



## Unidades de Formação e Cargas Horárias – Taekwondo Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TAEKWONDO II	32
2. HISTÓRIA E FILOSOFIA DO TAEKWONDO	4
3. REGRAS DE ARBITRAGEM: COMBATES E POOMSAS	4
4. ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE DO TREINADOR DE TAEKWONDO	4
5. FISCALIDADE E LEGISLAÇÃO DESPORTIVA DE APOIO AO TREINADOR DE TAEKWONDO	6
6. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO	10
Total	60



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Taekwondo II

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ARTE MARCIAL (TAEKWONDO)	14	8 / 6
2. O RENDIMENTO EM TAEKWONDO	4	4 / 0
3. ANÁLISE TÉCNICA DO TAEKWONDO – TÉCNICA INDIVIDUAL	6	4 / 2
4. ANÁLISE SISTEMÁTICA DO KYORUGI – TÁCTICA INDIVIDUAL	8	6 / 2
Total	32	22 / 10

## TAEKWONDO II

SUBUNIDADE 1.

### ARTE MARCIAL (TAEKWONDO)

- 1.1. O conceito de Mestre de Taekwondo (análise e relação pedagógica)
- 1.2. Conceito de Arte Marcial
- 1.3. Manual de Graduação de Kups' (cinturão abaixo do negro):
  - 1.3.1. Noções Gerais e Específicas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e aplicar as noções do programa de KUP's.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora planos de ação, de acordo com o Manual de KUP's, para as graduações de 10.º a 1.º KUP.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento por teste.
- Apresenta um documento escrito sobre um dos temas:
  - Conceito de Mestre de Taekwondo.
  - Análise e Relação Pedagógica do Mestre de Taekwondo.
  - Conceito de Arte Marcial.
  - Programa de KUP's.



## SUBUNIDADE 2.

## O RENDIMENTO EM TAEKWONDO

- 2.1. A estrutura e a Dinâmica
- 2.2. Fatores de Rendimento: físicos, biológicos, sociais, psicológicos e tecnológicos.
- 2.3. Treino de Jovens

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e aplicar os conceitos de fator de rendimento e treino de jovens.
- Descrever as estratégias de rendimento – integração dos atributos que os atletas levam para a competição.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Elabora planos de ação para o treino do Taekwondo infanto-juvenil.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Apresenta um documento escrito sobre um dos seguintes temas:
  - Estrutura e dinâmica
  - Fatores de rendimento
  - Treino de Jovens

## SUBUNIDADE 3.

## ANÁLISE TÉCNICA DO TAEKWONDO – TÉCNICA INDIVIDUAL

- 3.1. Os Modelos Didáticos
- 3.2. A organização do Kyorugi:
  - 3.1.1. A posição de combate (posição standard, lateral e baixa)
- 3.3. Fundamentos técnicos:
  - 3.1.2. Kibon Donjak (estrutura técnica)
  - 3.1.3. O Jirugi, Bandal, Dollio, Miro, Néryo, Dwit, Mondollio Dwit/Nakko/Huryo (ficha de exercício - descrição)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever e interpretar os modelos didáticos do Kyorugi.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Elabora planos de ação conjugando os fundamentos técnicos de Taekwondo.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Apresenta um documento escrito, sobre um tema dos fundamentos técnicos de Taekwondo.



## SUBUNIDADE 4.

**ANÁLISE SISTEMÁTICA DO KYORUGI – TÁCTICA INDIVIDUAL**

- 4.1. Delimitação conceptual
- 4.2. Os objetivos da análise do combate
- 4.3. Os conteúdos da análise do combate
- 4.4. Componentes Estruturais:
  - 4.4.1. Constituição de atitudes ofensivas / Impedir a constituição de atitudes ofensivas
  - 4.4.2. Criar situações de concretização / Anular atitudes de pontuação
  - 4.4.3. Pontuar / Impedir a pontuação
- 4.5. Objetivos, vantagens e desvantagens de cada fase
- 4.6. Princípios do combate (fundamentais/específicos)
- 4.7. Fatores do Combate:
  - 4.7.1. Atitudes Defensivas (a posição de combate, guarda aberta e guarda fechada, defesa direta (bloqueio simples e duplo), esquivas, corte da distância, deslocamentos e simulações, bloqueios e giros)
  - 4.7.2. Atitudes Ofensivos (a posição de combate, guarda aberta e guarda fechada, ataque direto, indireto e contra-ataque, deslocamentos, simulações e giros)
- 4.8. Os exercícios de treino em Taekwondo:
  - 4.8.1. Encadeamento técnico-tático

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever e identificar a análise sistemática do Kyorugi.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Elabora planos de ações, conjugando os objetivos e conteúdos de análise do combate, componentes estruturais, fatores e exercícios de treino em Taekwondo.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento por teste escrito.
- Apresenta um documento escrito, de acordo com os seguintes temas:
  - Componentes estruturais
  - Fatores do Combate
  - Encadeamento técnico-tático



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## História e filosofia do taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ESPÍRITO DO TAEKWONDO	2	2 / 0
2. PASSADO FILOSÓFICO DO TAEKWONDO TRADICIONAL	2	2 / 0
Total	4	4 / 0

### HISTÓRIA E FILOSOFIA DO TAEKWONDO

#### SUBUNIDADE 1.

#### ESPÍRITO DO TAEKWONDO

- 1.1. Pensamento unificado
- 1.2. Circunstâncias que originaram o espírito do Taekwondo
- 1.3. Pensamento prático da Ética

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar os acontecimentos da história do Taekwondo com a ideologia filosófica e espírito da arte marcial.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enfatiza a abordagem da educação espiritual via a modalidade (cortesia, perseverança, espírito indomável, integridade)

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão em grupo

#### SUBUNIDADE 2.

#### PASSADO FILOSÓFICO DO TAEKWONDO TRADICIONAL

- 2.1. As três fases do desenvolvimento do espírito e filosofia do Taekwondo



---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Adotar uma abordagem humanista das teorias e pensamentos filosóficos da modalidade.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Específica, com exemplos práticos, a influência da tradição na manutenção de alguns valores.

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Análise crítica de alguns textos selecionados
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Regras de arbitragem: combates e poomsaes

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. SISTEMA INFORMÁTICO DAS PROVAS	3	1 / 2
2. ESTRUTURA E DINÂMICA DAS COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS	1	1 / 0
Total	4	2 / 2

## Regras de arbitragem: combates e poomsaes

SUBUNIDADE 1.

### SISTEMA INFORMÁTICO DAS PROVAS

- 1.1. Software de pontuação
- 1.2. 1Coletes eletrónicos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a importância das novas tecnologias na modalidade, assim como o funcionamento da aplicação informática utilizada.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Perante a aplicação, executa todos os registos adequados a uma situação de prova

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática: poderá ser numa competição formal e/ou numa competição simulada para o efeito.

SUBUNIDADE 2.

### ESTRUTURA E DINÂMICA DAS COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS

- 2.1. Regulamentos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA



---

· Identificar as particularidades das competições Internacionais, para poomsae e kirougi.

· Estabelece as diferenças permitidas pelos regulamentos de uma competição nacional para uma Internacional.

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

· Prova escrita.

---



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Organização da atividade do treinador de taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1.ACTIVIDADES - DOMÍNIO TÉCNICO	1	1 / 0
2. ACTIVIDADES - DOMÍNIO ORGANIZACIONAL	2	2 / 0
3.SISTEMAS DE RELAÇÕES DO TREINADOR	1	1 / 0
Total	4	4 / 0

## ORGANIZAÇÃO DA ATIVIDADE DO TREINADOR DE TAEKWONDO

### SUBUNIDADE 1.

#### ACTIVIDADES - DOMÍNIO TÉCNICO

##### 1.1. Treino e competição

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a necessidade de preparar, registar e avaliar os treinos e competições

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um planeamento utilizando modelos para o efeito, assim como para o processo de registo e avaliação

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho escrito

### SUBUNIDADE 2.

#### ACTIVIDADES DOMÍNIO ORGANIZACIONAL

##### 2.1. No clube

##### 2.2. No contacto com outros clubes



- 2.3. Inscrições e deslocações para provas
- 2.4. Preparação do espaço e material para treinos
- 2.5. Divulgação da escola

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever a importância da atividade organizativa no desenvolvimento da função do treinador e da modalidade

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica atividades passíveis de irem ao encontro das competências de saída

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho escrito

**SUBUNIDADE 3.****SISTEMAS DE RELAÇÕES DO TREINADOR**

- 3.1. Os atletas
- 3.2. Os pais e familiares
- 3.3. Os colegas de trabalho
- 3.4. Os dirigentes
- 3.5. O público

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os diferentes tipos de intervenção/relação de um treinador com os diferentes atores desportivos.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Organiza um conjunto de atividades geradoras de uma saudável organização, que potencie o desenvolvimento

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho escrito ou debate.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Fiscalidade e legislação desportiva de apoio ao treinador de taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1.FISCALIDADE	2	2 / 0
2. O SISTEMA DESPORTIVO PORTUGUÊS	2	2 / 0
3.LEGISLAÇÃO DE APOIO	2	2 / 0
Total	6	6 / 0

## FISCALIDADE E LEGISLAÇÃO DESPORTIVA DE APOIO AO TREINADOR DE TAEKWONDO

### SUBUNIDADE 1.

#### FISCALIDADE

- 3.1. O que é um prestador de serviços
- 3.2. Proteção aos prestadores de serviços
- 3.3. Requerer recibos verdes
- 3.4. IRS –regime simplificado e organizado

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os aspetos essenciais do início da atividade de prestador de serviços- direitos e deveres.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e enquadra os pressupostos legais da subordinação jurídica do prestador de serviços.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova escrita.

### SUBUNIDADE 2.

#### O SISTEMA DESPORTIVO PORTUGUÊS



- 2.1. Estrutura do SDP
- 2.2. O SDP na constituição da República
- 2.3. Setores de Prática Desportiva

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Diferenciar e interpretar a orgânica subjacente ao sistema desportivo português (pública e privada)

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Especifica a relação entre os setores de prática desportiva e caracteriza a tutela do Desporto em Portugal

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova escrita.

**SUBUNIDADE 3.****SUBUNIDADE LEGISLAÇÃO DE APOIO**

- 3.1. Lei de Bases da Atividade Física e Desporto
- 3.2. Regime Jurídico das Federações Desportiva
- 3.3. Carreira de Treinador de Desporto

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Interpretar a legislação e relacioná-la com a atividade de treinador.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Enumera as formas de o treinador intervir ativamente naquilo que constitui objeto das leis.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Resumo dos pontos-chave dos três documentos analisados.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Avaliação e controlo do treino

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1.FORÇA	3,5	1 / 2,5
2. APTIDÃO CARDIORESPIRATÓRIA	3,5	1 / 2,5
3.COMPOSIÇÃO CORPORAL	1,5	0,5 / 1
4.FLEXIBILIDADE	1,5	0,5 / 1
Total	10	3 / 7

## AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO

### SUBUNIDADE 1.

## FORÇA

3.1. Tipos de manifestação da força (força máxima, força rápida, força de resistência) e protocolos de avaliação.

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar a fisiologia muscular com a modalidade, percebendo como se manifesta e avalia cada tipo de força

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Em função do tipo de força a avaliar, seleciona e aplica o método e protocolo de avaliação adequado.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito; realização de um plano de aula com operacionalização numa sessão prática de 10 min.

### SUBUNIDADE 2.

## APTIDÃO CARDIORESPIRATÓRIA

### 2.1. Ergometria:

- 2.1.1. Determinação do consumo máximo de oxigénio;
- 2.1.2. Provas laboratoriais e de terreno;



## 2.1.3. Provas diretas e indiretas.

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar a necessidade da potência e da capacidade aeróbia na modalidade e quais as formas de as avaliar</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Aplica os fundamentos e procedimentos de avaliação ergo-espirométricos e fundamenta as metodologias de avaliação</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Questionamento oral e/ou escrito; realização de um plano de aula com operacionalização numa sessão prática de 10 min.</li></ul>	

## SUBUNIDADE 3.

**SUBUNIDADE COMPOSIÇÃO CORPORAL**

## 3.1. Métodos de avaliação: antropometria, bioimpedância e respetivos protocolos

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Relacionar e enquadrar os resultados com a necessidade energética do atleta;</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica os protocolos de avaliação da composição corporal, aplicando-os em função da população, do tempo e da disponibilidade do material.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Questionamento oral e/ou escrito.</li><li>Prática: o formando terá de utilizar os vários instrumentos de avaliação e protocolos numa sessão prática de avaliação da composição corporal.</li></ul>	

## SUBUNIDADE 4.

**FLEXIBILIDADE**

## 4.1. Métodos de avaliação: flexiteste e “seat and reach”

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Descrever os requisitos inerentes à avaliação da flexibilidade e das componentes críticas da mesma</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Avalia a amplitude de movimento, através da aplicação e interpretação de procedimentos</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Questionamento oral e/ou escrito.</li><li>Prática: o formando terá de utilizar os vários instrumentos de avaliação e protocolos numa sessão prática de avaliação da composição corporal.</li></ul>	

