



JUDO – OS PRIMEIROS PASSOS

O BÊ-A-BÁ DO JUDO EM CONTEXTO ESCOLAR

10 de outubro a 28 de novembro 2026 | 25 horas

Formação b-learning - **ALBUFEIRA**

Gonçalo Mansinho

FORMAÇÃO ACREDITADA PARA

Professores dos Grupos de Recrutamento 260 e 620
(Releva na dimensão científico-pedagógica)

Registo CCPFC/ACC-142065/26

Mais informações e inscrições em:

<https://formacaodesportiva.pt/cfapnl/>

APRESENTAÇÃO

O Judo constitui uma modalidade desportiva de elevado valor educativo, promovendo competências motoras, cognitivas, sociais e emocionais fundamentais no contexto escolar. A crescente presença das artes marciais nos projetos de Desporto Escolar e nas atividades de enriquecimento curricular justifica a necessidade de capacitar os professores de Educação Física para a introdução segura e pedagogicamente adequada do Judo em contexto educativo. Esta ação pretende fornecer conhecimentos básicos técnicos, regulamentares e metodológicos, permitindo aos docentes desenvolver atividades introdutórias de Judo, integrando os seus princípios educativos e formativos nas práticas pedagógicas escolares.

CONTEÚDOS

Módulo 1 – Introdução ao Judo

- História e evolução do Judo
- Princípios filosóficos e educativos
- O Judo no contexto escolar e no Desporto Escolar
- Regras básicas e terminologia essencial

Módulo 2 – Segurança e organização pedagógica

- Normas de segurança
- Organização do espaço e materiais
- Gestão do risco e prevenção de lesões
- Estruturação de sessões de iniciação

Módulo 3 – Técnicas fundamentais

- Saudação e etiqueta
- Posturas e deslocamentos
- Técnicas de queda (Ukemi)
- Desequilíbrios e controlo corporal
- Formas básicas de projeção
- Exercícios lúdicos e situações de oposição

Módulo 4 – Metodologia do ensino do Judo

- Progressões pedagógicas
- Estratégias de ensino-aprendizagem
- Diferenciação pedagógica
- Adaptação a diferentes faixas etárias
- Inclusão e participação de todos os alunos

Módulo 5 – Aplicação prática e planificação

- Construção de planos de aula
- Criação de sequências didáticas
- Integração curricular
- Dinamização de atividades e torneios escolares

Módulo 6 – Trabalho autónomo e reflexão

- Análise de vídeos e recursos pedagógicos
- Participação em fóruns de discussão
- Reflexão crítica sobre a aplicação dos conteúdos

ORGANIZAÇÃO E CALENDARIZAÇÃO

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

Sessão	Data	Duração	Organização	Hora
1	10/out/2026	4h	Online síncrona	9h – 13h
2	--	2h	Online assíncrona	--
3	24/out/2026	4h	Online síncrona	9h – 13h
4	--	2h	Online assíncrona	--
5	14/nov/2026	4h	Online síncrona	9h – 13h
6	--	2h	Online assíncrona	--
7	28/nov/2026	6h	Presencial	9h – 12h 14h – 17h
8	--	1h	Online assíncrona	--

LOCAL

Realizada em *b-learning*

A sessão presencial realiza-se em Albufeira.

As sessões online síncronas realizam-se através da plataforma Zoom.

DESTINATÁRIOS

- Professores dos Grupos de Recrutamento 260 e 620

FORMADOR

Gonçalo Mansinho

Natural de Olhão, Gonçalo Mansinho nasceu em 1993 e licenciou-se em Ciências do Desporto e frequentou o Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário. Atleta de alta competição ao longo de uma década, campeão nacional em todos os escalões e integrante no Projeto Olímpico Tóquio 2020. Treinador com nível II e diretor técnico da Associação de Judo do Algarve.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	90€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

apnl@formacaodesportiva.pt

Formação organizada em parceria com

