

## Ficha da Acção

**Designação** Judo na escola - da Educação Física ao Desporto Escolar

**Região de Educação** **Área de Formação** A  B  C  D

**Classificação** Formação Contínua **Modalidade** Curso de Formação

### Duração

Nº Total de horas 25 Nº de Créditos 1

**Cód. Área** C18 **Descrição** Práticas do Desporto Escolar,

**Cód. Dest.** 28 **Descrição** Professores do Grupo 260 do 2º Ciclo do Ensino Básico e do Grupo 620 dos Ensinos Básico (3º Ciclo) e Secundário

**Dest. 50%** 28 **Descrição** Professores do Grupo 260 do 2º Ciclo do Ensino Básico e do Grupo 620 dos Ensinos Básico (3º Ciclo) e Secundário

**Reg. de acreditação (ant.)** CCPFC/ACC-80012/14

## Formadores

### Formadores com certificado de registo

**B.I.** 7449389 **Nome** ÁGATA CRISTINA MARQUES ARANHA DE MACEDO MARTINS **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-09134/99

**Componentes do programa** Nº de horas 25

**B.I.** 8687251 **Nome** JOSÉ MÁRIO LOPES DE SÁ CACHADA **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-00481/97

**Componentes do programa** Nº de horas 25

### Formadores sem certificado de registo

## Anexo A

### A preencher nas modalidades de Curso, Módulo, DSES e Seminário

#### Razões justificativas da acção e a sua inserção no plano de actividades da entidade proponente

As matérias de judo, integradas nos programas do Ensino Básico e do Desporto Escolar, pressupõe a oposição individual direta dos praticantes.

As características específicas deste desporto, vencer a oposição direta de um adversário utilizando uma série de técnicas, mais ou menos codificadas, em diversas situações, torna-o algo diferente das modalidades tradicionais da Educação Física e do Desporto Escolar, normalmente mais direcionadas para modalidades coletivas ou individuais de oposição indireta.

Esta riqueza de situações conduz a solicitações no aluno, de capacidades específicas extremamente importantes, conduzindo à formação multilateral e global.

Assim sendo, pretende a entidade proponente da presente Ação de Formação desenvolver nos docentes, conhecimentos e competências aprofundados nesta área possibilitando a abordagem do judo com a devida qualidade nas aulas de Educação Física, bem como a criação de novos Grupos/Equipas de Judo nos Agrupamentos de Escolas/Escolas (Desporto Escolar).

#### Objectivos a atingir

##### OBJETIVOS GERAIS

Desenvolver nos docentes, conhecimentos e competências aprofundados nesta área.

Criação de clubes de judo nos Agrupamentos de Escolas/Escolas (Desporto Escolar).

##### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conhecer os pressupostos históricos e antropológicos do judo.

Conseguir sintetizar normas que viabilizem, com manutenção da segurança e do respeito pela integridade física dos colegas a introdução do judo, entendido como um desporto de combate com preensão, na Educação Física e no Desporto Escolar.

Dominar os aspetos terminológicos de base que permitam compreender e analisar a motricidade das técnicas fundamentais de judo passíveis de aplicação na Educação Física e no Desporto Escolar que viabilizem a interpretação dos programas respetivos.

Conhecer as bases metodológicas do combate de judo para os diversos níveis etários dos 1º (3.º e 4.º anos), 2º e 3º ciclos do Ensino Básico.

Executar em exercício critério individual ou em cooperação com um colega, os fatores técnicos de execução utilizados no combate de judo em pé e na transição para o combate no solo (ligação pé-solo), no combate no solo e nas quedas.

Aplicar, com segurança, em situação de combate, os fatores técnicos referidos no ponto anterior.

#### **Conteúdos da acção** SESSÕES TEÓRICAS (8 horas)

Sessão nº 1 (1 hora) – Apresentação do formador. Apresentação do Curso de Formação. Caracterização generalizada do judo.

Sessão nº 2 (2 horas) – Evolução histórica e regulamentar do judo.

Sessão nº 3 (2 horas) – O fenómeno desportivo do judo face à realidade desportiva escolar – da Educação Física ao Desporto Escolar.

Sessão nº 4 (2 horas) - A didática e a pedagogia, “sempre de mão dada”, no ensino do judo.

Sessão nº 5 (1 hora) – Avaliação.

#### SESSÕES PRÁTICAS (17 horas)

No início de todas as sessões práticas será feita um aquecimento geral e um aquecimento específico do judo.

Serão, ainda, aperfeiçoados, em todas as sessões práticas, as saudações, as posturas, as atitudes de base, as pegas e as quedas.

Sessão nº 1 (2 horas) – Jogos de ataque, de defesa e de oposição. As progressões pedagógicas e didáticas de luta no solo.

Sessão nº 2 (2 horas) – Jogos de ataque, de defesa e de oposição. As progressões pedagógicas e didáticas de luta em pé. Técnica no solo (Kesa-Gatame e Mune-Gatame). Randori (combate de treino) no solo.

Sessão nº 3 (2 horas) – Viragens no solo. Técnica no solo (Yoko-Shiho-Gatame e Kami-Shiho-Gatame). Técnicas em pé (Uki-Goshi e O-Goshi). Randori no solo.

Sessão nº 4 (2 horas) – Técnica no solo (Tate-Shiho-Gatame). Técnicas em pé (O-Soto-Gari e Ko-Soto-Gari). Randori no solo.

Sessão nº 5 (2 horas) – Técnica no solo (mudanças de imobilização). Técnica em pé (Koshi-Guruma e Ippon-Seoi-Nage). Randori no solo.

Sessão nº 6 (2 horas) – Saídas no solo. Técnica em pé (Ko-Uchi-Gari e O-Uchi-Gari). Treino técnico em movimento sem resistência do parceiro (Yaku-Soku-Geiko). Randori no solo.

Sessão nº 7 (2 horas) – Encadeamentos e combinações técnicas no solo. Treino técnico em movimento sem resistência do parceiro (Yaku-Soku-Geiko). Randori no solo.

Sessão nº 8 (2 horas) – Encadeamentos, combinações e contra-ataques (em pé). Ligação pé-solo. Treino técnico em movimento sem resistência do parceiro (Yaku-Soku-Geiko). Randori no solo e em pé.

Sessão nº 9 (1 hora) – Treino técnico em movimento sem resistência do parceiro no solo e em pé. Randori no solo e em pé.

#### **Metodologias de realização da acção** ASPETOS GERAIS

O Curso de Formação terá a duração de 25 horas, das quais 8 serão dedicadas a sessões teóricas e 17 serão dedicadas a sessões práticas.

Os conteúdos serão organizados em blocos e as sessões deverão ter uma carga horária de 60 ou de 120 minutos.

O primeiro bloco pressupõe a aprendizagem das bases que viabilizem a aquisição da capacidade de realização com segurança do combate com preensão, nas suas diferentes fases.

O segundo bloco trata da aplicação e adaptação dos conteúdos apreendidos no primeiro bloco a dois níveis de intervenção, a saber:

1º./ intervenção pedagógica realizada como docente de Educação Física;

2º./ implementação do judo no Desporto Escolar.

O terceiro bloco integra os conteúdos operacionalizados nos dois primeiros, de modo a perspetivar a possível interação dos conteúdos abordados no judo e, em simultâneo, apresentar as respetivas interpretações programáticas.

As aulas teóricas destinam-se à apresentação e discussão dos tópicos do programa incluídos em cada sessão dos módulos letivos, bem como para se proceder à avaliação.

#### ESTRATÉGIAS DE OPERACIONALIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS

##### PRIMEIRO BLOCO

A evolução histórica e regulamentar do judo.

As bases dos desportos de combate com preensão (judo) a serem abordados em função da operacionalização técnica do judo:

- As saudações;
- As posturas e as atitudes de base;
- As pegas;
- As quedas;
- Os deslocamentos de preparação, realização e esquiva à realização das técnicas;
- Os desequilíbrios do Uke (defensor);
- O contacto entre o Tori (atacante) e o Uke (defensor);

- As projeções com fulcro na ação dos braços, das ancas, das pernas ou por ação do sacrifício do próprio equilíbrio;
- As imobilizações.

## SEGUNDO BLOCO

O fenómeno desportivo do judo.

A regulamentação e a arbitragem.

A aprendizagem motora específica da técnica clássica, sua adaptação específica à situação de combate e o desenvolvimento de técnicas de especialização e as suas implicações na formação do aluno.

O processo de ensino-aprendizagem no judo.

Elementos técnicos fundamentais que devem presidir à iniciação.

Iniciação através de formas jogadas.

A interpretação programática do judo.

## TERCEIRO BLOCO

Análise comparativa e interativa do judo.

O contexto comparativo do combate específico do judo relativamente a outros desportos de combate.

Adaptação dos objetivos finais do judo, como desporto de combate, à realidade desportiva escolar, seja ao nível da Educação Física, seja ao nível do Desporto Escolar.

### **Regime de avaliação dos formandos**

Avaliação contínua ao longo das sessões, fundamentalmente da assiduidade e teste escrito sobre os temas abordados (20/30/50).

Os formandos serão avaliados utilizando a tabela de 1 a 10 valores, conforme indicado na Carta Circular CCPFC – 3/2007 – setembro de 2007, utilizando os parâmetros de avaliação estabelecidos pela DGE e respeitando todos os dispositivos legais da avaliação contínua.

### **Forma de avaliação da acção**

### **Bibliografia fundamental**

## Processo

**Data de recepção** 15-02-2016 **Nº processo** 91999 **Registo de acreditação** CCPFC/ACC-85847/16

**Data do despacho** 15-02-2016 **Nº ofício** 1187 **Data de validade** 15-02-2019

**Estado do Processo** C/ Aditamento - pedido deferido