

**Designação da Ação:** Judo na escola – da Educação Física ao Desporto Escolar

**Modalidade:** Curso de formação

**Duração:** 25 horas presenciais

**Destinatários:** Professores de Educação Física dos grupos 260 (2º Ciclo) e 620 (3º Ciclo e Ensino Secundário)

**Área de formação:** Prática pedagógica e didática na docência

**Razões justificativas da ação:**

**Objetivos:**

- 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 apreensão, na EF e DE;
- Dominar os aspetos terminológicos de base que permitam compreender e analisar a motricidade das técnicas fundamentais de judo;
- Conhecer as bases metodológicas do combate de judo para os diversos níveis etários;
- 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, no combate no solo e nas quedas e aplicar, com segurança, os fatores técnicos referidos.

**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.

**Metodologia:**

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 apreensão, nas suas diferentes fases.

O segundo bloco trata da aplicação e adaptação dos conteúdos apreendidos no primeiro bloco a dois níveis de intervenção (intervenção pedagógica realizada como docente de EF e implementação do judo no DE).

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 de cada sessão dos módulos letivos, bem como para se proceder à avaliação.

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

A avaliação deverá centrar-se no percurso e no trabalho dos formandos ao longo da ação de formação. A avaliação dos formandos será baseada no seu desempenho nas sessões presenciais conjuntas e na avaliação dum teste escrito sobre os temas abordados.

Os formandos serão avaliados utilizando a tabela de 1 a 10 valores, conforme indicado no Despacho n.º 4595/2015, de 6 de maio, utilizando os parâmetros de avaliação estabelecidos pela DGE e respeitando todos os dispositivos legais da avaliação contínua.

Para a avaliação final individual de cada professor, será usada uma escala quantitativa de 1 a 10 valores:

Excelente -de 9 a 10 valores;

Muito Bom - de 8 a 8,9 valores;

Bom - de 6,5 a 7,9 valores;

Regular – de 5 a 6,4 valores;

Insuficiente – de 1 a 4,9 valores.

### **Bibliografia fundamental**

- Castarlenas, J. e Molina, J. (2002). El Judo en la Educacion Fisica Escolar - Unidades Didacticas, Hispano Europea.
- Veloso, R. e Cachada, J. (2004). “A formação do judoca – Importância da Progressão Técnico Pedagógica do Ensino do Judo” (pp. 81-96), in Os Jovens e o Desporto – oportunidades e dificuldades, Confederação do Desporto de Portugal.
- Veloso, R., Aranha, A., Lopes, E., Moreira, J., Cachada, J., Pereira, M. (2016). Educação Física, 5º-6º anos: livro do professor, Porto Editora.
- Veloso, R. e Cachada, J. (2008). Judo - uma abordagem na escola (DVD), DREN - Ministério da Educação.
- Veloso, R., Aranha, A., Cachada, J. (2010). Uma Abordagem Didática do Judo - Ideias e sugestões de trabalho, UTAD.