



Instituto Lusófono
de Treino Desportivo
Teotónio Lima
Universidade Lusófona



FORMAÇÃO CONTÍNUA DE TAEKWONDO

A APRENDIZAGEM DO TAEKWONDO ATRAVÉS DO JOGO

27 de Maio de 2017, 9,30/19,00 horas

PROGRAMA

9,15/9,30 horas - Receção e abertura

COMPONENTE TEÓRICA

9,30/11,00 horas - Bases didáticas que suportam este modelo técnico (Aprendizagem efetiva, o jogo como recurso didático); Conteúdos didáticos do Taekwondo (fases de aprendizagem, progressão psicomotora, progressão técnica, progressão tática, conclusões)

11,00/12,30 horas - Noções básicas de programação didática em Taekwondo (Escolha do projeto, Formulação de objetivos, sequências de objetivos e conteúdos, a sessão, avaliação)

12,30/14,00 horas - Almoço

COMPONENTE PRÁTICA

14,00/19,00 horas (intervalos a gerir pelo formador) - Elementos práticos para desenvolver esta metodologia:

- 1 – Jogos de aquecimento e desenvolvimento motor**
- 2- Jogos para a aprendizagem da técnica**
- 3 – Jogos para a aprendizagem da tática de combate**
- 4 – Jogos para desenvolver as capacidades psicológicas**
- 5 – Conclusões**



Carga horária – 8 horas

FORMADOR – José Maria Montes, Espanha (CV em anexo)

Ação certificada pelo IPDJ para efeitos da formação contínua dos treinadores (1,6 Unidades de crédito)

Preço – 80 €