

**PROGRAMA NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES
FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE – PORTUGAL**

**CURSO DE TREINADORES DE GRAU I
ATIVIDADES A DESENVOLVER NA COMPONENTE DE ESTÁGIO E RESPECTIVA CARGA HORÁRIO**

QUADRO SINÓTICO	
Horas de Referência para o Estágio de Treinador de Karate de Grau I	
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
Elaboração/Monitorização de Atividades Administrativas	20h
Elaboração do Portefolio 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	550h