

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

**CURSO DE TREINADORES DE GRAU II
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 II	
ATIVIDADE	CARGA HORÁRIA
Elaboração/Monitorização do Plano Individual de Estágio	30h
Condução de Sessões de Treino	270h
Contexto Prática I - Fase I (Intervenção Dirigida)	65h
Contexto Prática I - Fase II (Intervenção)	70h
Contexto Prática II - Fase I (Intervenção Dirigida)	65h
Contexto Prática II - Fase II (Intervenção)	70h
Contato com Tutor	120h
Contexto Prática I	60h
Contexto Prática II	60h
Contato com Coordenador	50h
Contexto Prática I	25h
Contexto Prática II	25h
Elaboração/Monitorização de Ações de Planeamento	30h
Elaboração/Monitorização de Atividades Administrativas	30h
Elaboração do Portefolio Reflexivo	15h
Elaboração de Projeto de Investigação	50h
Preparação e Participação nos Seminários de Estágio	75h
Participação Ações de Formação FNK-P	10h
Participação/Organização Outras Atividades (mediante aprovação)	70h
Participação Outras Formações (mediante aprovação)	10h
Elaboração Relatório de Estágio	40h
TOTAL	800h