



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: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

CIRCULAR nº 012/18/DT

Lisboa, 11 de Janeiro de 2018

CIRCULAR

Curso de Treinadores de Judo Grau 1

O Curso de Treinadores de Judo – Grau 1, organizado pela ADJL, terá início no dia 01 de Fevereiro de 2018, sendo constituído por 41 horas de formação geral (E-learning) e 40 horas de formação específica da modalidade, seguindo-se a formação prática, um estágio de 550 horas correspondente a uma época desportiva.

CÓDIGO DA AÇÃO: 53813050

LOCAL de REALIZAÇÃO: Sala de Formação e Dojo do Colégio Salesianos de Lisboa (Praça S. João Bosco, 34, 1399-007 Lisboa).

DATAS PRESENCIAIS (Formação Específica):

Sábado	Domingo	Sábado	Domingo	Sábado	Domingo	Domingo
07 Abril*	08 Abril	21 Abril	22 Abril	28 Abril	29 Abril	06 Maio**

*Avaliação presencial da Componente Geral.

**Data de Reserva, caso haja algum imprevisto.

HORÁRIO: 09:00 – 18:45

MANHÃ	09:00 – 11:00	11:00 – 11:15	11:15 – 13:15
	SESSÃO	INTERVALO	SESSÃO
TARDE	14:30 – 16:30	16:30 – 16:45	16:45 – 18:45
	SESSÃO	INTERVALO	SESSÃO

(Almoço: 1h15min; Responsabilidade dos formandos)

Dist.: Clubes / Treinadores; AD's e FPJ.



www.fatosdejudo.com





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: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

CONTEÚDOS:

FORMAÇÃO GERAL	Horas	Formador
Pedagogia do Desporto	6	Formação online através de uma plataforma e-learning no período de 01 de Fevereiro de 2018 até 31 de Março de 2018.
Psicologia do Desporto	4	
Aprendizagem e Desenvolvimento Motor	4	
Funcionamento do Corpo Humano, Nutrição e 1º Socorros	6	
Didática do Desporto	8	
Observação e Análise das Habilidades Desportivas	4	
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	6	
Luta Contra Dopagem	2	
Desporto para Pessoas com Deficiência	1	
TOTAL	41	

FORMAÇÃO ESPECÍFICA	Horas	Formador
História do Judo	3	Prof. Fernando Costa Matos
Arbitragem	3	Prof. Carolina Costa
Metodologia do Treino de Judo	6	Prof. Tiago Lopes
Organização e Regulamentação	5	Eng. Paulo Esteves Prof. Luís Dias
Prática Pedagógica	3	Prof. Nelson Brás
Técnica Katas	4	Prof. Fernando Seabra
Técnica Base	10	Prof. Nuno António
Técnica Competição	6	Prof. João Rodrigues
TOTAL	40	

REQUISITOS do CANDIDATO:

- Idade mínima: 18 anos (feitos até 31 de Dezembro 2018);
- Graduação mínima: 1º Dan (à data de conclusão do estágio – Julho 2019)
- Escolaridade mínima obrigatória: 9º ano;
- Licença Federativa 2018 Revalidada;
- O Candidato terá de apresentar o Local (Clube) para a realização do seu Estágio Prático (550h), sob orientação de um “Tutor de Estágio” de competência mínima **Treinador de Judo de Grau I**,

Dist.: Clubes / Treinadores; AD's e FPJ.



www.fatosdejudo.com





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: secretaria@adjudolisboa.pt

Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

sendo de preferência o clube onde está revalidado (cada Tutor poderá no máximo ter 5 treinadores estagiários);

- Caso o candidato não possua local para estagiar, poderá, em último caso, solicitar o apoio da ADJL para o efeito, que desenvolverá todos os esforços para a sua concretização. No entanto, a responsabilidade final será, sempre, do candidato.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

- É considerado APTO, o aluno que transitar com nota igual ou superior a 9,5 valores, em todas as disciplinas do curso;
- Caso o aluno tenha até duas disciplinas, nota inferior a 9,5 valores, poderá repetir a avaliação dessas disciplinas em exame de 2ª época (a agendar com o Diretor de Curso). Se mesmo assim reprovar está excluído do curso;
- Para efeitos de conclusão do curso de treinadores com aproveitamento e posterior certificação, a assiduidade não pode ser inferior a 90% da carga horária do percurso formativo nas componentes de formação geral e específica.

INSCRIÇÕES (data limite: 24h00 do dia 29 de Janeiro de 2018)

- Nº mínimo de formandos: 10 / Nº máximo de formandos: 30;
- Enviar os formulários em anexo devidamente preenchidos, para secretaria@adjudolisboa.pt;
- Inscrição apenas é contabilizada, apresentando comprovativo de transferência (50% do total);
- Anexar Comprovativo de Transferência (com 1º e último nome no Descritivo);

CRITÉRIOS DE PRIORIDADE DE INSCRIÇÃO (caso nº de inscrições ultrapasse as 30):

1. Graduação mais elevada;
2. Anos de licença federativa;
3. Idade mais elevada;

Dist.: Clubes / Treinadores; AD's e FPJ.



www.fatosdejudo.com





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: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

PAGAMENTO:

- Taxa de Inscrição: 250€
- Pagamento via transferência (NIB: 0010 0000 9092 0480 0027 6), ou pagamento por Multibanco nas instalações da ADJL;
- Poderá pagar o valor total no ato de inscrição, ou 50% (125€) do total no ato de inscrição e os restantes 50% até dia 01 de Abril de 2018, sob pena de exclusão do curso.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

- Contacte: 965657919 (Luís Dias, Diretor do Curso)
- Ou, através do e-mail: secretaria@adjudolisboa.pt

O Gabinete Técnico

Luís Dias

Dist.: Clubes / Treinadores; AD's e FPJ.





Curso de Treinadores Grau 1 - ADJL 2018



Local de Realização: Colégio Salesianos de Lisboa

Calendário Componente Específica												
	Sábado, 7 de Abril		Domingo, 08 de Abril		Sábado, 21 de Abril		Domingo, 22 de Abril		Sábado, 28 de Abril		Domingo, 29 de Abril	
	Auditório	Dojo	Auditório	Dojo	Auditório	Dojo	Auditório	Dojo	Auditório	Dojo	Auditório	Dojo
09h00 - 10h00	Av. C. Geral			TK	Av. HJ		Av. Arb.			TB		
10h00 - 11h00	Apresentação				MTJ		OR				Av. OR	
11h00 - 11h15	Intervalo		Intervalo		Intervalo		Intervalo		Intervalo		Intervalo	
11h15 - 12h15	HJ			TK	MTJ		OR			TB		TC
12h15 - 13h15												
14h30 - 15h30	HJ			PP	MTJ		OR			TB		TC
15h30 - 16h30	Arbitragem				MTJ							
16h30 - 16h45	Intervalo		Intervalo		Intervalo		Intervalo		Intervalo		Intervalo	
16h45 - 17h45	Arbitragem			PP	MTJ			TB		TB		TC
17h45 - 18h45		Arbitragem										

Nota: Poderão ser efetuadas alterações por motivo de força maior.

HJ	História do Judo - Prof. Fernando Costa Matos	MTJ	Metodologia Treino Judo - Prof. Tiago Lopes
Arbitragem	Arbitragem - Dra. Carolina Costa	OR	Organização e Regulamentação - Eng. Paulo Esteves e Prof. Luís Dias
TK	Técnica de Katas - Prof. Fernando Seabra	TB	Técnica Base - Prof. Nuno António
PP	Prática Pedagógica - Nelsón Brás	TC	Técnica de Competição - João Rodrigues



**CURSO ADJL DE TREINADORES DE JUDO – GRAU 1
2018**

FICHA DE INSCRIÇÃO DE CANDIDATO

Inserir Foto “tipo passe”

Nome Completo	
Data de Nascimento	
Telefone Pessoal	
Email Pessoal	
Morada	
NIF	
Nº Cartão Cidadão	

Clube onde está revalidado	
Graduação	
Nº de Licença Federativa	
Clube onde irá realizar o Estágio*	
Tutor do Estágio*	

* O candidato terá de escolher o local onde irá realizar um estágio anual de 550 horas, onde terá um “Tutor de Estágio”, de competência mínima Treinador de nível 1. Caso ainda não tenho o local para a realização do mesmo, não preencha o espaço.



ANEXO RELATÓRIO

Identificação Formandos

AÇÃO DE FORMAÇÃO CURSO DE TREINADORES DE GRAU I

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	