



ASSOCIAÇÃO DE KARATÉ DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

Instituição de Utilidade Pública



KARATE
TOKYO
2020

Complexo Piscinas Olímpicas do Funchal – 9020-021 Funchal – Região Autónoma da Madeira

Tel.: +351 291 638 203 | NIF: 511 096 658

E-mail Geral: akram@akram.pt | E-mail Presidente: direccao@akram.pt | Site: www.akram.pt |

Facebook: www.facebook.com/karatemadeira/

CURSO DE FORMAÇÃO TREINADORES DE KARATE DE GRAU I

REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

Época Desportiva 2017/2018



Organização:

Colaboração:



Secretaria Regional
de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto



ASSOCIAÇÃO DE KARATÉ DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

Instituição de Utilidade Pública



KARATE
TOKYO
2020

Complexo Piscinas Olímpicas do Funchal – 9020-021 Funchal – Região Autónoma da Madeira

Tel.: +351 291 638 203 | NIF: 511 096 658

E-mail Geral: akram@akram.pt | E-mail Presidente: direccao@akram.pt | Site: www.akram.pt |

Facebook: www.facebook.com/karatemadeira/

ÂMBITO

O novo Modelo consubstanciado no Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) apresenta responsabilidade mútua das Federações e do Instituto de Tutela e inclui como novidades a necessidade de realização de uma Componente Geral (comum a todas as modalidades) e do Estágio (formação em exercício), além da Componente Específica de cada modalidade/disciplina, bem como a necessidade legal da posse de uma Cédula Profissional de Treinador para o exercício de ensino e treino nas diferentes modalidades desportivas.

De acordo com o Perfil de Treinador estabelecido no âmbito do PNFT, FNK-P determina as seguintes competências do Treinador de Karate de Grau I.

Treinador de Karate de Grau I	Coadjuvação na condução do treino e alguma autonomia na condução de exercícios e atividades técnicas elementares associadas às fases de iniciação, orientação e manutenção de praticantes e competidores de Karate desde que sob coordenação de Treinadores de Grau Superior.
--------------------------------------	--

Requisitos de Participação

Para a participação no Curso de Treinadores de Karate de Grau I é necessário preencher os seguintes requisitos:

Requisitos Gerais <i>Ser</i> (impostos por lei) <i>portador</i> <i>de Grau I</i>	18 anos de idade
	Escolaridade mínima obrigatória (à data da emissão do Diploma de Qualificações do curso).
	4 anos de escolaridade: Para candidatos nascidos até 31/12/1966.
	6 anos de escolaridade: Para candidatos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980.
	9 anos de escolaridade: Para candidatos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002
Requisitos Específicos para o Karate	12 anos de escolaridade: Para candidatos nascidos a partir de 01/01/2003 e/ou que se inscreveram no ano letivo de 2009/10, no 1º e 2º ciclo, ou no 7º ano de escolaridade.
	Graduação mínima de 1º Dan (homologada pela FNK-P)
	Quota de Treinador/Praticante atualizadas (anos 2016 e 2017)



**ASSOCIAÇÃO DE KARATÉ DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Instituição de Utilidade Pública



**KARATE
TOKYO
2020**

Complexo Piscinas Olímpicas do Funchal – 9020-021 Funchal – Região Autónoma da Madeira

Tel.: +351 291 638 203 | NIF: 511 096 658

E-mail Geral: akram@akram.pt | E-mail Presidente: direccao@akram.pt | Site: www.akram.pt |

Facebook: www.facebook.com/karatemadeira/

Datas e Locais

1. **Componente Geral de Formação** (reunião presencial)
2. **Componente Específica de Formação**
3. **Estágio** (programação anual a ser apresentada no final da Componente Específica)

Datas para 1) e 2):

Data: 14-10-2017 - 22-07-2018

Data: 14-10-2017 - 22-07-2018

Tendo em conta o disposto no Regulamento de Organização dos Cursos de Treinadores, cada Curso deve os requisitos do IPDJ, bem como as normas de gestão interna da FNK-P. Se os inscritos justificarem geograficamente os mínimos para se efetuar o curso.

Local realização: Região Autónoma da Madeira

Plano Curricular

COMPONENTE GERAL DE FORMAÇÃO (G1)	
CONTEÚDOS DISCIPLINARES GERAIS	h
Didática do Desporto	8
Psicologia do Desporto	4
Pedagogia do Desporto	6
Aprendizagem e Desenvolvimento Motor	4
Observação e Análise das Habilidades Motoras	4
Funcionamento do Corpo Humano, Nutrição e Primeiros Socorros	6
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo (Modalidades Individuais)	6
Desporto para Pessoas com Deficiência	1
Luta contra a Dopagem	2
SUB TOTAL DA COMPONENTE GERAL	41

Para consultar os Referenciais de Formação Geral

http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/PNFT/RefFormGeral/PNFT-RFG_G1.pdf



Complexo Piscinas Olímpicas do Funchal – 9020-021 Funchal – Região Autónoma da Madeira

Tel.: +351 291 638 203 | NIF: 511 096 658

E-mail Geral: akram@akram.pt | E-mail Presidente: direccao@akram.pt | Site: www.akram.pt |

Facebook: www.facebook.com/karatemadeira/

Pode consultar os manuais da componente geral:

<http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=191>

COMPONENTE ESPECÍFICA DE FORMAÇÃO (G1)		
CONTEÚDOS DISCIPLINARES ESPECÍFICOS (por Área Temática)		h
Didática do Karate		8
Fundamentos do Karate Infanto-Juvenil (Modelos e Estratégias)		4
Fundamentos Técnicos do Karate		2
Karate para Pessoas Portadoras de Deficiência		2
Pedagogia do Karate		4
Análise da Tarefa e dos Exercícios de Karate		2
Ensino e Aprendizagem no Karate		2
Teoria e Metodologia do Treino de Karate		24
Gestão Multifatorial do Treino de Karate		2
Qualidades Motoras		2
Fundamentos da Teoria e Metodologia do Treino de Karate	Fundamentos Biomecânicos do Karate	2
	Fundamentos Bioenergéticos do Karate	2
	Fundamentos Bioinformacionais do Karate	2
	Fundamentos Afetivoemocionais do Karate	2
	Fundamentos Sócio culturais do Karate	2
Treino e Exercício do Karate	Exercícios Gerais e Alfabetização Multifatorial no Karate	2
	Kumite	2
	Kata	2
	Kihon	2
	Bunkai	2
Desenvolvimento Institucional e Gestão no Karate		4
História e Organização do Karate	Enquadramento Histórico	2
Diário Eletrónico do Treinador de Karate		2
Elementos de Arbitragem em Karate		2
Regras e Regulamentos no Karate		1
Direitos e Deveres do Treinador		1



ASSOCIAÇÃO DE KARATÉ DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

Instituição de Utilidade Pública



KARATE
TOKYO
2020

Complexo Piscinas Olímpicas do Funchal – 9020-021 Funchal – Região Autónoma da Madeira

Tel.: +351 291 638 203 | NIF: 511 096 658

E-mail Geral: akram@akram.pt | E-mail Presidente: direccao@akram.pt | Site: www.akram.pt |

Facebook: www.facebook.com/karatemadeira/

SUB TOTAL DA COMPONENTE ESPECÍFICA

42

Para consultar os Referenciais de Formação Específica
<http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/PNFT/RefFormEsp/Karate/RFE%20Karate-GI.pdf>

Esta Componente de Formação é constituída por conteúdos teóricos e práticos, como tal, nas aulas com **caráter prático, é obrigatória a utilização de Karate Gi.**

ESTÁGIO

A Componente de Formação em Exercício (Estágio Pedagógico) vai decorrer ao longo da época de 2018/2019 (de Setembro de 2018 à Julho de 2019).

Cada formando terá um tutor (o tutor, obrigatoriamente possuidor de acreditação mínima como Treinador de Karate de Grau II, terá que estar filiado na FNK-P com as quotas respetivas atualizadas) que fará o acompanhamento no local do processo e tarefas de formação conjuntamente com o Coordenador de Estágio indicado pela FNK-P.

O Estágio é constituído por um total de 550 horas. Estas horas deverão ser distribuídas na realização das tarefas apresentadas no seguinte Quadro Sinótico

ATIVIDADE	Carga Horária
Elaboração/Monitorização do Plano Individual de Estágio	20h
Condução de Sessões de Treino	190h
Contexto Prática I - Fase I (Intervenção Dirigida)	(45h)
Contexto Prática I - Fase II (Intervenção)	(50h)
Contexto Prática II - Fase I (Intervenção Dirigida)	(45h)
Contexto Prática II - Fase II (Intervenção)	(50h)
Contato com Tutor	80h
Contexto Prática I	(40h)
Contexto Prática II	(40h)
Contato com Coordenador	40h
Contexto Prática I	(20h)
Contexto Prática II	(20h)
Elaboração/Monitorização de Ações de Planeamento	20h

Complexo Piscinas Olímpicas do Funchal – 9020-021 Funchal – Região Autónoma da Madeira

Tel.: +351 291 638 203 | NIF: 511 096 658

E-mail Geral: akram@akram.pt | E-mail Presidente: direccao@akram.pt | Site: www.akram.pt |

Facebook: www.facebook.com/karatemadeira/

Elaboração/Monitorização de Atividades Administrativas	20h
Elaboração do Portefólio Reflexivo	10h
Preparação e Participação nos Seminários de Estágio	50h
Participação Ações de Formação FNK-P	5h
Participação/Organização Outras Atividades (mediante aprovação)	70h
Participação Outras Formações (mediante aprovação)	5h
Elaboração Relatório de Estágio	40h
Total	550

O Regulamento de Estágio dos Cursos de Karate para os Graus I e II (documento indispensável para a realização do Estágio) está disponível no seguinte: <http://www.fnkp.pt/pages/137>.

Procedimentos de Inscrição

As inscrições para o Curso de Treinador de Grau I deverão ser efetuadas através de preenchimento de formulário online, do departamento de formação AKRAM e através do gestor da AKRAM respeitando os prazos de inscrição/pagamentos mencionado abaixo.

1. Para que a inscrição seja considerada válida, os interessados terão que ter a quota de praticante atualizada e restantes requisitos anteriormente enunciados.

2. Para que a inscrição seja considerada válida deverão os interessados proceder a entrega dos seguintes documentos via email para formacao@akram.pt com conhecimento para direccao@akram.pt:

- Cópia do Cartão do Cidadão/Bilhete de Identidade;
- Cópia do N° Identificação Fiscal (NIF);
- 1 fotografia tipo passe digitalizada;
- Cópia do Certificado de Homologação da Graduação (ou realização do pedido*);
- Certificado de Habilitações (ou realização do pedido*);

*** Na eventual necessidade de solicitação da homologação, os interessados deverão fazê-lo junto da sua Associação que remeterá a documentação**

Complexo Piscinas Olímpicas do Funchal – 9020-021 Funchal – Região Autónoma da Madeira

Tel.: +351 291 638 203 | NIF: 511 096 658

E-mail Geral: akram@akram.pt | E-mail Presidente: direccao@akram.pt | Site: www.akram.pt |

Facebook: www.facebook.com/karatemadeira/

necessária para o efeito via e-mail para fnkp@fnkp.pt e em formato digital (esse processo e e-mail será distinto do processo de inscrição no Curso).

As inscrições apenas são consideradas válidas se cumpridas as tarefas de inscrição e envio da informação solicitada.

Os **Licenciados em Educação Física e Desporto** deverão apresentar até à data de início do curso o Certificado de Reconhecimento de Competências, emitido pelo IPDJ para serem dispensados da frequência e avaliação das componentes em causa e respetivos pagamentos.

A inscrição implica o reconhecimento da participação nas Componentes Geral, Específica e Estágio, não sendo necessário, portanto, proceder a nova inscrição para cada uma das componentes.

O custo da participação no Curso de Treinadores de Karate de Grau I é o seguinte:

	Valores
Componente Geral	100€
Componente Especifica	110€
Estágio Pedagógico	110€

O curso pode ser pago na totalidade ou de forma faseada. Os prazos para o pagamento de cada uma das componentes de formação são os seguintes e o seu incumprimento implica a não participação na componente em causa e seguintes:

	Prazos de Pagamento e de Inscrição no Gestor da AKRAM
Componente Geral	06 de Novembro 2017
Componente Especifica	07 de Maio 2018
Estágio Pedagógico	06 de Julho 2018

Deverá ser efetuada transferência para o IBAN da AKRAM:

IBAN PT50 0035 0420 00019640230 54



ASSOCIAÇÃO DE KARATÉ DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

Instituição de Utilidade Pública



KARATE
TOKYO
2020

Complexo Piscinas Olímpicas do Funchal – 9020-021 Funchal – Região Autónoma da Madeira

Tel.: +351 291 638 203 | NIF: 511 096 658

E-mail Geral: akram@akram.pt | E-mail Presidente: direccao@akram.pt | Site: www.akram.pt |

Facebook: www.facebook.com/karatemadeira/

COMPROVATIVO:

Após transferência/pagamento, é estritamente obrigatório o envio do comprovativo de pagamento, para o Presidente AKRAM (direccao@akram.pt) com conhecimento para formacao@akram.pt.

As inscrições apenas são consideradas válidas se cumpridas as tarefas de inscrição e envio da informação solicitadas.

NÃO SERÃO ACEITES INSCRIÇÕES QUE NÃO SEJAM EFETUADAS ATRAVÉS DOS MEIOS DEVIDAMENTE INDICADOS ANTERIORMENTE.

A inscrição implica o reconhecimento da participação nas Componentes Geral, Específica e Estágio, não sendo necessário, portanto, proceder a nova inscrição para cada uma das componentes.

ASSIDUIDADE

Tal como exposto no ponto 8.9 do Regulamento de Organização de Cursos de Treinadores de Desporto publicado pelo IPDJ, para efeitos de conclusão de um 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.

Sempre que um formando não cumpra os 90% da carga horária da formação, nos termos do que acima se refere, cabe à FNK-P apreciar e decidir sobre as justificações apresentadas, bem como desenvolver os mecanismos de recuperação necessários ao cumprimento dos objetivos inicialmente definidos.

AVALIAÇÃO E CREDITAÇÃO

Cada uma das componentes (Geral, Específica e Estágio) é avaliada numa escala de 0-20 valores. O formando deve obter aproveitamento em todas as Unidades de Formação das diferentes componentes. Sempre que a sua avaliação seja igual ou superior a 10 (com arredondamento à décima), conduz a uma classificação de APTO na componente em causa.

A avaliação das componentes gerais e específica são presenciais, em datas a definir.

A avaliação da componente prática é de realização obrigatória em data a definir.



Complexo Piscinas Olímpicas do Funchal – 9020-021 Funchal – Região Autónoma da Madeira

Tel.: +351 291 638 203 | NIF: 511 096 658

E-mail Geral: akram@akram.pt | E-mail Presidente: direccao@akram.pt | Site: www.akram.pt |

Facebook: www.facebook.com/karatemadeira/

A realização do Estágio Pedagógico depende da aprovação na Componentes de Formação Geral e Específica.

A avaliação final resulta da seguinte fórmula:

$$CF^* = (2FG + 3FE + 2FP) / 7$$

*Esta classificação é arredondada às décimas

Legenda:

CF - Classificação final do curso;

FG - Classificação da componente de formação geral;

FE - Classificação da componente de formação específica (Karate);

FP - Classificação da componente de formação prática (Estágio).

Findo o Estágio Pedagógico, e em caso de aproveitamento, é emitido um *Diploma de Qualificação* que comprova o aproveitamento no Curso apresentando a classificação e a duração de cada uma das Unidades de Formação por componente.

Uma vez na posse deste documento, os candidatos deverão depois solicitar a emissão do Título Profissional de Treinador de Desporto de Grau I, na modalidade de Karate, na Plataforma PROdesporto (<http://prodesporto.idesporto.pt>).

CONTEÚDOS DISCIPLINARES GERAIS	h	Preletor	Datas
Nutrição	2	Ana Rodrigues	21-10-2017
Desporto para pessoas com deficiência	1	Ana Rodrigues	21-10-2017
Luta contra a Dopagem	2	Ana Rodrigues	21-10-2017
Psicologia do Desporto	4	Lénia Freitas	25-11-2017
Aprendizagem e Desenvolvimentos Motor	4	Norberta Fernandes	13-01-2018
Pedagogia do Desporto	6	Miguel Vieira	6-01-2018
Didática do Desporto	8	Miguel Vieira	6-01-2018
Teoria e metodologia do treino desportivo	6	Duarte Sousa	Por confirmar

Complexo Piscinas Olímpicas do Funchal – 9020-021 Funchal – Região Autónoma da Madeira

Tel.: +351 291 638 203 | NIF: 511 096 658

E-mail Geral: akram@akram.pt | E-mail Presidente: direccao@akram.pt | Site: www.akram.pt |

Facebook: www.facebook.com/karatemadeira/

Observação e análise das habilidades motoras	4	Duarte Sousa	Por confirmar
Funcionamento do Corpo Humano	2	António João	10-02-2018
Primeiros Socorros	2	António João	10-02-2018
Total Horas	41		

CONTEÚDOS DISCIPLINARES ESPECÍFICA	h	Preletor	Instituição
Didática do Karate			
Fundamentos do Karate Infanto-Juvenil	4	Joaquim Gonçalves	18 a 20 Maio 2018
Fundamentos Técnicos do karate	2	Joaquim Gonçalves	18 a 20 Maio 2018
Karate para pessoas portadoras de Deficiência	2	Ana Rodrigues	21-10-2017
Pedagogia do Karate			
Análise da Tarefa e dos Exercícios do karate	2	Miguel Vieira	03-03-2018
Ensino e Aprendizagem do Karate	2	Miguel Vieira	03-03-2018
Teoria e Metodologia do Treino do Karate			
Gestão Multifatorial do karate	2	Abel Figueiredo / Miguel Vieira	Julho 2018
Qualidades Motoras	2	Abel Figueiredo / Miguel Vieira	Julho 2018
Fundamentos Biomecânicos do karate	2	Abel Figueiredo / Miguel Vieira	Julho 2018
Fundamentos Bioenergeticos do karate	2	Abel Figueiredo / Miguel Vieira	Julho 2018
Fundamentos Bioinformacionais do karate	2	Abel Figueiredo / Miguel Vieira	Julho 2018
Fundamentos Afetivosemocionais do karate	2	Abel Figueiredo / Miguel Vieira	Julho 2018
Fundamentos Socioculturais do karate	2	Abel Figueiredo / Miguel Vieira	Julho 2018
Exercícios Gerais e Alfabetização Multifatorial no Karate	2	Joaquim Gonçalves	18 a 20 Maio 2018
Kata	2	José Ramos / Joaquim Gonçalves / Abel Figueiredo	24, 25 - Março 2018
Kumite	2	José Ramos / Joaquim Gonçalves / Abel Figueiredo	24, 25 - Março 2018
Kihon	2	José Ramos / Joaquim Gonçalves / Abel Figueiredo	23 e 24 - Junho 2018



**ASSOCIAÇÃO DE KARATÉ DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Instituição de Utilidade Pública



**KARATE
TOKYO
2020**

Complexo Piscinas Olímpicas do Funchal – 9020-021 Funchal – Região Autónoma da Madeira

Tel.: +351 291 638 203 | NIF: 511 096 658

E-mail Geral: akram@akram.pt | E-mail Presidente: direccao@akram.pt | Site: www.akram.pt |

Facebook: www.facebook.com/karatemadeira/

Bunkai	2	José Ramos / Joaquim Gonçalves / Abel Figueiredo	23 e 24 - Junho 2018
Desenvolvimento Institucional e Gestão no Karate			
Enquadramento Histórico	2	Abel Figueiredo	Julho 2018
Diário Eletrónico do treinador de Karate	2	Sofia de Sousa	07, 08 - Julho 2018
Elementos de Arbitragem em Karate			
Regras e Regulamentos no Karate	1	Joaquim Fernandes	11 de Novembro 2017
Direitos e Deveres do Treinador	1	Joaquim Fernandes	11 de Novembro 2017
Total Horas	42		

Funchal, 13 de Outubro de 2017

Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FNK-P	O Diretor do Departamento de Formação da FNK-P	O Presidente da ANTK	O Presidente da AKRAM	Departamento de Formação da AKRAM
				
Carlos Silva	António Quaresma	Abel Figueiredo	Samuel Chicharo	Miguel Vieira