

## **INTRODUÇÃO AO ENSINO DO JUDO EM CONTEXTO ESCOLAR**

- **FORMADOR**

Hugo Filipe Ângelo

---

- **EFEITOS A PRODUZIR**

Fornecer aos docentes de Educação Física e Expressão Físico Motora dos vários níveis de ensino conhecimentos que lhes permitam lecionar uma Unidade Didática de Judo em contexto escolar e criar Núcleos do Desporto Escolar:

- Conhecer as bases históricas da modalidade;
  - Dominar as principais regras, normas e princípios de segurança que caracterizam a modalidade, bem como a terminologia básica;
  - Conhecer a proposta de desenvolvimento curricular para as etapas iniciais da formação na modalidade de judo;
  - Conhecer os gestos técnicos abordados e identificar as suas componentes críticas;
  - Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas e táticas em situação de oposição em jogo formal de judo, utilizando as técnicas de projeção e de controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.
- 

- **CONTEÚDOS DA AÇÃO**

**1ª Sessão (4 horas)**

Apresentação da organização do curso de formação (objetivos, metodologia e avaliação dos formandos).

Caracterização da modalidade: abordagem histórica; princípios e objetivos; regulamentos; Enquadramento da modalidade na escola.

**2ª Sessão (3 horas)**

Proposta de metodologia didática para o ensino do judo em crianças a partir dos 6 anos de idade: normas de utilização do tapete; progressões pedagógicas para o ensino das quedas; jogos de ataque e de defesa; progressões pedagógicas para o ensino da luta no solo; progressões pedagógicas para o ensino da luta em pé;

**3ª Sessão (4 horas)**

Técnica no solo: kesa-gatame; tate-shio-gatame; kami-shio-gatame; yoko-shio-gatame; randori no solo.

Saídas e Viragens no solo; encadeamentos e combinações técnicas no solo.

#### **4ª Sessão (3 horas)**

Técnica em pé: o-soto-gari; o-uchi-gari; ko-uchi-gari; o-gochi; ippon seio-nage.  
Treino Técnico em movimento sem resistência do parceiro (Yaku-Soku-Geyko);  
Encadeamentos, combinações e contra-ataques (em pé); ligação Pé-solo;

#### **5ª Sessão (4 horas)**

Treino técnico em movimento sem resistência do parceiro.  
Randori no solo e em pé.

#### **6ª Sessão (3 horas)**

Abordagem do Judo com populações especiais.

---

### • **METODOLOGIA DE REALIZAÇÃO DA AÇÃO**

A ação de formação iniciar-se-á com uma sessão teórica para a apresentação da ação e abordagem dos conteúdos relacionados com a caracterização da modalidade, abordagem histórica e regulamentos.

Nas restantes sessões, a metodologia adotada será essencialmente teórico/prática, recorrendo ao método de descoberta guiada.

---

### • **REGIME DE AVALIAÇÃO**

A avaliação/classificação de cada formando obedece aos critérios aprovados pela Comissão Pedagógica para esta modalidade de formação, com a seguinte valoração:

- 80% - participação nas tarefas das sessões presenciais e produção de trabalhos e/ou materiais elaborados nas sessões de trabalho autónomo;
  - 20% - reflexão crítica/memória final, de acordo com o documento orientador fornecido pelo formador.
- 

### • **BIBLIOGRAFIA FUNDAMENTAL**

AA. VV. (2016). *Desenvolvimento Técnico do Judo – Textos Técnicos*. Associação de Judo do Distrito de Santarém.

Ângelo, H. et al. (2012). *Introdução e aperfeiçoamento técnico/tático – Judo*. FCDEF-UC.

Fédération Française de Judo, Jujitsu, et Disciplines Associées (1990). *Méthode Française d'enseignement de Judo-Jujitsu*.

Kiyoshi, K. (2014). *Judo Ilustrado – Kyu & Dan*. ADJC/Minerva Coimbra.