



# **SUMMER CAMP**

## **DA FORMAÇÃO À ESPECIALIZAÇÃO**

### **21/23 JUNHO 2019 - PORTIMÃO**



**JOAQUIM  
GONÇALVES**  
Diretor Técnico  
Nacional



**RUI  
DIZ**  
Selecionador  
Nacional Kumite



**PAULA  
MATIAS**  
Treinadora Karate  
Sound



**ANA RITA  
OLIVEIRA**  
Campeã Europa  
Kumite WKF



**PATRÍCIA  
ESPARTEIRO**  
Medalhada  
Kata WKF

**[WWW.FNKP.PT](http://WWW.FNKP.PT)**



## INTRODUÇÃO

A FNK-P vai promover o Summer Camp de Formação e Especialização – Educar através do Karate, em Portimão. Este evento é aberto a todos os karatecas, onde será possível partilhar experiências de âmbito social, cultural, lúdico, desportivo e educativo.

Entre vários temas e objetivos, iremos abordar conteúdos relativos ao “Projeto Karate Sport at School” e Alfabetização motora (nível 1). Pretendemos partilhar com os treinadores a extraordinária experiência no projeto escolar, os resultados obtidos da avaliação efetuada pelas universidades de Pádua e Madrid, as recentes orientações da União Europeia e apresentar os próximos objetivos nesta matéria, nomeadamente no trabalho desenvolvido com as entidades nacionais que tutelam o desporto e a educação (IPDJ / DE / SEJD / DGE / SEE).

No âmbito desportivo, iremos abordar conteúdos alusivos à metodologia de treino de alta performance desportiva em Kata e Kumite WKF, apetrechando os agentes desportivos de ferramentas essenciais no processo de preparação às seleções nacionais, alto rendimento e projeto olímpico.

Durante esta edição iremos ainda desenvolver e compreender a influência da música no desenvolvimento psicomotor do karateca. Sendo o ritmo uma das componentes básicas da música e do Karate, a associação da música pode ter um papel capital no desenvolvimento das crianças e jovens karatecas, capazes de desenvolver o ritmo, conseguindo conjugar o que ouvem com o que fazem (ex.: demonstrações e exibições), ganhando controlo nos movimentos do corpo, sincronizando com o ritmo da música. Por outro lado, é uma forma de intensificar a coordenação entre ouvido, mente e corpo, unindo as habilidades auditivas, visuais, cognitivas, rítmicas e corporais, trabalhando as relações e os elementos de forma prática, explorando a consciência de espaço e tempo, a flexibilidade e agilidade, a coordenação motora, a expressão corporal, a acuidade auditiva e escuta crítica, a concentração e a flexibilidade.

Para este evento teremos a participação especial de atletas e técnicos da seleção nacional, técnicos do projeto “Karate Sport at School”, atletas e treinadores de projeto olímpico, entre outras personalidades de referência.

Adicionalmente, os treinadores terão a possibilidade de usufruir de UC para a renovação do TPTD.

## OBJETIVOS

- Divulgação dos resultados europeus do Projeto Sport at School / DGE
- Promoção da alfabetização e educação motora (nível 1)
- Educação auditiva e relação com a música
- Ações de socialização, companheirismo e amizade
- Formação técnica específica em Kata e Kumite WKF
- Promoção de atividades lúdicas e recreativas (Praia, Piscina, futebol, voleibol, trilha, jogos, etc...)



## PÚBLICO-ALVO

- Atletas de formação e especialização (a partir dos 6 anos de idade)
- Treinadores de qualquer grau (2,4 UC)

## DATA

- 21 a 23 de junho de 2019

## ALOJAMENTO

### HOTEL TURIM ESTRELA DO VAU \*\*\*\*

Alto do Vau, sítio das Delgadas  
8500-308 Portimão

- Alojamento e meia pensão (pequeno-almoço e jantar no Hotel)
- Reservas limitadas (50 pessoas)

Consultar:

<https://www.turim-hotels.com/hoteis/-130#services>



## LOCAL DE TREINO / ATIVIDADES



**Pavilhão Gimnodesportivo de Portimão**  
Av. Miguel Bombarda 9, 8500-643 Portimão

**Praia da Rocha**



## DIRETOR TÉCNICO DO SUMMER CAMP



### **Professor JOAQUIM GONÇALVES**

- Licenciado em Ciências do Desporto e Educação Física
- Diretor Técnico Nacional Desportivo
- Seleccionador Nacional Kata Sénior
- Treinador de Karate Grau IV
- Coordenador Técnico Nacional do Projeto Erasmus+ “Karate Sport at School”

### **Convidados**

- Técnicos da Seleção Nacional
- Atletas e treinadores de Projeto Olímpico
- Atletas de Kata e Kumite da Seleção Nacional Sénior
- Professores do Projeto Erasmus+ Desporto “Karate Sport at School”
- Outras referências (a divulgar)

## VAGAS LIMITADAS



- 20 Atletas dos escalões de formação (6 aos 13 anos)
- 20 Atletas dos escalões de especialização (+ 14 anos)
- 10 Treinadores de qualquer grau (2,4 UC)

Será considerado o registo de inscrição + comprovativo de pagamento (plataforma), conforme condições de acesso abaixo designadas.

## MATERIAL

Proteções de karate, kimono, cintos, protetor solar, calção de banho, calção preto ou leggings de desporto, t-shirt branca, toalha de praia, boné, ténis, chinelos, etc ...

Será entregue uma t-shirt do evento a cada participante.

## PROGRAMA

HORÁRIO	SEXTA-FEIRA (21 junho)	SÁBADO (22 junho)	DOMINGO (23 junho)
08:30 – 09:30		Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço
10:00 – 11:00		Grupo 1	<b>Festival “Karate Sound” G3</b>
11:00 – 12:00		Grupo 2	Grupo 1
12:00 – 13:00		Grupo 3	Grupo 2
13:30		Almoço (Restaurante)	
14:00 – 14:30	<b>Receção dos participantes Hotel Turim Estrela do Vau</b>		<b>Fim da atividade (14h) Hotel Turim Estrela do Vau</b>
14:30 – 17:30	Atividades lúdicas e recreativas / Piscina / Praia		
16:00 – 18:00		Teórica – Sport at School (Treinadores)	
18:00 – 19:00	Grupo 1 e 2	Grupo 1 e 2	
19:00 – 20:00	Grupo 3	Grupo 3	
20:30	Jantar (Hotel Turim Estrela do Vau)		
22:00	Convívio / Animação		
23:30	Descanso		

Tabela 1

**Grupo 1** – Formação (Sport at School e Alfabetização Motora)

**Grupo 2** – Especialização WKF (kata e kumite)

**Grupo 3** – Karate Sound (aberto a todos)

## CONDIÇÕES DE ACESSO

1. Apresentamos de seguida as condições especiais de participação (**opção 1**).

### **HOTEL TURIM ESTRELA DO VAU \*\*\*\***

**21-23 de junho**

#### **INCLUI**

- . T-Shirt do evento
- . Formação técnica geral e específica
- . Alojamento, Peq. Almoço e Jantar no Hotel
- . Almoço de sábado e domingo no restaurante
- . Participação nas atividades lúdicas e recreativas

**130 €**

Tabela 2

- Há possibilidade de participar apenas nos treinos no pavilhão e atividades lúdicas/recreativas a realizar na Praia, selecionando uma das opções da tabela 3, excluindo a organização de qualquer responsabilidade no alojamento e alimentação.
- Os treinadores interessados podem apenas participar nas horas de formação, selecionando uma das opções da tabela 3.

## PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DE PORTIMÃO / PRAIA

### INCLUI

- . T-Shirt do evento
- . Formação técnica geral e específica
- . Participação nas atividades lúdicas e recreativas na Praia

Opção 2	Sexta-feira ou domingo (1 dia)	15€
Opção 3	Sábado (1 dia)	30€
Opção 4	Sexta e sábado ou sábado e domingo (2 dias)	40€
Opção 5	Sexta-feira, sábado e domingo (3 dias)	45€

Tabela 3

- ✓ As inscrições devem ser efetuadas **apenas** através da plataforma online da FNK-P no menu **Ações**, impreterivelmente, **até às 17h do próximo dia 20 de maio (2ªf)**;
- ✓ Simultaneamente deverão fazer um movimento de tesouraria, no menu **TESOURARIA**, relativo ao pagamento das inscrições efetuadas;
- ✓ Após estes dois requisitos deverá ser efetuado o pagamento e enviado o comprovativo de pagamento para: [formacao.secretariado@fnkp.pt](mailto:formacao.secretariado@fnkp.pt).

(Enviar comprovativo de pagamento com indicação do ordenante e número do movimento de tesouraria)

**IBAN PT50 0018 0003 39487665020 18 – SANTANDER**

- ✓ Só serão aceites as inscrições que cumpram estas condições.

## CONTATOS

DESIGNAÇÃO	CONTATO
FNK-P (Geral)	967 162 645 (fnkp@fnkp.pt)
Departamento de seleção da FNK-P	967 162 572 (seleccoes@fnkp.pt)
Diretor Técnico do Summer Camp	919 769 570 (dtnd@fnkp.pt)

Lisboa, 10 de maio de 2019

Com os melhores cumprimentos,

O Diretor Departamento Seleções,



(João Pereira)

O Diretor Técnico Nacional,



(Joaquim Gonçalves)

O Diretor Departamento Formação,



(António Quaresma)