



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

E-Mail: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

CIRCULAR nº 36/18/DT

Lisboa, 25 de Julho 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:

- **07 de Setembro de 2018**, das 09h00 às 13h00 e das 15h00 às 19h00.
- **08 de Setembro de 2018**, das 09h00 às 13h00 e das 15h00 às 19h00.
- **09 de Setembro de 2018**, das 09h00 às 13h00 e das 15h00 às 20h00.

Duração: 3 Dias, 25 Horas.

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

E-Mail: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

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

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 preensão, 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

E-Mail: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: 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:
 - N.º SIGRHE;
 - N.º Identificação Civil;
 - N.º Identificação Fiscal.
- Treinadores:
 - Formulário de Formando (em anexo);
 - N.º Identificação Civil;
 - N.º Identificação Fiscal.
 - N.º 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) 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 03 de Setembro 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.





INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

ANEXO RELATÓRIO

Identificação Formandos

AÇÃO DE FORMAÇÃO “O ENSINO DO JUDO”

Nome			
Sexo	M <input type="checkbox"/>	F <input type="checkbox"/>	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	Federado <input type="checkbox"/>
	Internacional <input type="checkbox"/>
Treinador	
Árbitro	
Dirigente	
Outro	Qual