



# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503 TELEFONE – 218 460 286 TELEMÓVEL – 965 657 296 FAX – 218 461 608

E-Mail: [director.tecnico@adjudolisboa.pt](mailto:director.tecnico@adjudolisboa.pt) Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

## CIRCULAR nº 35/18/DT

Lisboa, 18 de Junho de 2018

### CIRCULAR

#### Ação de Formação de Treinadores/Prof. Educação Física: O Ensino do Judo

Através de uma parceria estabelecida com o Departamento de Educação Física do Colégio Militar, a ADJL vai realizar uma Ação de Formação certificada para treinadores e professores de Ed. Física com o tema: **O Ensino do Judo**.

#### Programa:

**Público Alvo:** Treinadores de Judo e Prof. Educação Física.

#### **Homologação:**

- **Treinadores:** Curso Homologado pelo IPDJ, I. P. para Treinadores de Grau I, II, III, IV, atribuindo 5 Unidades de Crédito, código ação formação: 53815370.
- **Professores de Ed. Física:** Formação acreditada para a formação contínua de professores dos grupos 260/620, 25 Horas, 1 Unidade de Crédito.

#### **Números de Participantes:**

- Mínimo: 20.
- Máximo: 30.

#### **Datas e Horário:**

- **12 de Julho de 2018**, das 09h00 às 13h00 e das 15h00 às 19h00.
- **13 de Julho de 2018**, das 09h00 às 13h00 e das 15h00 às 19h00.
- **14 de Julho de 2018**, das 09h00 às 13h00 e das 15h00 às 20h00.

**Duração:** 3 Dias, 25 Horas.

**Local:** Colégio Militar (Largo da Luz, 1600-498 Lisboa).

**Com conhecimento:** Treinadores e Clubes da ADJL, Associação Nacional de Treinadores de Judo, Associações Distritais de Judo, FPJ e CDP.





# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503 TELEFONE – 218 460 286 TELEMÓVEL – 965 657 296 FAX – 218 461 608

E-Mail: [director.tecnico@adjudolisboa.pt](mailto:director.tecnico@adjudolisboa.pt) Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

**Objetivo Geral:** Desenvolver nos treinadores, conhecimento e competências específicos nesta área.

Conhecer as bases metodológicas do combate de judo para os diversos níveis etários.

## Competências a adquirir:

Conhecer as bases que viabilizam a aquisição da capacidade de realização com segurança do combate com prensão, nas suas diferentes fases.

Aplicar e adaptar os conteúdos apreendidos no que à intervenção pedagógica realizada como treinador diz respeito.

## Conteúdos:

- Apresentação do formador.
- Apresentação da ação de formação.
- Jogos de ataque, de defesa e de oposição.
- As progressões pedagógicas e didáticas da luta no solo e da luta em pé.
- Encadeamentos e combinações técnicas da luta no solo e da luta em pé.
- O fenómeno desportivo do judo.

**Modalidade e forma de organização:** Ação de formação contínua e presencial.

## **Formador:** José Mário Cachada & Carlos José Santos

### ➤ José Mário Cachada:

- Doutorado em Ciências do Desporto;
- Professor de Educação Física;
- Coordenador nacional da modalidade de Judo do Desporto Escolar;
- Formador nas áreas e domínios da Educação Física, das Expressões (Físico Motora), das Didáticas Específicas (Educação Física) e das Práticas do Desporto Escolar;
- Autor de artigos, livros e capítulos de livros;
- Treinador de Judo de Grau II;
- Graduação de 4.º Dan.

**Com conhecimento:** Treinadores e Clubes da ADJL, Associação Nacional de Treinadores de Judo, Associações Distritais de Judo, FPJ e CDP.





# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503 TELEFONE – 218 460 286 TELEMÓVEL – 965 657 296 FAX – 218 461 608

E-Mail: [director.tecnico@adjudolisboa.pt](mailto:director.tecnico@adjudolisboa.pt) Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

➤ Carlos José Santos:

- Licenciatura em Educação Física;
- Formador nas áreas e domínios das Didáticas Específicas (Educação Física);
- Treinador integrado no “Projeto Atlanta 1996” – Jogos Olímpicos de Atlanta 1996;
- Treinador de Judo de Grau III;
- Graduação de 2.º Dan.

## **Documentação Necessária:**

- Professores Ed. Física:
  - Nº SIGRHE;
  - Nº Identificação Civil;
  - Nº Identificação Fiscal.
- Treinadores:
  - Formulário de Formando (em anexo);
  - Nº Identificação Civil;
  - Nº Identificação Fiscal.
  - Nº Cédula Treinador Desportivo.

## **Inscrições**

As inscrições terão de ser efetuadas, obrigatoriamente, através do preenchimento do formulário em anexo, entregue pessoalmente na Secretaria da ADJL ou através de e-mail ([secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt)) e acompanhadas do comprovativo do pagamento respetivo (o pagamento pode ser efetuado através de multibanco ou por transferência bancária para o NIB: 0010 0000 9092 0480 0027 6).

**Investimento:** € 40,00

**Prazo de Inscrição:** Até às 24h00 do dia 09 de Julho de 2018.

## **O Gabinete Técnico**

Luís Dias

**Com conhecimento:** Treinadores e Clubes da ADJL, Associação Nacional de Treinadores de Judo, Associações Distritais de Judo, FPJ e CDP.





## ANEXO RELATÓRIO

## Identificação Formandos

### AÇÃO DE FORMAÇÃO “O ENSINO DO JUDO”

Nome	.....			
Sexo	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> F	Data de Nascimento	.....
Morada	.....			
Localidade	.....		Código Postal	.....
Telefone	.....		E-mail	.....
Atividade Profissional	.....			

#### Habilitações Literárias

Escolaridade Obrigatória (9º ano)	.....	
12º Ano de Escolaridade	.....	
Licenciatura	Qual	.....
Mestrado / Doutoramento	Qual	.....

#### Currículo Desportivo

Praticante	<input type="checkbox"/> Federado	.....
	<input type="checkbox"/> Internacional	.....
Treinador	.....	
Árbitro	.....	
Dirigente	.....	
Outro	Qual	.....