

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<h2>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</h2>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	---	-------------------------------------

Curso	Licenciatura de Desporto						
Unidade curricular (UC)	Lutas						
Ano letivo	2023/2024	Ano	3.º	Período	1.º semestre	ECTS	3
Regime	Opcional	Tempo de trabalho (horas)		Total: 81	Contacto: 45		
Docente(s)	Virgílio Mira dos Santos Silva						
<input type="checkbox"/> Responsável <input checked="" type="checkbox"/> Coordenador(a) <input type="checkbox"/> Regente	da UC ou Área/Grupo Disciplinar (cf. situação de cada Escola)	Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca					

GFUC PREVISTO

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- *Evidenciar conhecimento sobre a origem histórica, princípios filosóficos, a etiqueta de saudação e principal vocabulário do Judo.*
- *Conhecer e aplicar as principais regras de arbitragem do Judo, na sua vertente desportiva Olímpica (shiai).*
- *Conhecer e executar, observando os principais critérios de êxito perante um parceiro colaborante ou individualmente, gestos técnicos de base do Judo (designadamente, ukemi-waza, osaekomi-waza e tachi-waza) e identificar aqueles que são transversais a outros desportos de luta.*
- *Conhecer e executar situações de defesa pessoal estandardizadas pelo Judo Kodokan (kime-no-kata e Kodokan goshin-jutsu) e, entre essas, identificar os gestos técnicos que são transversais a outros desportos de luta, tais como, por exemplo, o Karaté, o Aikido, o Jiu-Jitsu Brasileiro ou, inclusivamente, as Artes Marciais Mistas.*
- *Identificar, diferenciando entre si, e aplicar os principais métodos de treino tradicionalmente usados no Judo.*
- *Ser capaz de realizar a prática do randori, tanto no solo como em pé, sustentado nos recursos técnicos adquiridos.*
- *Ser capaz de ensinar, a principiantes de qualquer idade, os conteúdos técnicos de base inscritos no programa, por meio de progressões de ensino seguras, divertidas (através de jogos de luta) e didacticamente fundadas.*

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
---	--	-------------------------------------

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- *Origem histórica do Judo Kodokan, princípios filosóficos, a etiqueta de saudação, vocabulário Japonês e vertentes de prática (randori, shiai e katas).*
- *Principais regras de arbitragem do Judo, na sua vertente de competição desportiva Olímpica (shiai).*
- *Fundamentos técnicos de shisei (postura), kumi-kata (pega) eshintai (deslocamento).*
- *Ukemi-waza (técnicas de queda).*
- *Osaekomi-waza (técnicas de imobilização) de base e jogos de iniciação à luta de Judo no solo.*
- *Tachi-waza (técnicas de projecção, sem sacrifício do equilíbrio) de base, fases das técnicas de projecção (kuzushi, tsukuri e kake) e jogos de iniciação à luta de Judo em pé.*
- *Situações de defesa pessoal estandardizadas nos katas do Judo: kime-no-kata e Kodokan goshin-jutsu.*
- *Métodos tradicionais de treino técnico/tático.*
- *Princípios táticos básicos orientadores da tomada de decisão durante a luta de Judo.*
- *Princípios didáctico-metodológicos de uma proposta de ensino na iniciação ao Judo, metodológica e didacticamente caracterizada por ser, em especial, segura, divertida e fácil/progressiva.*

3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC

Objectivo	Conteúdo programático
<p>— <i>Evidenciar conhecimento sobre a origem histórica, princípios filosóficos, a etiqueta de saudação e principal vocabulário do Judo.</i></p>	<p>— <i>Origem histórica do Judo Kodokan, princípios filosóficos, a etiqueta de saudação, vocabulário Japonês e vertentes de prática (randori, shiai e katas).</i></p>
<p>— <i>Conhecer e aplicar as principais regras de arbitragem do Judo, na sua vertente desportiva Olímpica (shiai).</i></p>	<p>— <i>Principais regras de arbitragem do Judo.</i></p>
<p>— <i>Conhecer e executar gestos técnicos de base do Judo e identificar aqueles que são transversais a outros desportos de luta.</i></p>	<p>— <i>Fundamentos técnicos de shisei, kumi-kata eshintai.</i></p> <p>— <i>Ukemi-waza.</i></p> <p>— <i>Osaekomi-waza de base.</i></p>

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
---	--	-------------------------------------

Objectivo	Conteúdo programático
	<p>— <i>Tachi-waza de base e fases das técnicas de projecção.</i></p>
<p>— <i>Conhecer e executar situações de defesa pessoal estandardizadas pelo Judo Kodokan e, entre essas, identificar os gestos técnicos que são transversais a outros desportos de luta.</i></p>	<p>— <i>Situações de defesa pessoal estandardizadas nos katas do Judo: kime-no-kata e Kodokan goshin-jutsu.</i></p>
<p>— <i>Identificar, diferenciando entre si, e aplicar os principais métodos de treino tradicionalmente usados no Judo.</i></p>	<p>— <i>Métodos tradicionais de treino.</i></p>
<p>— <i>Ser capaz de realizar a prática do randori, tanto no solo como em pé, sustentado nos recursos técnicos adquiridos.</i></p>	<p>— <i>Jogos de iniciação à luta de Judo em pé.</i> — <i>Jogos de iniciação à luta de Judo no solo.</i> — <i>Princípios tácticos básicos.</i></p>
<p>— <i>Ser capaz de ensinar, a principiantes de qualquer idade, os conteúdos técnicos de base, por meio de progressões de ensino seguras, divertidas (através de jogos de luta) e didacticamente fundadas.</i></p>	<p>— <i>Princípios didáctico-metodológicos de uma proposta de ensino na iniciação ao Judo.</i></p>

4. BIBLIOGRAFIA

Obrigatória

Baptista, Carlos (1999). Judo: Da escola à competição (3.ª edição). Sprint.

Kano, Jigoro (2013). Kodokan Judo: The essential guide to Judo by its founder Jigoro Kano (reprint edition). Kodansha America, Inc.

Silva, Virgílio (2022). Sebenta de Judo. Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

Recomendada

Kiyoshi, Kobayashi (2014). Judo ilustrado - KYU & DAN (2.ª edição). ADJC/Edições Minerva Coimbra.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	--	--------------------------------------

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

Notemos que os conteúdos programáticos previstos para esta UC são de natureza eminentemente prática, sem prejuízo do suporte ou conhecimento teórico que a sustenta.

Pelo que a demonstração dos gestos técnico-táticos pelo docente, enquanto modelo ou padrão de referência à execução, será acompanhada de explicações verbais precisas, concisas e progressivamente detalhadas, partindo do conhecido para o desconhecido, do fácil para o difícil e do simples para o complexo. Delimitando em extensão o programa, face às horas de contacto, a alguns gestos técnico-táticos de base, ter-se-á em vista a possibilidade efectiva da sua consolidação, por parte dos discentes, recorrendo aos diferentes e entre si complementares métodos de treino tradicionais do Judo. Todo o conhecimento teórico será transmitido em estreita e lógica ligação com as tarefas práticas propostas. As tarefas de aula serão portanto várias e diversas, atravessando um continuum entre o analítico e o global e entre o fechado e o aberto, com abordagens quer “bottom-up” quer “top-down”, de acordo com as necessidades evidenciadas pelos alunos. A exercitação por parte dos discentes será permanentemente acompanhada pelos feedbacks, individuais ou colectivos, tidos pelo docente como mais pertinentes, com vista à rápida e contínua melhoria do desempenho motor.

Avaliação Contínua

Nesta Unidade Curricular (UC) prevalece a modalidade de Avaliação Contínua.

A componente prática constitui 75% da classificação final à UC e os restantes 25% resultam da componente teórica. Sendo que a aprovação nesta modalidade de Avaliação Contínua exige uma classificação mínima obrigatória de 9,5 valores, a ambas as componentes (prática e teórica).

Na componente prática (75%), inclui-se: (i) pontualidade, empenho e evolução evidenciados no decurso das aulas valorizados em 15% e; (ii) com uma ponderação de 60% na classificação final à UC, o desempenho motor específico à modalidade, avaliado através de uma prova prática sobre um conjunto pré-estabelecido de gestos técnicos fundamentais.

Já a componente teórica (25%), decorrerá da aplicação de um teste escrito sumativo, incidindo quer sobre a teoria de suporte a competências exercitadas em aula quer sobre os conhecimentos essencialmente teóricos concomitantemente transmitidos e, além disso, sistematizados na forma de Sebenta da UC acessível aos discentes.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	--	--------------------------------------

Avaliação Final

Os alunos que na modalidade de Avaliação Contínua, alcançando na sua componente prática a classificação mínima obrigatória, não atinjam contudo, na sua componente teórica, a classificação mínima de 9,5 valores, podem usufruir da Avaliação Final, prestando um exame final escrito de natureza teórica, valorado em 25% da classificação final à UC. Sendo os restantes 75% provenientes da classificação já previamente obtida à componente prática, na modalidade de Avaliação Contínua.

Todos os estudantes que não puderem cumprir qualquer requisito de avaliação prática a esta UC, por motivo de limitação física permanente ou deficiência, têm que entregar um atestado médico que a comprove, nos serviços administrativos e durante as duas primeiras semanas após o início do semestre. Neste mesmo período, têm igualmente que acertar, com o docente, as alternativas de formação e avaliação.

6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UC


A demonstração do gesto técnico-tático modelar, a estreita ligação entre teoria e prática, as progressões de ensino adoptadas para a exercitação técnico-táctica dos discentes, a diversificação quer da natureza das tarefas de aula quer das estratégias didácticas para a abordagem das mesmas (num 'continuum' entre analíticas e globais e entre fechadas e abertas), conforme aliás detalhado no ponto 5, e também o feedback pedagógico contribuirão, no seu todo e em interacção, para atingir os objectivos de aprendizagem, essencialmente práticos, propostos no ponto 1.

7. REGIME DE ASSIDUIDADE E PONTUALIDADE

Considerando a especificidade desta Unidade Curricular, cuja índole é predominantemente prática, para aceder à avaliação contínua vigora, durante o semestre, a obrigatoriedade de os estudantes terem uma frequência mínima de 22 aulas (cada aula tem duração de 90 minutos), ou seja, participando de forma activa e prática em pelo menos 33 horas das 45 de contacto programadas para a Unidade Curricular.

O estudante que, suportado em atestado médico, esteja impossibilitado de cumprir a referida assiduidade tem que atingir 50% de aulas efetivas de prática (ou seja, pelo menos 15 aulas no semestre), para poder ser avaliado na componente prática.

Já o estudante que, por motivo de limitação física permanente ou deficiência, não poder cumprir com qualquer requisito de avaliação contínua tem que entregar nos serviços administrativos, nas 2 primeiras

	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)	MODELO PED.007.03
---	--	-----------------------------

semanas após o início do semestre, o atestado médico que a comprove. Tem igualmente que acertar, no mesmo período de tempo, com o docente, as alternativas de formação e de avaliação.

Os alunos que não obtiveram aprovação no ano transato, e tendo um comprovativo de sobreposição horária com alguma UC do ano curricular em que estão matriculados, deverão articular com o docente o regime de assiduidade a cumprir. Não obstante, a presença em todos os momentos de avaliação é obrigatória.

Não obstante o regime de assiduidade específico previsto nesta unidade curricular, ao estudante é-lhe exigida obrigatoriedade de pontualidade, sendo que o incumprimento desta regra deverá ter apenas um carácter excecional e justificado.

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Horário de atendimento aos discentes: Terça-feira, entre as 13h30 e as 14h00.

Local: sala ao Estádio Municipal da Guarda.

E-mail do docente: virgiliomssilva@gmail.com

9. OUTROS

A fim de usufruir plenamente das tarefas a realizar durante as aulas, de carácter sobretudo prático, é fortemente recomendado, aos discentes, que se equipem com chinelos para circular entre espaços e com fato de Judo (judogi), composto por casaco, calças e cinto branco. No caso das alunas, é obrigatório o uso de t-shirt por baixo do casaco de Judo.

Dado a natureza de luta corpo a corpo desta UC, exige-se, na realização dos exercícios propostos, especial concentração e zelo a todos os discentes, salvaguardando a própria segurança e integridade física bem como a dos seus companheiros de aula.

A higiene pessoal deve ser cuidada, incluindo particular atenção ao corte das unhas das mãos e dos pés.

É interdita a utilização de qualquer tipo de plataforma móvel, em espaço de aula, sem a autorização expressa por parte do docente, sendo que a infração a esta regra poderá resultar na abertura de um processo disciplinar.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	--	-------------------------------------

DATA

19 de Outubro de 2023

ASSINATURAS

Assinatura dos Docentes, Responsável/Coordenador(a)/Regente da UC ou Área/Grupo Disciplinar

O(A) Coordenador(a) da Área/Grupo Disciplinar

(assinatura)

O(A) Docente

(assinatura)