



Formação Contínua de Treinadores

Ficha de Ação de Formação (AF)

1. **Enquadramento**

Unidade de formação: Didática do Aikido

Designação da AF: *Ukemi* – técnicas de rolamento no Aikido

2. **Código IPDJ**

5509027

3. **Objetivos**

No decorrer desta ação, os formandos aprofundarão conhecimentos relacionados à prática e ensino de técnicas de rolamento (*ukemi*) utilizadas na prática de Aikido.

4. **Pertinência**

Ukemi – pode aqui ser entendido como as técnicas de rolamento / queda usadas durante a prática do Aikido. A capacidade de as aplicar correctamente é um factor essencial à integridade física do praticante. A capacidade de ensinar correctamente é essencial para o instrutor de Aikido.

5. **Formador**

Nome: Carlos José Henrique Cabral de Carvalho Martins

TPTD nº: 4162

FPA nº: 3040

Associação: ACAT – Associação de Clubes de Aikido TenChi

Cargo: Professor

6. **Destinatários**

Treinadores de grau I e II

7. **Tipologia**

Formação: Específica

Regime: Presencial

Duração total: 5 horas

Unidades de Crédito: 1

Avaliação: APTO/NÃO APTO

8. **Local**

Designação: Dojo do ACM

Morada: R. Alexandre Herculano, 21 A

Localidade: Coimbra

9. **Data/Hora das sessões**

Sábado, 19 de Novembro de 2016

10:30 – 13:00

15:00 – 17:30

10. Conteúdos

- a. Preparação / aquecimento
- b. Considerações teóricas
- c. Diferenciação crianças / adultos
- d. Exercícios educativos de base
- e. Exercícios educativos
- f. Análise teórico-prática dos conteúdos apreendidos

11. Bibliografia

- Shifflett, C. (2009). Aikido Exercises for Teaching and Training. Round Earth Publishing.
- Dang, P. e Seiser, L (2011). Aikido Basics. Tuttle Publishing.
- Stobbaerts, G (2001). Aikido: a procura da unidade. Ten Chi International
- A. Westbrook & O. Ratti, Aikido and the Dynamic Sphere: An Illustrated Introduction