KARATE
FEDERAÇÃO NACIONAL
PORTUGAL

ORGANIZAÇÃO E DESENVOLVIMENTO CURRICULAR DOS CURSOS DE FORMAÇÃO DE TREINADORES DE KARATE

Programa Nacional de FORMAÇÃO de Treinadores

ipdj
INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO FNK-P
Agosto 2013

ÍNDICE

Introdução 3
1. Organização Curricular da Formação de Treinadores 5
2. Perfil e Competências do Treinador de Karate 6
3. Vias da Atividade Desportiva da FNK-P 7
4. Etapas de Desenvolvimento do Praticante (EDP) 8
5. Correspondência entre as EDP e os Graus de Treinador 10
6. Componente Geral de Formação 11
7. Componente Específica de Formação 12
7.1. Didática do Karate 16
7.2. Pedagogia do Karate 18
7.3. Teoria e Metodologia do Treino de Karate 20
7.4. Desenvolvimento Institucional e Gestão do Karate 23
7.5. Elementos de Arbitragem no Karate 25
8. Estágio Pedagógico – Componente de Formação em Exercício 27
8.1. Estágio de Treinador de Grau I 27
8.2. Estágio de Treinador de Grau II 28
8.3. Estágio de Treinador de Grau III 28

INTRODUÇÃO

A 8 de Janeiro de 1964 define-se o primeiro título de treinador de Karate em Portugal com a atribuição do título de "professor de Karate" a João Luis Franco Pires Martins por parte da UBU – União Portuguesa de Budo.

Desde estes primeiros movimentos de titulação sem cursos específicos de formação até aos dias de hoje, o Karate cresceu institucionalmente em coerência com os diferentes movimentos de enquadramento jurídico da função de treinador de desporto.

A Federação Nacional de Karate – Portugal (FNK-P) fundada em 1992, depois de um período UBU (1963-1972…), um período CDAM (1972-1987), e um período FPK/FPKDA (1985-1992), assumiu uma transição entre os modelos formativos de treinadores estabelecidos até então.

Na formação de treinadores de Karate da FNK-P identifica-se um primeiro período, considerado como um ciclo de transição do modelo Pré-FNK-P para o modelo FNK-P, baseado nos Decreto–Lei n.º 350/91 e 351/91, de 19 de setembro, e que se situou de 1992 até 1999, altura do arranque dos primeiros cursos e da revogação da referida legislação.

O ciclo seguinte que vai de 1999 até 2009, é o ciclo de implantação do modelo de formação de treinadores da FNK-P construído nos finais do século XX, e que tem como marco predominante o arranque da formação com o 1º curso de Treinador Monitor em 1 de Maio de 1999, o 1º curso de Treinador de Nível I em 22 de Junho de 2000 e o 1º curso de Treinador de Nível II em 2005. Este segundo ciclo da formação de treinadores na FNK-P coincide com a publicação do Decreto-Lei nº 407/99, de 15 de outubro, que estabeleceu o Regime Jurídico da Formação Desportiva (link), e que, ao revogar os DL 350/91 e 351/91, estimulou uma nova abertura para a formação de recursos humanos do desporto na FNK-P (treinadores e técnicos de arbitragem).

Entretanto, o Decreto-Lei 248-A/2008, de 31 de dezembro, veio revogar o anterior Modelo de Formação de Treinadores cuja responsabilidade era da exclusiva das Federações com Utilidade Pública Desportiva (UPD). Mais recentemente, foi publicada a Lei 40/2012, de 28 de agosto (link), a qual veio revogar o DL 248-A/2008, de 31 de dezembro, mas que na sua essência mantém as premissas associadas à implantação e desenvolvimento do Programa Nacional de Formação de Treinadores, ficando assim estabelecido o regime de acesso e exercício da actividade de treinador de desporto. Com a publicação destes diplomas legais, consubstanciou-se o enquadramento da formação, certificação e exercício dos Treinadores de desporto no âmbito do Regime Jurídico do Sistema Nacional de Qualificações (DL 396/2007, de 31 de dezembro – link).

O novo Modelo consubstanciado no Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) apresenta responsabilidade mútua das Federações e do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ), inclui como novidades a necessidade de realização de uma Componente de Formação Geral (comum a todas as modalidades) e de uma Componente de Formação Prática (Estágio), além da Componente de Formação Específica de cada modalidade/disciplina, bem como a necessidade legal da posse de um Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) (inicialmente denominada Cédula) para o exercício de ensino e treino nas diferentes modalidades desportivas. Com o PNFT foi possível, também, homogeneizar a formação de treinadores entre as diferentes Federações com UPD - pelo que agora a carreira de Treinador

nas várias modalidades se organiza numa lógica de 4 Graus (cujo nível pressupõe competências próprias para intervir junto de determinadas populações) - bem como regular a Formação Contínua para efeitos de renovação do TPTD.

A transição entre o anterior modelo de formação e o atual PNFT foi considerado no âmbito de um regime transitório que possibilitou a todos os Treinadores certificados pelas diferentes Federações com UPD a solicitação do TPTD. À data da conclusão deste documento, consideramos o número de Treinadores acreditados legalmente para o exercício de Treino da modalidade apresentado no quadro seguinte.

	Títulos FNK-P *(reconhecendo CDAM/FPK/FPKDA/Lic. EF/Qual. Estrangeiro)*	**TPTD - Karate**
Grau I	1254	774
Grau II	542	468
Grau III	120	120
Grau IV	26	26
Total	1942	1388

Desta forma, na plena aplicação do PNFT por parte da FNK-P, a maior parte dos Treinadores credenciados no anterior modelo de formação, está em condições legais de continuar a exercer a sua atividade através da posse do TPTD, notando-se uma maior taxa de usufruto do Período Transitório nos Treinadores com Graus mais altos de certificação, o que poderá demonstrar também o nível de fidelização à modalidade e na responsabilidade treino nestes Treinadores contrapondo com uma maior adesão naqueles que apenas participaram na formação introdutória de Treinadores de Karate.

No âmbito do PNFT, é possível ainda, além do acesso à acreditação através da realização de Cursos de Treinadores, a acreditação através de formação académica na área do Treino Desportivo e através da experiência profissional, bem como pelo reconhecimento de qualificações obtidas no estrangeiro.

Em função do exposto, este documento apresenta a organização curricular dos cursos de treinadores de Karate desenvolvidos pela FNK-P no âmbito do PNFT.

1. ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DA FORMAÇÃO DE TREINADORES

Os cursos de Formação cujo Regulamento de Organização de Cursos de Treinadores de Desporto (ROCTD) foi publicado recentemente (junho de 2013) (link) estão estruturados segundo 4 Graus, sendo estes homogéneos no seu perfil, competências, progressão e carga horária em todas as Federações com Utilidade Pública Desportiva.

A aprovação nos cursos depende da realização de 3 componentes distintas: a Componente de Formação Geral (comum a todas as federações – visa a proporcionar competências transversais na área das Ciências do Desporto), a Componente de Formação Específica (exclusiva das diferentes disciplinas desportivas – pretende, de forma integrada com a Componente Geral, dotar os formandos das competências particulares da sua disciplina de intervenção) e a Componente de Formação Prática (Estágio).

Graus	Formação Geral (h)	Formação Específica (h)	Estágio (h)	Total (h)
Grau I	41	42	550	633
Grau II	63	62	800	925
Grau III	93	90	1100	1283
Grau IV	135	135	1500	1770

Os conteúdos programáticos (gerais e específicos) são desenvolvidos em função de uma estrutura modular – os Referenciais de Formação – que orienta o desenvolvimento curricular do plano de estudos. O Estágio, com a duração de uma época desportiva, é levado a cabo tendo em conta as diretrizes do Regulamento de Estágio da disciplina e Grau em questão.

Tendo em conta a maior especificidade do Treinador de Grau IV, a organização relativamente a este Grau será efetuada findos os demais processos associados à implementação do Programa Nacional de Formação de Treinadores.

Os requisitos considerados para o acesso aos Cursos de Treinador de Karate são os seguintes:

Requisitos Gerais	18 anos de idade	
	Grau I	Escolaridade mínima obrigatória à data de emissão do Diploma de Qualificações
	Grau II	12º ano de escolaridade 1 ano na função de treinador de grau I
	Grau III	12º ano de escolaridade 2 anos na função de treinador de grau II
	Grau IV	Ainda não definidos
Requisitos Específicos para o Karate	Graduação mínima de 1º Dan (homologada pela FNKP)	

Os interessados a candidatarem-se ao Curso de Grau I que não tenham a escolaridade mínima à data de emissão do diploma de habilitações, poderão realizar o respetivo processo de Reconhecimento de Validação e Certificação de Competências com base na experiência profissional, tal como disposto na Portaria 135-A/2013, de 28 de março. Mais informação aqui.

2. PERFIL E COMPETÊNCIAS DO TREINADOR DE KARATE

De acordo com o Perfil de Treinador estabelecido no âmbito do Programa Nacional de Formação de Treinadores, a FNK-P determina as seguintes competências do treinador de Karate.

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.
Treinador de Karate de Grau II	Condução autónoma do treino e de atividades técnicas associadas às **fases de iniciação, orientação, especialização e manutenção** de praticantes e competidores de Karate quer de forma individual quer na coordenação de equipas de colegas Treinadores do mesmo Grau ou de Grau inferior, podendo ainda coadjuvar equipas coordenadas por Treinadores de Graus superiores em atividades técnicas associadas às fases de **alto rendimento** de praticantes e competidores de Karate.
Treinador de Karate de Grau III	Condução autónoma do treino e de atividades técnicas associadas às **fases de iniciação, orientação, especialização, alto rendimento e manutenção** de praticantes e competidores de Karate quer de forma individual quer na coordenação de equipas de colegas Treinadores do mesmo Grau ou de Graus inferiores, podendo ainda integrar equipas coordenadas por Treinadores de Grau superior em atividades associadas à direção e coordenação de equipas técnicas.
Treinador de Karate de Grau IV	Condução autónoma do treino e de atividades técnicas de coordenação, direção, planeamento e avaliação dos processos organizacionais associados às **fases de iniciação, orientação, especialização, alto rendimento e manutenção** de praticantes e competidores de Karate, principalmente na forma de supervisão e coordenação de equipas de colegas Treinadores do mesmo Grau ou de Graus inferiores, cabendo-lhe as funções mais destacadas no domínio da inovação e empreendedorismo, direção de equipas técnicas pluridisciplinares, direções técnicas regionais e nacionais, coordenação técnica de seleções regionais e nacionais, e coordenação de ações tutoriais.

O Documento regulador do Perfil e Competências do Treinador de Desporto publicado pelo IPDJ está disponível aqui.

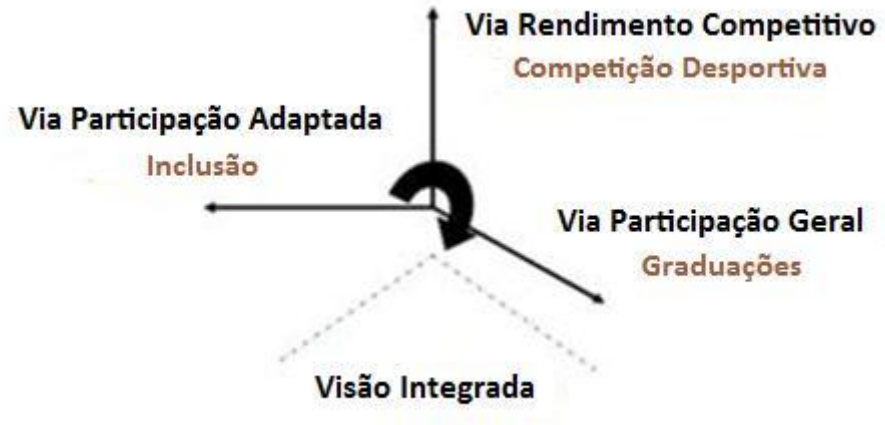
3. VIAS DA ATIVIDADE DESPORTIVA DA FNK-P

As competências de formação dos técnicos de ensino e treino de Karate devem responder aos desafios profissionais ou não profissionais vinculados a diversas vias de atividade desportiva, entre as quais se destaca, em coerência com o quadro da utilidade pública desportiva da FNK-P em Portugal:

A - **Participação geral**, com práticas de lazer educativo, saúde e bem-estar;
B - **Participação adaptada**, com práticas para populações especiais;
C - **Participação competitiva** institucionalizada, com práticas de rendimento competitivo em provas classificativas.

As vias da participação geral são referentes ao praticante e as do rendimento competitivo são referentes ao competidor. No caso da participação adaptada, considera-se que esta se desenvolve de forma inclusiva integrada na participação geral, podendo, em função das especificidades, serem desenvolvidos quadros competitivos próprios.

Estas 3 vias, além das suas especificidades coexistem em diferentes momentos do desenvolvimento do praticante e nos diferentes contextos do Karate, podendo inclusivamente, no caso dos competidores e dos praticantes, converter-se mutuamente em diferentes momentos do processo desenvolvimento.



Consideramos ainda que o desempenho do praticante nas vias de Participação se enquadra no âmbito da prática institucionalizada através das graduações enquanto a via do Rendimento Competitivo se enquadra no âmbito das competições com caráter classificativo. O Alto Rendimento em Karate é visível em classificações e graduações de relevância, embora seja um termo institucionalizado com referenciais vinculados aos resultados competitivos institucionalizados através da Federação Mundial de Karate reconhecida pelo COI.

4. ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DOS PRATICANTES (EDP)

A FNK-P segue uma linha de coerência com os modelos mais atuais de enquadramento das diversas etapas de formação desportiva, como é exemplo o modelo de Desenvolvimento do Atleta a Longo Termo (Long-term Atlete Development) de Istvan Balyi, sendo de considerar os modelos europeus que atuam decisivamente num quadro de referência com esta perspetiva, e com os quais a FNK-P já está em coerência[1].

Etapa	**Escalões de maturação**	**Via da Participação Geral** (considerando a graduação)	**Via do Rendimento Competitivo**	**Via da Participação Adaptada**
1. **Iniciação** (*Active start*; *FUNdamentals*; *Learning to train*)	Iniciação – Base, Infantil (dos 5 aos 7 anos) Iniciação – Desenvolvimento, Infantil (dos 8 aos 10 anos)	Aprendizagem dos fundamentos da prática no Dojo com critérios de graduação básica (Até 4º Kyu)	Aprendizagem dos fundamentos competitivos com caráter lúdico e sem critérios de seleção	Desenvolvimento do Praticante e do Competidor em ambientes inclusivos
2. **Orientação** (*Training to train*)	Dirigida à competição base, Infantil (dos 11 aos 13 anos)	Desenvolvimento da prática no Dojo com critérios de graduação intermédios (De 3º a 1º Kyu)	Competições lúdicas onde a mensuração é visível	
3. **Especialização** (*Training to compete*)	Fase de preparação para o Rendimento, Cadetes (dos 14 aos 15 anos)	Desenvolvimento da prática no Dojo com critérios de graduação Especializada Básicos (1º/2º Dan) e Intermédios (3º/4º Dan)	Competições formais onde o resultado é diferenciador	
4. **Alto Rendimento** (*Training to win*)	3 escalões etários. Juniores (dos 16 aos 17 anos), Sub 21 (dos 18 aos 21 anos) e Séniores (a partir dos 18 anos)	Critérios de graduação Especializada Avançada (a partir de 5º Dan)	Competições formais onde o resultado é selecionador	
5. **Manutenção** (*Active life*)	A partir dos 35 anos e vinculada com etapas da participação geral	Qualquer graduação	Competições lúdicas onde a mensuração é visível	

[1] Um dos documentos específicos de referência com o LTAD é o "Karate for Life – Karate Canada's Long Term Athlete Development Model" publicado em 2009 pela *Karate Canada* com o patrocínio do Governo Canadiano (disponível no seguinte link).

As Etapas de Desenvolvimento do Praticante são um percurso ideal de organização do seu desenvolvimento, e embora suficientemente alargado dada a infantilização da prática da modalidade Karate nos últimos anos, assumem uma importância referencial para a organização da formação e habilitação de Treinadores. Não são um percurso único de um nível mais básico para um mais avançado, mas sim um trajeto de organização de competências particulares que cada Grau de certificação deverá assumir.

As habilidades e perícias fundamentais de etapas precoces até aos 9 anos adquirem dos 9 aos 12 uma primeira etapa de treino a ser considerada como etapa de Aprender a Treinar que, seja numa via de formação geral, seja numa de rendimento competitivo são compatíveis com o que denominaremos de etapas de Iniciação (incluindo as três primeiras etapas do LTAD: *Active start, FUNdamentals, Learning to train*) nas quais o objetivo essencial faz referência ao desenvolvimento da literacia motora no âmbito específico da modalidade. As etapas seguintes são compatíveis com o *Training to train*, *Training to compete*, *Training to win*, e *Active for life*.

Na Via do Rendimento Competitivo focado na competição institucionalizada, temos o competidor como agente central em todas as etapas de desenvolvimento desportivo com objetivos de rendimento competitivo tendo em conta os seguintes ritmos.

Na Via da Participação Geral, temos o praticante como agente central em todas as Etapas de Desenvolvimento Desportivo, sendo a medida do seu nível de prática feito através das graduações e atribuições de cintos, requerendo-se um sistema de formação de juízes de graduação, principalmente no que se refere às graduações de Dan (cinto negro).

Na via da Formação Adaptada, as atividades são adaptadas ao nível das necessidades educativas dos praticantes, numa perspetiva elogiadora da inclusão, sendo cada caso objeto de desenvolvimento próprio, mas podendo ser considerado um modelo que deverá tender mais para a formação geral ou para o rendimento competitivo em função das oportunidades de estimulação consideradas adequadas aos sujeitos e a existência de quadros competitivos próprios.

5. CORRESPONDÊNCIA ENTRE AS EDP COM OS GRAUS DE TREINADOR

A correspondência entre Etapas de Desenvolvimento do Praticante (EDP) com os Graus de Treinador de Karate, as quais demonstram as competências do portadores do Título de Treinador respetivo, é a apresentada no seguinte quadro.

Correspondência entre as Etapas de Desenvolvimento do Praticante e os Graus		
Etapas	**Grau de Treinador**	**Intervenção**
1. **Iniciação**	Grau I	Etapas iniciais de formação sob a coordenação de um Grau superior
2. **Orientação**	Grau I	
3. **Especialização**	Grau II	Etapas intermédias e avançadas de formação
4. **Alto Rendimento**	Grau III	Etapas correspondentes ao Alto Rendimento
5. **Manutenção**	Grau I	Etapas correspondentes aos processos de manutenção

A correspondência assumida reforça a noção da adequação dos Graus de Treinador a competências próprias da população em que o Treinador intervém, ao invés do tradicional trajeto evolutivo que consideram a progressão de níveis básicos de intervenção para níveis especializados.

6. COMPONENTE GERAL DE FORMAÇÃO

A Componente Geral de Formação organiza-se de acordo com o seguinte Plano Curricular (com indicação dos autores de cada subunidade curricular).

CONTEÚDOS DISCIPLINARES	GRAUS (h) I	II	III	Autores
Didática do Desporto	8			Olímpio Coelho
Psicologia do Desporto	4	8	10	Sidónio Serpa
Pedagogia do Desporto	6	10	10	Olímpio Coelho
Aprendizagem e Desenvolvimento Motor	4			João Barreiros
Observação e Análise das Habilidades Motoras	4			José Rodrigues
Funcionamento do Corpo Humano, Nutrição e Primeiros Socorros	6			Luís Horta
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo (Modalidades Individuais)	6	16	20	Francisco Alves
Ética e Deontologia Profissional		2		Teotónio Lima
Fisiologia do Exercício		8	10	José Gomes Pereira
Biomecânica do Desporto		6		João Paulo Vilas Boas
Nutrição, Treino e Competição		4		Cláudia Mendrico
Traumatologia no Desporto		4		Raul Oliveira
Desporto para Pessoas com Deficiência	1	2		José Silva
Luta contra a Dopagem	2	3	3	Luís Horta
Análise do Desempenho Desportivo			10	Isabel Mesquita, Jaime Sampaio, Afonso Neves
Gestão do Desporto			10	Pedro Sarmento
Pluridisciplinariedade e Treino Desportivo (Seminário)			12	A. Vasconcelos Raposo
Optativas			8	-
SUB TOTAL DA COMPONENTE GERAL	***41***	***63***	***93***	

Os Referenciais da Componente Geral de Formação e respetivos critérios de organização estão disponíveis aqui.

7. COMPONENTE ESPECÍFICA DE FORMAÇÃO

O foco central do desenvolvimento das competências do treinador, como agente de desenvolvimento humano através dos processos de estimulação e aprendizagem organizada dos praticantes e competidores da modalidade, é o treino desportivo. No entanto, esse fenómeno organizado é complexo, acontecendo em organizações desportivas específicas que interferem com outras organizações, num sistema de instituições e agentes com diversos grupos: do recreativo a que pertence o desporto, toca-se no grupo das instituições familiar, educativas e de investigação, económicas, políticas e religiosas.

Nesse sentido, as competências do treinador, integrando centralmente saberes relativos ao treino do desporto em causa, alargam-se ao desporto nas suas dimensões sociais, tal como exposto na figura seguinte.

Figueiredo (1992)

O Treinador de Karate, enquanto agente de desenvolvimento social, deve ser competente não apenas no saber "técnico" (demonstrado institucionalmente através da graduação que possui) como também do saber pedagógico e organizacional e a demonstração de uma postura ética e deontológicamente coerente na sua prática profissional.

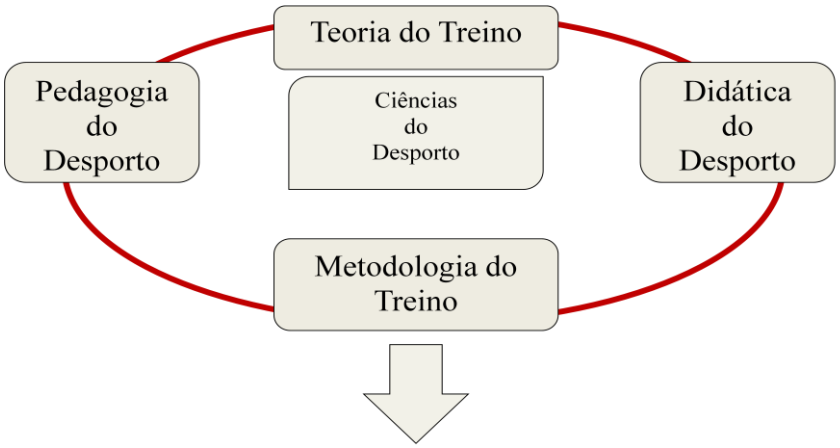
Foi assumindo estas competências multidimensionais da função do treinador como ponto de partida que foi elaborado o Quadro Curricular da Componente Específica de Formação dos Treinadores de Karate. Com base nestas competências, foram estabelecidas **áreas temáticas** de intervenção, no âmbito das quais se desenvolvem as diferentes unidades curriculares da Componente Específica de Formação de Treinadores de Karate.

Para simplificar a apresentação dos referenciais de formação específica a desenvolver, o quadro de referência tem diversas **áreas temáticas** organizadas da forma apresentada no quadro seguinte.

Pedagogia do Desporto	Área temática centrada na rentabilização do processo de comunicação entre treinador e praticante ou competidor em situação de treino ou competição, o que, para além da intervenção instrumental evidente, significa uma elevada compreensão do fenómeno desportivo na sua transversalidade relativamente ao seus protagonistas principais e em função dos impatos sistémicos, com destaque para o familiar, educativo, económico, político e religioso.
Didática do Desporto	Área temática centrada nas ações desportivas específicas como matéria de ensino e

	treino, através da sua caraterização técnica, ou técnico-tática, permitindo a sua compreensão de forma a poder ser interpretada a diversos níveis, com destaque para a construção de progressões pedagógicas adequadas ao nível dos praticantes e competidores.
Teoria e Metodologia do Treino	Área temática que agrupa os saberes de aplicação do planeamento do processo de treino desportivo em organizações próprias do planeamento e periodização: exercício, sessão, microciclo, mesociclo, macrociclo, plano anual e plano plurianual.

Estas áreas, no seu conjunto, assumem a seguinte organização.



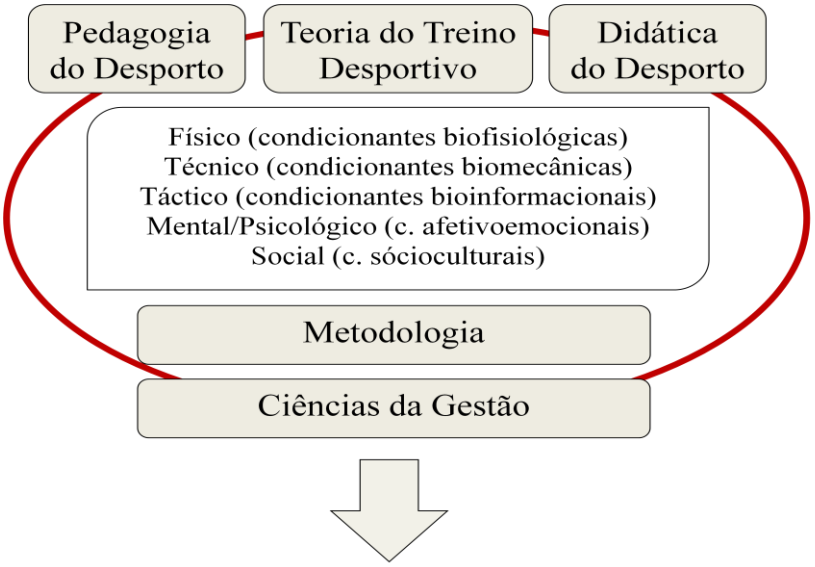
Figueiredo, 2010

Para aumentar as competências nestas três áreas transversais da intervenção do treinador, existem áreas científicas próprias que devem anteceder e acompanhar curricularmente o aumento da profundidade das diversas abordagens das áreas temáticas referidas:

Ciências Anátomo-Fisiológicas (Cond. Biofisiológicas)	Contributivas para o conhecimento científico dos processos biológicos inerentes às adaptações bio-energéticas fundamentais ao treino físico, prolongando-se em áreas centrais como as de observação e avaliação das capacidades físicas, e prolongando-se em áreas complementares como as do funcionamento do corpo, processos nutricionais, traumatológicos e primeiros socorros.
Ciências Anátomo-Mecânicas (Cond. Biomecânicas)	Contributivas para o conhecimento científico dos processos biomecânicos fundamentais ao treino técnico, prolongando-se em áreas centrais como as de observação e avaliação das acções desportivas nos seus aspetos observáveis e mensuráveis em termos estáticos, cinemáticos e dinâmicos.
Ciências neuro-Psicológicas e Neuro-Cognitivas (Cond. Bioinformacionais)	Contributivas para o conhecimento científico dos processos bio-informacionais e dos processos de aprendizagem fundamentais ao treino tático, prolongando-se em áreas centrais como as de observação, aperfeiçoamento e avaliação das capacidades de controlo motor, inovação e tomada de decisão.
Ciências do Comportamento Psicológico (Cond. Afetivoemocionais)	Contributivas para o conhecimento científico dos processos afetivo-emocionais fundamentais ao treino psicológico, prolongando-se em áreas centrais como as de observação e avaliação das capacidades de atenção, concentração, motivação e controlo emocional.
Ciências Sociais (Cond. Sócioculturais)	Contributivas para o conhecimento científico dos processos sócio-

	culturais fundamentais ao treino social que integra o que alguns autores denominam de treino teórico, prolongando-se em áreas centrais como as de observação e avaliação das interacções sociais integrando normas, valores e símbolos, e prolongando-se em áreas complementares como as da axiologia, gestão e direito desportivo.
Ciências da Gestão (Enquadramento Institucional da Modalidade)	Contributivas para o conhecimento científico do desenvolvimento das estratégias e da implementação dos processos fundamentais para a otimização do desempenho de múltiplas funções e atividades neste domínio, como por exemplo, a definição e o lançamento estruturado de projetos de empreendedorismo e de inovação com benefícios para os diferentes agentes desportivos da modalidade, a gestão de projetos, a gestão de instituições/entidades – federações/associações/clubes – e a gestão de organização e eventos desportivos e competitivos, entre outros.

Desta forma, o quadro de organização curricular de construção dos conteúdos para a Componente Específica da Formação de Treinadores de Karate assume o seguinte enquadramento concetual.



Figueiredo, 2013

Estas áreas temáticas, deverá ainda juntar-se a seguinte área complementar.

Elementos de Arbitragem	Análise dos âmbitos regulamentares da modalidade nas Vias do Rendimento Competitivo (competições desportivas) e da Participação Geral (graduações), aos quais se juntam o conhecimento relativo aos processos de acreditação e responsabilidades formais e éticas dos Treinadores nos Graus respetivos.

Do conjunto destas áreas temáticas, assumidas como os eixos de conhecimento estruturantes das unidades curriculares propostas, resulta o seguinte Plano Curricular para a Formação Específica de Treinadores de Karate (com indicação dos autores de cada subunidade curricular).

		GRAUS (h)			
CONTEÚDOS DISCIPLINARES		**I**	**II**	**III**	
Didática do Karate		**8**	**8**	**12**	**Autores**
Fundamentos do Karate Infanto-Juvenil (Modelos e Estratégias)		4			Bruno Avelar Rosa
Fundamentos Técnicos do Karate		2	4	4	João Dias
Fundamentos Táticos do Karate			2	4	João Dias
Fundamentos Estratégicos do Karate				4	João Dias
Karate para Pessoas Portadoras de Deficiência		2	2		Joana Pinho
Pedagogia do Karate		**4**	**8**	**0**	
Análise da Tarefa e dos Exercícios de Karate		2	4		Bruno Avelar Rosa
Ensino e Aprendizagem no Karate		2	4		Bruno Avelar Rosa
Teoria e Metodologia do Treino de Karate		**24**	**34**	**62**	
Gestão Multifatorial do Treino de Karate		2	4	8	Abel Figueiredo
Qualidades Motoras no Karate		2	4	6	Davide Gomes
Fundamentos da Teoria e Metodologia do Treino de Karate	Fundamentos Bioenergéticos do Karate	2	2		António Vences Brito
	Fundamentos Biomecânicos do Karate	2	2		Abel Figueiredo
	Fundamentos Bioinformacionais do Karate	2	2		Bruno Avelar Rosa
	Fundamentos Afetivoemocionais do Karate	2	2		Nuno Cardoso
	Fundamentos Sócioculturais do Karate	2	2		Abel Figueiredo
Inteligência Multifatorial no Karate	Cinesiologia do Karate (Inteligência Técnica)			6	António Vences Brito
	Controlo e Regulação Neuromotrícia no Karate (Inteligência Tática)			6	Bruno Avelar Rosa
	Gestão Psicológica no Karate (Inteligência Emocional)			6	Nuno Cardoso
	Filosofia do Karate (Inteligência Sóciocultural)			6	Abel Figueiredo
Treino e Exercício do Karate	Exercícios Gerais e Alfabetização Multifatorial no Karate	2	4		Joaquim Gonçalves
	Especialização Desportiva no Karate			6	Joaquim Gonçalves
	Kumite	2	4	6	João Dias
	Kata	2	4	6	João Dias
	Kihon	2	2	2	João Dias
	Bunkai	2	2	4	João Dias
Desenvolvimento Institucional e Gestão do Karate		**4**	**8**	**10**	
História e Organização do Karate	Enquadramento Histórico do Karate	2	2	2	Abel Figueiredo
	Análise Institucional do Karate		2	2	Abel Figueiredo
	Gestão Organizacional no Karate		2	2	Abel Figueiredo
Diário Eletrónico do Treinador de Karate		2	2	4	Gonçalo Esteves
Elementos de Arbitragem no Karate		**2**	**4**	**6**	
Regras e Regulamentos no Karate		1	2	4	Joaquim Gonçalves
Direitos e Deveres do Treinador		1	2	2	Joaquim Gonçalves
SUB TOTAL DA COMPONENTE ESPECÍFICA		***42***	***62***	***90***	

Este plano curricular apresenta, internamente às subunidades curriculares consideradas, a organização interna e coerência evolutiva apresentada nos pontos seguintes.

Os Referenciais da Componente Específica de Formação e respetivos critérios de organização estão disponíveis aqui.

7.1. Didática do Karate

Como já assinalado (vide pg. 11 deste documento), a área temática da Didática do Karate faz referência às ações desportivas específicas como matéria de ensino e treino, através da sua caraterização técnica, ou técnico-tática, permitindo a sua compreensão de forma a poder ser interpretada a diversos níveis, com destaque para a construção de progressões pedagógicas adequadas ao nível dos praticantes e competidores.

No âmbito Específico do Karate, esta unidade curricular foi organizada em redor de 3 conteúdos fundamentais com caráter teórico-prático:

- Fundamentos da intervenção didática nas faixas infanto-juvenis, considerando diferentes modelos e estratégias de intervenção.
- Fundamentos técnicos, táticos e estratégicos identificativos da prática de Karate, sendo desenvolvidos e reconhecida a sua importância de acordo com a ordem apresentada
- Fundamentos da intervenção didática em pessoas portadores de deficiência, analisando as especificidades e potencial inclusivo do Karate neste âmbito concreto.

Desta forma, a organização das subunidades curriculares da unidade de Didática do Karate desenrola-se ao longo da progressão nos diferentes Graus de Treinador da seguinte forma.

<table>
<tr><th colspan="5">Didática do Karate</th></tr>
<tr><td>Grau I</td><td colspan="2">Fundamentos do Karate Infanto-Juvenil (Modelos e Estratégias)</td><td rowspan="3">Fundamentos Técnicos do Karate</td><td rowspan="2">Karate para Pessoas Portadoras de Deficiência</td></tr>
<tr><td>Grau II</td><td></td><td rowspan="2">Fundamentos Táticos do Karate</td></tr>
<tr><td>Grau III</td><td>Fundamentos Estratégicos do Karate</td><td></td></tr>
</table>

As horas (teóricas e práticas), bem como o Perfil do Formador que deverá assumir a lecionação destas subunidades são apresentadas no quadro seguinte.

CONTEÚDOS DISCIPLINARES	GRAUS (h)						Perfil do Formador
	I		II		III		
Didática do Karate	8		8		12		
	T	P	T	P	T	P	
	6	2	2	6	2	10	
Fundamentos do Karate Infanto-Juvenil (Modelos e Estratégias)	4						Formação científica em Ciências do Desporto e certificação como Treinador de Karate, com experiência em ensino e treino de praticantes e competidores de Karate.
	4	0					
Fundamentos Técnicos do Karate	2		4		4		Formação científica em Ciências do Desporto e certificação como Treinador de Grau III, com experiência em ensino e treino de praticantes e competidores de Karate.
	0	2	0	4	0	4	
Fundamentos Táticos do Karate			2		4		
			0	2	0	4	
Fundamentos Estratégicos do Karate					4		
					2	2	
Karate para Pessoas Portadoras de Deficiência	2		2				Formação científica em Ciências do Desporto, Ciências Médicas, Ciências da Educação, Educação Especial e Reabilitação, Psicomotricidade ou Fisioterapia e outras áreas de intervenção terapêutica e certificação como Treinador de Karate. Formador identificado com especificidades próprias do treino de Karate no âmbito da intervenção com populações especiais.
	2	0	2	0			

7.2. **Pedagogia do Karate**

Como já assinalado (vide pg. 12 deste documento), a área temática da Pedagogia do Karate faz referência à rentabilização do processo de comunicação entre treinador e praticante ou competidor em situação de treino ou competição, o que, para além da intervenção instrumental evidente, significa uma elevada compreensão do fenómeno desportivo na sua transversalidade relativamente ao seus protagonistas principais e em função dos impatos sistémicos, com destaque para o familiar, educativo, económico, político e religioso.

No âmbito Específico do Karate, esta unidade curricular foi organizada em redor de 2 conteúdos fundamentais com caráter eminentemente teórico:

- Análise da Tarefa e Exercícios de Karate, considerando as suas potencialidades e objetivos.
- Ensino e Aprendizagem no Karate, considerando a análise da tipologia deste processo no âmbito específico do Karate.

Este conteúdos de caráter pedagógico são consideradas competências fundamentais essenciais no desenvolvimento da competência do Treinador, pelo que apenas são considerados nos Graus I e II, associando-os assim apenas à intervenção nos âmbitos da Iniciação, Orientação e Especialização, mas não no âmbito do Alto Rendimento.

Desta forma, a organização das subunidades curriculares da unidade de Pedagogia do Karate desenrola-se ao longo da progressão nos diferentes Graus de Treinador da seguinte forma.

<table>
<tr><th colspan="3">Pedagogia do Karate</th></tr>
<tr><td>Grau I</td><td rowspan="2">Análise da Tarefa e dos Exercícios de Karate</td><td rowspan="2">Ensino e Aprendizagem no Karate</td></tr>
<tr><td>Grau II</td></tr>
<tr><td>Grau III</td><td></td><td></td></tr>
</table>

As horas (teóricas e práticas), bem como o Perfil do Formador que deverá assumir a lecionação destas subunidades são apresentadas no quadro seguinte.

CONTEÚDOS DISCIPLINARES	GRAUS (h)						Perfil do Formador
	I		II		III		
Pedagogia do Karate	**4**		**8**		**0**		
	T	**P**	**T**	**P**	**T**	**P**	
	4	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	
Análise da Tarefa e dos Exercícios de Karate	2		4				Formação científica em Ciências do Desporto e certificação como Treinador de Karate, com experiência em ensino e treino de praticantes e competidores de Karate.
	2	0	4	0			
Ensino e Aprendizagem no Karate	2		4				
	2	0	4	0			

7.3. Teoria e Metodologia do Treino de Karate

Como já assinalado (vide pg. 12 deste documento), a área temática da Teoria e Metodologia do Treino de Karate (TMT) faz referência ao grupo de saberes de aplicação do planeamento do processo de treino desportivo em organizações próprias do planeamento e periodização: exercício, sessão, microciclo, mesociclo, macrociclo, plano anual e plano plurianual, considerando as condicionantes biofisiológicas, biomecânicas, bioinformacionais e afetivoemocionais e sócioculturais (vide definição de cada uma destas condicionantes da pg. 12 deste documento). Esta unidade curricular é considerada o eixo curricular da formação de Treinadores de Karate, dispondo por isso de maior número de horas de formação.

No âmbito Específico do Karate, esta unidade foi organizada em redor de 4 conteúdos fundamentais com caráter teórico-prático, sendo agrupados em 3 grandes subunidades curriculares:

- Todos os conteúdos são desenvolvidos, de forma articulada em redor da subunidade de "Gestão Multifatorial do Treino de Karate". Esta subunidade integra e confere consistência à abordagem dos fundamentos dos diferentes fatores e sua progressão para a inteligência multifatorial abordada no processo de especialização.
- A abordagem e desenvolvimento das Qualidades Motoras no âmbito específico do Karate.
- Fundamentos da Teoria e Metodologia do Treino de Karate, os quais estão organizados de forma a desenvolver as noções básicas (de forma eminentemente teórica) em cada uma das condicionantes mencionadas e a sua evolução no sentido do desenvolvimento de uma inteligência multifatorial no Karate (abordada de forma teórico-prática).
- Treino e Exercício no Karate, considerando as especificidades próprias (eminentemente práticas) do treino de Kumite, Kata, Kihon e Bunkai (e suas especificidades no âmbito do Goju, Shito, Shoto e Wado) associando estas às orientações para o desenvolvimento da alfabetização multifatorial e a sua evolução no âmbito da especialização desportiva.

Desta forma, a organização das subunidades curriculares da unidade de TMT desenrola-se ao longo da progressão nos diferentes Graus de Treinador da seguinte forma.

<table>
<tr><th colspan="11">Teoria e Metodologia do Treino de Karate</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Grau I</td><td rowspan="4">Gestão Multifatorial do Treino de Karate</td><td rowspan="4">Qualidades Motoras no Karate</td><td colspan="5">Fundamentos da TMT no Karate</td><td colspan="4">Treino e Exercício</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Fundamentos Bioenergéticos do Karate</td><td rowspan="2">Fundamentos Biomecânicos do Karate</td><td rowspan="2">Fundamentos Bioinformacionais do Karate</td><td rowspan="2">Fundamentos Afetivoemocionais do Karate</td><td rowspan="2">Fundamentos Sócioculturais do Karate</td><td rowspan="3">Kihon</td><td rowspan="3">Kata</td><td rowspan="3">Bunkai</td><td rowspan="3">Kumite</td></tr>
<tr><td>Grau II</td><td>Exercícios Gerais e Alfabetização Multifatorial no Karate</td></tr>
<tr><td>Grau III</td><td colspan="5">Inteligência Multifatorial no Karate</td><td rowspan="2">Especialização Desportiva no Karate</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>Cinesiologia do Karate (Inteligência Técnica)</td><td>Controlo e Regulação Neuromotrícia no Karate (Inteligência Tática)</td><td>Gestão Psicológica no Karate (Inteligência Emocional)</td><td>Filosofia do Karate (Inteligência Sócioculturel)</td></tr>
</table>

As horas (teóricas e práticas), bem como o Perfil do Formador que deverá assumir a lecionação destas subunidades são apresentadas no quadro seguinte.

CONTEÚDOS DISCIPLINARES		GRAUS (h)						Perfil do Formador
		I		II		III		
Teoria e Metodologia do Treino no Karate		24		34		62		
		T	P	T	P	T	P	
		14	10	16	22	30	32	
Gestão Multifatorial do Treino de Karate		2		4		8		Formação científica em Ciências do Desporto e certificação como Treinador de Karate, com experiência em ensino e treino de praticantes e competidores de Karate.
		2	0	4	0	8	0	
Qualidades Motoras no Karate		2		4		6		Formação científica em Ciências do Desporto e certificação como Treinador de Karate, com experiência em ensino e treino de praticantes e competidores de Karate. Formador identificado com especificidades próprias do treino de Karate e as suas exigências físicas.
		2	0	2	2	2	4	
Fundamentos da Teoria e Metodologia do Treino de Karate	Fundamentos Bioenergéticos do Karate	2		2				Formação científica em Ciências do Desporto ou Ciências Biológicas e certificação como Treinador de Karate, com experiência em ensino e treino de praticantes e competidores de Karate. Formador identificado com especificidades próprias do treino de Karate e as suas exigências bioenergéticas.
		2	0	2	0			
	Fundamentos Biomecânicos do Karate	2		2				Formação científica em Ciências do Desporto, Ciências Biológicas ou Física e certificação como Treinador de Karate, com experiência em ensino e treino de praticantes e competidores de Karate. Formador identificado com especificidades mecânicas do movimento humano.
		2	0	2	0			
	Fundamentos Bioinformacionais do Karate	2		2				Formação científica em Ciências do Desporto e certificação como Treinador de Karate, com experiência em ensino e treino de praticantes e competidores de Karate.
		2	0	2	0			
	Fundamentos Afetivoemocionais do Karate	2		2				Formação científica em Ciências do Desporto ou Psicologia com formação na área da Psicologia do Desporto e certificação como Treinador de Karate, com experiência em ensino e treino de praticantes e competidores de Karate.
		2	0	2	0			
	Fundamentos Sócioculturais do Karate	2		2				Formação científica em Ciências do Desporto, História ou Ciências Sociais com experiência no estudo da Filosofia, Sociologia e/ou Antropologia do Karate e certificação como Treinador de Karate.
		2	0	2	0			

Inteligência Multifatorial no Karate	Cinesiologia do Karate (Inteligência Técnica)							6		Formação científica em Ciências do Desporto e certificação como Treinador de Karate, com experiência em ensino e treino de praticantes e competidores de Karate. Formador identificado com especificidades próprias do treino de Karate e as suas componentes cinesiológicas.
								4	2	
	Controlo e Regulação Neuromotrícia no Karate (Inteligência Tática)							6		Formação científica em Ciências do Desporto e certificação como Treinador de Karate, com experiência em ensino e treino de praticantes e competidores de Karate.
								4	2	
	Gestão Psicológica no Karate (Inteligência Emocional)							6		Formação científica em Ciências do Desporto ou Psicologia com formação na área da Psicologia do Desporto e certificação como Treinador de Karate, com experiência em ensino e treino de praticantes e competidores de Karate.
								4	2	
	Filosofia do Karate (Inteligência Sóciocultural)							6		Formação científica em Ciências do Desporto, História ou Ciências Sociais com experiência em Filosofia do Karate e certificação como Treinador de Karate.
								6	0	
Treino e Exercício do Karate	Exercícios Gerais e Alfabetização Multifatorial no Karate	2		4						Formação científica em Ciências do Desporto e certificação como Treinador de Karate de Grau III, com experiência em ensino e treino de praticantes e competidores de Karate.
		0	2	0	4					
	Especialização Desportiva no Karate							6		Formação científica em Ciências do Desporto e certificação como Treinador de Karate de Grau III, com experiência em ensino e treino de praticantes e competidores de Karate no âmbito do Alto Rendimento.
								2	4	
	Kumite	2		4		6				Formação científica em Ciências do Desporto e certificação como Treinador de Grau III, com experiência em ensino e treino de praticantes e competidores de Karate. Formador identificado com especificidades próprias dos exercícios de Goju, Shito, Shoto e Wado.
		0	2	0	4	0	6			
	Kata	2		4		6				
		0	2	0	4	0	6			
	Kihon	2		2		2				
		0	2	0	2	0	2			
	Bunkai	2		2		4				
		0	2	0	2	0	4			

7.4. **Desenvolvimento Institucional e Gestão do Karate**

Como já assinalado (vide pg. 13 deste documento), a área temática das Ciências da Gestão, aqui designadas como Desenvolvimento Institucional e Gestão do Karate, faz referência à contribuição do conhecimento científico do desenvolvimento das estratégias e da implementação dos processos fundamentais para a otimização do desempenho de múltiplas funções e atividades neste domínio, como por exemplo, a definição e o lançamento estruturado de projetos de empreendedorismo e de inovação com benefícios para os diferentes agentes desportivos da modalidade, a gestão de projetos, a gestão de instituições/entidades – federações/associações/clubes – e a gestão de organização e eventos desportivos e competitivos, entre outros.

No âmbito Específico do Karate, esta unidade temática foi organizada em redor de 2 conteúdos fundamentais com caráter eminentemente teórico-prática:

- Uma subunidade curricular relacionada com a análise histórica e institucional sobre a qual o Karate se desenvolveu e desenvolve. Internamente a esta é considerada a abordagem do enquadramento histórico e institucional da modalidade, bem como aspetos associados à gestão organizacional do Treinador de Karate.
- O desenvolvimento de competências de otimização na gestão de processos administrativos asssociados ao desempenho do Treinador de Karate, através da aplicação de uma ferramenta informática desenvolvida pela FNK-P para o efeito: o Diário Eletrónico do Treinador.

Desta forma, a organização das subunidades curriculares da unidade de Desenvolvimento Institucional e Gestão do Karate desenrola-se ao longo da progressão nos diferentes Graus de Treinador da seguinte forma.

<table>
<tr><th colspan="6">Desenvolvimento Institucional e Gestão do Karate</th></tr>
<tr><td>Grau I</td><td rowspan="3">História e Organização do Karate</td><td rowspan="3">Enquadramento Histórico</td><td></td><td></td><td rowspan="3">Diário Eletrónico do Treinador</td></tr>
<tr><td>Grau II</td><td rowspan="2">Análise Institucional</td><td rowspan="2">Gestão Organizacional</td></tr>
<tr><td>Grau III</td></tr>
</table>

As horas (teóricas e práticas), bem como o Perfil do Formador que deverá assumir a lecionação destas subunidades são apresentadas no quadro seguinte.

CONTEÚDOS DISCIPLINARES		GRAUS (h)						Perfil do Formador
		I		II		III		
Desenvolvimento Institucional e Gestão do Karate		2		6		6		
		T	P	T	P	T	P	
		2	0	6	0	6	0	
História e Organização do Karate	Enquadramento Histórico	2		2		2		Formação científica em Ciências do Desporto, História ou Ciências Sociais com experiência em História do Karate e certificação como Treinador de Karate.
		2	0	2	0	2	0	
	Análise Institucional			2		2		
				2	0	2	0	
	Gestão Organizacional			2		2		
				2	0	2	0	
	Diário Eletrónico do Treinador	2		2		4		Formação técnico-científica em Gestão de Conteúdos e/ou Supervisão Pedagógica com experiência em Bases de Dados e Redes Informáticas e certificação como Treinador de Karate.
		2	0	0	2	0	4	

7.5. Elementos de Arbitragem no Karate

Como já assinalado (vide pg. 13 deste documento), a área temática complementar associados aos Elementos de Arbitragem no Karate faz referência à análise dos âmbitos regulamentares da modalidade nas Vias do Alto Rendimento (competições desportivas) e da Participação Geral (graduações), aos quais se juntam o conhecimento relativo aos processos de acreditação e responsabilidades formais e éticas dos Treinadores nos Graus respetivos.

No âmbito Específico do Karate, esta unidade temática foi organizada em redor de 2 conteúdos fundamentais com caráter teórico-prático, sendo agrupados em 3 grandes subunidades curriculares:

- Regras e Regulamentos no Karate, considerando as normativas no âmbito das competições desportivas e do reconhecimento de graduações.
- Direitos e Deveres do Treinador, considerando o quadro normativo dos Graus de Treinador, os seus Códigos de conduta e as responsabilidades no seio do processo de gestão de equipas de Treinadores.

Desta forma, a organização das subunidades curriculares da unidade de Elementos de Arbitragem do Karate desenrola-se ao longo da progressão nos diferentes Graus de Treinador da seguinte forma.

<table>
<tr><th colspan="3">Elementos de Arbitragem no Karate</th></tr>
<tr><td>Grau I</td><td rowspan="3">Regras e Regulamentos do Karate</td><td rowspan="3">Direitos e Deveres do Treinador de Karate</td></tr>
<tr><td>Grau II</td></tr>
<tr><td>Grau II</td></tr>
</table>

As horas (teóricas e práticas), bem como o Perfil do Formador que deverá assumir a lecionação destas subunidades são apresentadas no quadro seguinte.

CONTEÚDOS DISCIPLINARES	GRAUS (h)						Perfil do Formador
	I		II		III		
Elementos de Arbitragem em Karate	2		4		6		
	T	P	T	P	T	P	
	2	0	2	2	2	4	
Regras e Regulamentos no Karate	1		2		4		Certificação como Treinador de Karate com experiência competitiva e Formação como Técnico de Arbitragem e Juíz de Graduação.
	1	0	0	2	0	4	
Direitos e Deveres do Treinador	1		2		2		Formação científica em Ciências do Desporto, Ciências Sociais ou Ciências da Educação e certificação como Treinador de Karate.
	1	0	2	0	2	0	

8. ESTÁGIO PEDAGÓGICO – COMPONENTE DE FORMAÇÃO EM EXERCÍCIO

A Componente de Estágio nos Cursos de Treinadores de Karate, de acordo com os Regulamentos de Estágio para os Graus I/II e III apresentam a relação tarefas/carga horária mínima apresentada nos seguintes pontos.

As informações relativas aos Estágios dos Cursos de Treinadores estão disponíveis no seguinte link.

8.1. Estágio de Treinador de Grau I

O Estágio de Treinador de Grau I apresenta o seguinte quadro de tarefas e carga horária mínima respetiva.

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**
Elaoração/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***

Os critérios de avaliação, bem como todas as restantes tarefas e procedimentos associados à realização do Estágio estão desenvolvidos no Regulamento de Estágio de Grau I/II.

8.2. Estágio de Treinador de Grau II

O Estágio de Treinador de Grau II apresenta o seguinte quadro de tarefas e carga horária mínima respetiva.

QUADRO SINÓTICO	
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**
Elaoração/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***

Os critérios de avaliação, bem como todas as restantes tarefas e procedimentos associados à realização do Estágio estão desenvolvidos no Regulamento de Estágio de Grau I/II.

8.3. Estágio de Treinador de Grau III

O Regulamento de Estágio de Treinador de Grau III ainda se encontra numa versão provisória.

Coordenação

Abel Figueiredo
Bruno Avelar Rosa

Autoria

Abel Figueiredo
António Vences Brito
Bruno Avelar Rosa
Davide Gomes
Gonçalo Esteves
Joana Pinho
Joaquim Gonçalves
João Dias
Nuno Cardoso
Sofia de Sousa

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO
FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE - PORTUGAL

Agosto de 2013

Mais informação sobre o Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT):

- Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IDPJ).
- Federação Nacional de Karate – Portugal – (FNK-P).