



Formação Contínua de Professores no Desporto Escolar

JUDO NA ESCOLA – Da Educação Física ao Desporto Escolar

Destinatários:

Professores do Grupo 260 (2.º CEB) e do Grupo 620 (3.º CEB e ES)

Modalidade: Curso de Formação – 25 horas; 1 Crédito

Formador: José Mário Cachada

Local: Pavilhão Aristides Hall – Universidade de Aveiro - Aveiro

Objetivos da Formação

A DGE - Divisão do Desporto Escolar em parceria com a Federação Portuguesa de Judo, proporciona aos professores dos 2º/3º ciclos e secundário (grupos de recrutamento 260 e 620), formação específica para o ensino do Judo, que permita promover o sucesso da intervenção junto dos alunos, elevando o nível de desempenho da prática desportiva no desporto escolar.

Esta formação específica visa consciencializar os professores sobre a importância do projeto do Desporto Escolar no desenvolvimento pessoal e desportivo dos jovens e a sua relação entre o desenvolvimento das capacidades motoras da aptidão física com as aquisições/prestação na área/modalidade de Judo.

Objetivos Específicos

- Desenvolver nos docentes, conhecimentos e competências aprofundados nesta área.
- Criação de clubes de judo nos Agrupamentos de Escolas/Escolas (Desporto Escolar).

Prazo de entrega da candidatura

Até 29/02/2016 – através do preenchimento da ficha de inscrição disponibilizada no Website do Centro de Formação de Associação de Escolas de Aveiro e Albergaria-a-Velha - www.cfaecaav.pt.

Informações

CFAE de Aveiro e Albergaria-a-Velha _ Telf. 234 104 918 _ e-mail: cfaecaav@gmail.com

Critérios de seleção

1º Professores com Grupo-Equipa da modalidade.

2º Professores de escola com a modalidade.

3º Professores com Desporto Escolar e pertencentes à DSR-Direção de Serviços Regional organizadora.

4º Professores com Desporto Escolar de âmbito nacional.

5º Professores de Educação Física.

Cronograma

| Dias | 4 março | 5 março | 11 março | 12 março |
|-------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------------------------|
| Horas | 19.00 – 22.30 | 09.00 – 13.00 15.00 – 20.00 | 19.00 – 22.30 | 09.00 – 13.00 15.00 – 20.00 |





centro de formação da associação de escolas
concelhos de aveiro e albergaria-a-velha
Entidade Formadora Certificada - Registo n.º CCPFC/ENT-AE-1205/14

Programa da Ação de Formação

Judo na escola – da Educação Física ao Desporto Escolar

| | | | |
|---------------------------|--|--------------------------------|---------------------|
| Modalidade: | Curso de Formação | Registo de Acreditação: | CCPFC/ACC--85847/16 |
| Duração: | 25 horas | | |
| N.º de Créditos: | 1 | | |
| Destinatários: | Professores de Educação Física - GR 260 e 620 | | |
| Relevância: | A ação releva para progressão em carreira e releva para a área científico-didática | | |
| Formador: | José Mário Lopes de Sá Cachada | | |
| Local da Formação: | Pavilhão Desportivo Prof Dr. Aristides Hall – Universidade de Aveiro | | |

Razões justificativas

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).

Efeitos a produzir

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 prensão, 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

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.

Regime de avaliação dos formandos

Avaliação dos formandos baseada nos seguintes pressupostos:

- Obrigatoriedade de frequência de 2/3 das horas de formação presencial.
- Classificação na escala de 1 a 10, de acordo com o Despacho nº 4595/2015, de 6 de maio.

Critérios de avaliação:

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

Os formandos serão avaliados utilizando os parâmetros de avaliação estabelecidos pela DGE e respeitando todos os dispositivos legais da avaliação contínua.



centro de formação da associação de escolas
concelhos de aveiro e albergaria-a-velha

Entidade Formadora Certificada - Registo n.º CCPFC/ENT-AE-1205/14

Calendarização

| Data | Horário | N.º Horas |
|--------------------------|---------------------|-----------|
| 04-03-2016 (sexta-feira) | 19h00min – 22h30min | 3,5 |
| 05-03-2016 (sábado) | 09h00min – 13h00min | 4 |
| | 15h00min – 20h00min | 5 |
| 11-03-2016 (sexta-feira) | 19h00min – 22h30min | 3,5 |
| 12-03-2016 (sábado) | 09h00min – 13h00min | 4 |
| | 15h00min – 20h00min | 5 |
| Total | | 25 |

Critérios de seleção:

- 1º Professores com Grupo-Equipa da modalidade.
- 2º Professores de escola com a modalidade.
- 3º Professores com Desporto Escolar e pertencentes à DSR-Direção de Serviços Regional organizadora.
- 4º Professores com Desporto Escolar de âmbito nacional.
- 5º Professores de Educação Física.