

## JUDOCAS NA ESCOLA

Formação para Professores de Educação Física (grupos 260 e 620)

**Formadores:**

José Eiró  
José Mário Cachada  
Sofia Cachada

**Regime:** *b-learning*

**Duração:** 25 horas

**Calendarização:** de 4 de janeiro a 25 de fevereiro 2022

**Registo de Creditação:** CCPFC/ACC-117569/22

## APRESENTAÇÃO

As características específicas do Judo tornam-no diferente das modalidades tradicionais da Educação Física, por norma mais direcionadas para modalidades coletivas ou individuais de oposição indireta.

Nesta formação destinada a professores de Educação Física, serão abordadas situações, integradas nos programas dos Ensinos Básico e Secundário, que conduzem a solicitações, no aluno, de capacidades específicas importantes, promovendo a formação multilateral e global.

Ao longo das sessões que constituem esta formação, os formadores abordarão os temas:

1. A evolução histórica e regulamentar do judo.
2. O fenómeno desportivo do judo.
3. Análise comparativa e interativa do judo.

Esta formação torna-se pertinente para a formação contínua de Professores de Educação Física uma vez que permite a aquisição e/ou atualização de conhecimentos e competências na área do Judo, fornecendo aos formandos um conjunto de ferramentas para o ensino desta modalidade.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *b-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões online, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.**

A formação decorrerá de acordo com a seguinte calendarização:

Data	Horário	Duração	Temática
4 jan (4.ªf)	20h	1h	Apresentação dos formadores. Apresentação do Curso de Formação. Caracterização generalizada do judo.
9 jan (2.ªf)	20h	2h	Evolução histórica e regulamentar do judo.
11 jan (4.ªf)	20h	2h	O fenómeno desportivo do judo face à realidade desportiva escolar.
16 jan (2.ªf)	20h	2h	A didática e a pedagogia, “sempre de mão dada”, no ensino do judo.
18 jan (4.ªf)	20h	2h	Jogos de ataque, de defesa e de oposição. As progressões pedagógicas e didáticas de luta no solo.
23 jan (2.ªf)	20h	2h	Técnica no solo (Tate-Shiho-Gatame). Técnicas em pé (O-Soto-Gari e Ko-Soto-Gari).
25 jan (4.ªf)	20h	2h	Técnica no solo (mudanças de imobilização). Técnica em pé (Koshi-Guruma e Ippon-Seoi-Nage).
30 jan (2.ªf)	20h	2h	Saídas no solo. Técnica em pé (Ko-Uchi-Gari e O-Uchi-Gari). Treino técnico em movimento sem resistência do parceiro (Yaku-Soku-Geiko).
1 fev (4.ªf)	20h	2h	Encadeamentos e combinações técnicas no solo. Randori (combate de treino) no solo.
6 fev (2.ªf)	20h	2h	Encadeamentos, combinações e contra-ataques (em pé). Ligação pé-solo. Randori em pé.
11 fev (Sáb.) Porto	9h30	6h	Sessão prática: experimentação e avaliação.
25 fev (Sáb.) Lisboa			

## LOCAL DE REALIZAÇÃO

A formação realizar-se-á em regime *b-learning*.

A última sessão da formação realizar-se-á em instalações desportivas na região do **Porto** e na região de **Lisboa**. Serão 6 horas de formação presencial, sendo a indicação da localidade que cada formando prefere feita aquando do preenchimento do formulário de inscrição.

Cada formando realizará apenas uma sessão presencial.

## AVALIAÇÃO

Trabalho final e Reflexão crítica individual.

## DESTINATÁRIOS

- Professores de Educação Física (grupos de recrutamento 260 e 620)

**FORMADORES****José Eiró**

- Licenciatura em Educação Física.
- Professor de Educação Física do Ensino Básico e Secundário.
- Coordenador do Departamento de Educação Física e Desporto do Colégio Nossa Senhora do Rosário.
- Treinador de Judo – Grau II.
- Treinador do Clube de Judo do Colégio Nossa Senhora do Rosário.
- Formador na área e domínio das Didáticas Específicas (Educação Física).

**José Mário Cachada**

- Embaixador do Plano Nacional de Ética no Desporto.

**Sofia Cachada**

- Licenciada em Ciências do Desporto – ramo de Desporto para Populações especiais – pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Apresenta onze anos de experiência no trabalho com bebés, crianças, jovens e adultos em diversos contextos na área da Educação Física, Natação e Judo.
- Especializou o seu trabalho no Judo e na Educação Física com crianças dos 3 aos 5 anos, dando aulas e treinos a partir destas idades.
- Formadora na área da Educação Física e do Desporto em geral, com especialização nas áreas do Judo e dos Desportos de Combate para Educadores, Professores do Primeiro Ciclo, futuros Profissionais do Desporto, Professores de Educação Física e Treinadores.
- Colabora, desde 2014, com a Escola de Judo Nuno Delgado, com experiência em projetos sociais destinados a crianças e jovens.
- Escola de Judo Nuno Delgado – Coordenadora dos Projetos Sociais a nível nacional.
- Assistente convidada no Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro.
- Curso de Treinador de Judo – Grau II – Federação Portuguesa de Judo.
- Cinto Negro – 2º Dan de Judo.

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único – 80€\*

\*Por cada inscrição paga, 1 € reverte para o Projeto Futebol de Rua.

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

## APOIOS E PARCERIAS



## APOIAMOS



Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

