

CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

PAFD

MODULO 10 - DESPORTOS DE COMBATE - JUDO

UFCD 7286



	Introdução										Elementar					Avançado		NOTA FINAL		
	O aluno em situação de exercício executa:										Em situação de Randori (com pouca resistência), o aluno realiza:					Em situação de Shiai (combate), o aluno realiza:				
JUDO	Ushiro-Ukemi	Yoko-Ukemi	Zempo-Ukemi	Hon-gesa-gatame	Saídas da Imobilização	O-Goshi	O-Soto-Gari	Utiliza correctamente o fato e o cinto (Judogi)	Arruma e preserva o material (Tatami)	Cumprir as normas de segurança e higiene específicas	Total	Projeções anteriores	Imobilização anterior + saída	Kuzure-Gesa-Gatame	O-Ushi-Gari	Conhece os sinais de arbitragem	Total	Combinações e contra-ataques com as técnicas anteriores	Total	
% PROFISSIONAL	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5	5	5	5	75	25	100	
Nº	Nome	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5	5	5	5	75	25	100	NOTA FINAL
1											0						0		0	0
2											0						0		0	0
3											0						0		0	0