Bakkat Makki Pioson Kut Seu Jireugi; Deung Jumeok Ap Chigi; Me Jumeok Naeryo Yop Chigi; Palkup Dollyo Chigi; Palkup Pyojeok Chigi; Kodureo Dung Chumok Ap Chigi; Dujumeok Jecheo Jireugi; Dung Jumeok Bakat Chigi; Yop Jireugi; Jebipoom MokChigi; Kodureo Montong Bakkat Maki; DangKyo Teok Jireugi		
---	--	--

6.3. Técnicas de pernas (Bal Kisul)	DURAÇÃO							
	CT	0	CP	2	CTP	0		
6.3.1. ApChagi; Han Chagi; Bakkat Chagi; Dollyo Chagi; Bandal Chagi; Naeryo Chagi; Yop Chagi; Pyojeok chagi; Dubal Dangseong Ap Chagi							- Demonstrar de forma correta as técnicas de pernas. - Avaliar e corrigir erros de execução do praticante.	- Demonstra corretamente as técnicas de pernas, identificando os aspetos críticos das técnicas. - Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução. - Aplica de forma adequada as técnicas de pernas no processo ensino-aprendizagem.

FORMAS DE AVALIAÇÃO
1. Prova escrita e 2. Perante uma situação concreta (com identificação do contexto, dos objetivos a alcançar e as características do grupo-alvo), elabora e implementa (organiza e orienta) uma sessão de treino que contemple: a) Descrição das distintas fases de execução da(s) técnica(s)/gesto(s) técnico(s); b) Identificação dos erros mais comuns na execução da(s) referida(s) técnica(s)/gesto(s) técnico(s); c) Apresentação de um conjunto de exercícios que concorram para a progressão pedagógica da(s) técnica(s)/gesto(s) técnico(s); d) 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; e) Avaliação da sessão de treino tendo em consideração os objetivos estabelecidos.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portugal Taekwondo - PORTKD	CURSO DE TREINADORES DE	Taekwondo	GRAU	I
---------------------	---------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	7. Competição desportiva - Kyorugui
---------------------	-------------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Taekwondo Grau II, com pelo menos dois anos de exercício efetivo como treinador de Taekwondo grau II, possuindo no mínimo a graduação de 4º Dan (Kukkiwon). Preferencialmente treinador com experiência no treino de atletas de competição desportiva Kyorugui.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	1	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	5	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0	horas	TOTAL DE HORAS:	6
---------------------	---	-------	---------------------	---	-------	-----------------------------	---	-------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
7.1. Caracterização da competição desportiva - Kyorugui	DURAÇÃO						- Caracterizar a competição desportiva - Kyorugui e inter-relacionar os conceitos apresentados.	- Interpreta as situações concretas de um combate de taekwondo no âmbito da sua experiência à luz dos conceitos formulados.
	CT	1	CP	0	CTP	0		
7.1.1. Acíclico / Destrezas abertas 7.1.2. Estrutura temporal do combate de Taekwondo 7.1.3. Complexidade ao nível do esforço (anaeróbio láctico-aeróbio)								
7.2. Deslocamentos e esquivas	DURAÇÃO						- Demonstrar de forma correta as técnicas de deslocamento e esquiva. - Avaliar e corrigir erros de execução do praticante.	- Demonstra corretamente as técnicas de deslocamento e esquiva. - Apresenta um conjunto de exercícios adequados para o desenvolvimento das técnicas de deslocamento e esquiva. - Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução.
	CT	0	CP	1	CTP	0		
7.2.1. Deslocamentos 7.2.2. Esquivas								

7.3. Princípios de ataque e contra ataque	DURAÇÃO					
	CT	0	CP	4	CTP	0
7.3.1. Princípios de ataque e contra-ataque						
7.3.2. Guarda aberta e fechada						
7.3.3. Ataque						
7.3.4. Contra-ataque (Antecipação, após e simultâneo)						
	- Identificar os princípios de ataque e contra-ataque. - Demonstrar de forma correta as técnicas de ataque e contra-ataque. - Avaliar e corrigir erros de execução do praticante. -					
	- Enumera e identifica os princípios de ataque e contra-ataque. - Demonstra corretamente as técnicas as técnicas de ataque e contra-ataque. - Apresenta um conjunto de exercícios adequados para o desenvolvimento das técnicas de ataque e contra-ataque. - Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução.					

FORMAS DE AVALIAÇÃO
1. Perante uma situação concreta (com identificação do contexto, dos objetivos a alcançar e das características do grupo-alvo): a) Apresentação de um conjunto de exercícios que contribuam para o desenvolvimento de uma ou várias técnicas; b) Demonstração e explicação da execução da(s) técnica(s); c) Observação, identificação e correção da execução técnica dos praticantes; d) Avaliação dos resultados obtidos através da aplicação dos exercícios propostos tendo em consideração os objetivos estabelecidos.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portugal Taekwondo - PORTKD	CURSO DE TREINADORES DE	Taekwondo	GRAU	I
UNIDADE DE FORMAÇÃO	8. Competição desportiva – Poomsae e Freestyle				
PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Taekwondo Grau II, com pelo menos dois anos de exercício efetivo como treinador de Taekwondo grau II, possuindo no mínimo a graduação de 4º Dan (Kukkiwon). Preferencialmente treinador com experiência no treino de atletas de competição desportiva de Poomsaes.				

COMPONENTE TEÓRICA: 1 horas COMPONENTE PRÁTICA: 4 horas COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA: 0 horas TOTAL DE HORAS: 5

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
8.1. Caracterização da competição desportiva – Poomsae e freestyle	DURAÇÃO						- Caracterizar a competição desportiva – Poomsae e freestyle e inter-relacionar os conceitos apresentados.	- Descreve as componentes associadas à avaliação do desempenho de uma execução técnica.
	CT	1	CP	0	CTP	0		
8.1.1. Poomsae - Componente técnica 8.1.2. Poomsae - Componente de apresentação 8.1.3. Freestyle								
8.2. Poomsae Taeguk	DURAÇÃO						- Demonstrar de forma correta o diagrama e as técnicas que constituem cada uma das partes da poomsae Taeguk. - Avaliar e corrigir erros de execução do praticante. -	- Demonstra corretamente o diagrama e as técnicas que constituem cada uma das partes da poomsae Taeguk. - Apresenta um conjunto de exercícios adequados para o desenvolvimento da Poomsae Taeguk. - Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução.
	CT	0	CP	4	CTP	0		
8.2.1 Taeguk il jang 8.2.2 Taeguk ee jang 8.2.3 Taeguk sam jang 8.2.4 Taeguk sah jang 8.2.5 Taeguk oh jang 8.2.6 Taeguk yuk jang 8.2.7 Taeguk chil jang 8.2.8 Taeguk Pal jang								

FORMAS DE AVALIAÇÃO

1. Perante uma situação concreta (com identificação do contexto, dos objetivos a alcançar e das características do grupo-alvo):
 - a) Apresentação de um conjunto de exercícios que contribuam para o desenvolvimento de uma ou várias técnicas;
 - b) Demonstração e explicação da execução da(s) técnica(s);
 - c) Observação, identificação e correção da execução técnica dos praticantes;
 - d) Avaliação dos resultados obtidos através da aplicação dos exercícios propostos tendo em consideração os objetivos estabelecidos.