



GRAU I - KARATE

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO  
COMPONENTE ESPECÍFICA



## Índice – Karate – Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	PÁGINA
1. DIDÁTICA DO KARATE	4
2. PEDAGOGIA DO KARATE	7
3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DO KARATE	11
4. DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL E GESTÃO DO KARATE	17
5. ELEMENTOS DE ARBITRAGEM NO KARATE	19



## Unidades de Formação e Cargas Horárias – Karate – Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. DIDÁTICA DO KARATE	8
2. PEDAGOGIA DO KARATE	4
3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DO KARATE	24
4. DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL E GESTÃO DO KARATE	4
5. ELEMENTOS DE ARBITRAGEM NO KARATE	2
Total	42



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Didática do Karate

GRAU DE FORMAÇÃO\_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS DO KARATE INFANTO-JUVENIL (MODELOS E ESTRATÉGIAS)	4	4 / 0
2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO KARATE	2	0 / 2
3. KARATE PARA PESSOAS PORTADORES DE DEFICIÊNCIA	2	2 / 0
Total	8	6 / 2

## DIDÁTICA DO KARATE

### SUBUNIDADE 1.

## FUNDAMENTOS DO KARATE INFANTO-JUVENIL (MODELOS E ESTRATÉGIAS)

### 2.1. Modelos de iniciação ao Karate.

2.1.1. A iniciação ao Karate com base na sua estrutura e funcionalidade.

2.1.2. Abordagem de predominância técnica no ensino-aprendizagem do Karate.

- Modelo da “Alfabetização Motora”.

2.1.3. Abordagem de predominância tática no ensino-aprendizagem do Karate.

- Modelo do “Saber Lutar”.

2.1.4. Modelos de Desenvolvimento do Praticante.

- Modelos horizontais e verticais de desenvolvimento técnico-tático nos Desportos de Combate.
- O Long-Term Athlete Development (LTAD) de Karate.
- Fases de aprendizagem da técnica e da tática.

### 2.2. Abordagem lúdica no ensino-aprendizagem do Karate.

2.2.1. O Jogo e a sua ontogénese na infância.

2.2.2. Estruturação lúdica de jogos de Kumite/Kata/Kihon e de saudação: jogos de concretização e de padronização.

2.2.3. Os Jogos de Combate.

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a estrutura e função das ações de Karate.
- Reconhecer as diferentes abordagens de predominância técnica e tática na iniciação ao Karate.
- Descrever e interpretar os modelos de desenvolvimento do praticante de Karate.
- Identificar e adequar as diferentes abordagens associadas à aprendizagem da técnica e da tática em Karate.
- Compreender a relevância da atividade lúdica no crescimento e desenvolvimento da criança.
- Identificar a estruturação lúdica dos exercícios de Karate.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica as estruturas e funcionalidades das ações de Karate.
- Reconhece as abordagens de predominância técnica e tática na iniciação ao Karate.
- Identifica os modelos de desenvolvimento do praticante de Karate.
- Adequa as diferentes abordagens associadas à aprendizagem da técnica e da tática em Karate.
- Identifica a relevância da atividade lúdica no crescimento e desenvolvimento da criança.
- Identifica a estruturação lúdica dos exercícios de Karate.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento escrito e/ou oral.

**SUBUNIDADE 2.****FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO KARATE****1.1. Gestos básicos do Karate.****1.1.1. Análise e desenvolvimento de competências nos gestos básicos e fundamentais do Karate, em situações de lúdicas de jogos de combate:**

- Jogos de distância.
- Jogos de deslocamento.
- Jogos de guarda.
- Jogos de toque (ataque).
- Jogos de toque (defesa).
- Jogos de fintas.
- Jogos de simulação.
- Jogos de pressão.
- Jogos de desequilíbrio.
- Jogos de quedas.
- Jogos de projeção.
- Jogos de imobilização.
- Jogos de saudação.

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e utilizar as ações adequadas em função das situações e contexto específico de jogos de combate.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra conhecimento das ações apropriadas face às diferentes variáveis dos jogos de combate.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento escrito e/ou oral.

## SUBUNIDADE 3.

**KARATE PARA PESSOAS PORTADORES DE DEFICIÊNCIA**

## 3.1. A deficiência no Karate.

- 3.1.1. Deficiências correntes.
- 3.1.2. Benefícios do Karate nos indivíduos com necessidades especiais.
- 3.1.3. Postura do treinador para crianças portadores de deficiência.
- 3.1.4. Barreiras e facilitadores.

## 3.2. Inclusão da deficiência no treino de Karate.

- 3.2.1. Possibilidades didáticas do Karate enquanto modalidade inclusiva.
- 3.2.2. Treino inclusivo.
- 3.2.3. Competições adaptadas.

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar vários tipos de deficiência, as suas características e como o Karate pode influenciar a evolução da criança.
- Perceber o âmbito de interação com a criança deficiente.
- Entender os conceitos barreira e facilitador e as suas implicações na prática desportiva.
- Compreender a possibilidade da inclusão, bem como as suas dificuldades e satisfação.
- Programar um treino inclusivo de Karate de acordo com o tipo de deficiência.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Enumera e caracteriza as deficiências correntes em Portugal e na prática de Karate.
- Reconhece as competências relacionais intrínsecas a um treinador inclusivo.
- Identifica diferentes barreiras e facilitadores em contextos variados.
- Programa um treino de Karate inclusivo, sendo capaz de ir ao encontro dos objetivos a atingir, característicos de cada deficiência.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento escrito e/ou oral.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Pedagogia do Karate

GRAU DE FORMAÇÃO\_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ANÁLISE DA TAREFA E DOS EXERCÍCIOS DE KARATE	2	2 / 0
2. ENSINO E APRENDIZAGEM NO KARATE	2	2 / 0
Total	4	4 / 0

## PEDAGOGIA DO KARATE

SUBUNIDADE 1.

### ANÁLISE DA TAREFA E DOS EXERCÍCIOS DE KARATE

#### 1.2. Gestão Pedagógica da Tarefa e dos Exercícios de Karate.

##### 1.2.1. Análise da Tarefa:

- Conceito de tarefa e habilidade.
- Dimensões de análise da tarefa (objetivo, contexto e material, operações e critério de êxito).
- Dificuldade e Complexidade das tarefas. As Zonas de Dificuldade Ótima (J. P. Famoso) e Zona de Desenvolvimento Proximal (L. Vygotsky).
- Desenho de tarefas para uma aprendizagem significativa.

##### 1.2.2. A gestão na tarefa no Karate:

- Tarefas de eficácia e padronização.
- Tarefas abertas e tarefas fechadas.
- Abordagem global e abordagem analítica.
- Tarefas de finalização e tarefas de finalização.
- Habilidades genéricas e habilidades específicas.



<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar os conceitos e implicações associados à tarefa motora no âmbito específico de Karate.</li><li>Descrever e interpretar as variáveis de manipulação na gestão e aplicação das tarefas de Karate.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica e reconhece as dimensões de aplicação das tarefas motoras.</li><li>Identifica e reconhece as variáveis de manipulação das tarefas de Karate, aplicando-as em função dos objetivos pretendidos.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Questionamento escrito e/ou oral.</li></ul>	

## SUBUNIDADE 2.

## ENSINO E APRENDIZAGEM NO KARATE

### 2.3. Prática no Karate dos Conteúdos Didático-Pedagógicos Gerais.

- 2.3.1. Organizar o espaço, o material, os praticantes e a atividade.
- 2.3.2. Ensinar os conteúdos do programa do ensino aplicando as ferramentas associadas: instrução, demonstração, prática, observação, correção.
- 2.3.3. Garantir participação significativa de todos os praticantes.
- 2.3.4. Rentabilizar o tempo disponível e ampliar o tempo de aprendizagem: otimização da transição entre tarefas.
- 2.3.5. Reduzir a ocorrência de comportamentos inadequados.
- 2.3.6. Prevenir a ocorrência de acidentes.
- 2.3.7. Regular a posição e circulação do treinador no espaço da sessão de treino.

### 2.4. A tarefa na Sessão de Treino.

#### 2.4.1. A prática no Karate dos Conteúdos Didático-Pedagógicos Gerais.

- O ciclo Planear-Executar-Avaliar.
- A relação objetivos-conteúdos-exercitação.
- Programa de ensino (conteúdos) e programa de exercícios.
- A unidade de treino: forma e conteúdo.

#### 2.4.2. Documentos de apoio: características, funções e sua articulação.

- Dossier de conteúdos/Ficha de conteúdos.
- Dossier de exercícios/Ficha de exercícios.
- Ficha de unidade de treino (plano de treino).

#### 2.4.3. A avaliação das unidades de treino.

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Interpretar o plano de sessão e organizar a unidade de treino de Karate.</li><li>Identificar as particularidades e procedimentos associados ao ensino em Karate.</li><li>Identificar e utilizar os aspetos mais significativos que estabelecem a relação entre definição de objetivos,</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Elabora a unidade de treino de Karate respeitando as orientações fornecidas.</li><li>Descreve as particularidades e os procedimentos fundamentais no ensino do Karate.</li><li>Identifica os acertos e desvios em situações observadas ou descritas.</li></ul>
---	--





---

definição de conteúdos e seleção de exercícios no Karate.

- Organizar os documentos de apoio à sua ação didático-pedagógica em Karate.
- Identificar e utilizar os meios para proceder à avaliação da sessão de treino de Karate.

- Descreve e utiliza as características que devem presidir à elaboração do dossier de conteúdos e do dossier de exercícios.
- Seleciona as tarefas em função dos conteúdos e dos objetivos.
- Descreve e utiliza os meios para proceder à avaliação da sessão de treino.

---

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.
-





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Teoria e Metodologia do Treino do Karate

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. GESTÃO MULTIFATORIAL DO TREINO DE KARATE	2	2 / 0
2. QUALIDADES MOTORAS NO KARATE	2	0 / 2
3. FUNDAMENTOS DA TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KARATE	10	10 / 0
4. TREINO E EXERCÍCIO DO KARATE	10	0 / 10
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>12 / 12</b>

## TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DO KARATE

### SUBUNIDADE 1.

## GESTÃO MULTIFATORIAL DO TREINO DE KARATE

- 1.1. Modelação multidimensional do Rendimento no Karate.
- 1.2. Aplicação da Periodização Multifactorial do Treino:
  - 1.2.1. Bio (física-técnica-tática).
  - 1.2.2. Psico (psicológica).
  - 1.2.3. Sócio (sociocultural e filosófica).
- 1.3. Aplicação da gestão da forma desportiva no Karate utilizando a micro e meso estrutura.
- 1.4. Modelação e quantificação da relação treino-desempenho no Karate.
- 1.5. Avaliação multifatorial.
- 1.6. Especificidades do treino da praticante e competidora feminina de Karate.



<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar e interpretar a dinâmica multifatorial física, técnica, tática, psicológica e sociocultural no planeamento e execução do treino de Karate em etapas de iniciação e orientação do praticante.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica e interpreta a dinâmica multifatorial física, técnica, tática, psicológica e sociocultural no planeamento e execução do treino de Karate em etapas de iniciação e orientação do praticante.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Questionamento escrito e/ou oral.</li></ul>	

## SUBUNIDADE 2.

## QUALIDADES MOTORAS NO KARATE

## 2.1. Treino das qualidades motoras no Karate.

## 2.1.1. O exercício de treino para o desenvolvimento das qualidades físicas através das metodologias adequadas às diferentes idades:

- O exercício como forma de desenvolvimento da força no Karate.
- O exercício como forma de desenvolvimento da velocidade no Karate.
- O exercício como forma de desenvolvimento da resistência no Karate.
- O exercício como forma de desenvolvimento da flexibilidade no Karate.

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Prescrever exercícios básicos para o treino das qualidades físicas, adaptando-as aos objetivos e aos grupos-alvo.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Elabora exercícios de treino físico de acordo com a idade e a fase de desenvolvimento dos atletas, diferenciando-os segundo os âmbitos da preparação geral e específica.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Questionamento escrito e/ou oral.</li></ul>	

## SUBUNIDADE 3.

## FUNDAMENTOS DA TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KARATE

## 3.1. Fundamentos bioenergéticos do Karate.

## 3.1.1. Fundamentos sobre a utilização das diferentes fontes energéticas na prática do Karate:

- A prática do Karate com recurso a fontes aeróbias.
- A prática do Karate com recurso a fontes anaeróbias.
- Relação das diferentes fontes energéticas com o treino de Kihon, Kata e Kumite.



### 3.2. Fundamentos biomecânicos do Karate.

3.2.1. Estática como potenciadora de comportamentos técnicos ofensivos, defensivos e de transição, com destaque para os deslocamentos e as posturas.

- Corpo articulado e vínculos do sistema gestual.
- Centro de massa e centro de gravidade
- Linha de gravidade – polígono de sustentação.

3.2.2. Cinemática observável nas trajetórias dos segmentos e da totalidade do corpo nas ações técnicas no Karate.

- Percursos cinemáticos lineares e angulares.
- Velocidade e aceleração.

3.2.3. Dinâmica das ações técnicas fundamentais com destaque para os socos e pontapés em situações de Kumite e Kata.

- Leis de Newton e Princípio do somatório dos momentos parcelares.
- Transmissão de forças por impacto e impulso – lei da pressão.

### 3.3. Fundamentos bio-informacionais do Karate.

3.3.1. Aspetos perceptivos da ação no Karate.

3.3.2. Visão e observação. O processo de busca de informação visual.

- Manifestação em praticantes principiantes e experientes.

3.3.3. Níveis de conhecimento que influenciam o processamento da informação visual: regulamento, lógica interna, campo técnico-tático, contexto, atleta/s.

3.3.4. Estratégias perceptivas: atenção seletiva e fixações do olhar.

### 3.4. Fundamentos afetivo-emocionais do Karate.

3.4.1. A Motivação e o Processo de Treino de Karate.

- Motivação intrínseca e a motivação extrínseca.
- Orientação motivacional. A orientação para a tarefa vs. resultado.
- Traços de personalidade e agressividade no Karate. Evidências científicas.
- A relação treinador-pais-atleta.

### 3.5. Fundamentos Sócio-culturais do Karate.

3.5.1. A educação e treino de Karate através de normas, valores e símbolos cuja supercompensação sociocultural é objetivo a curto, médio e longo prazo.

3.5.2. O relacionamento social entre pares nas situações de treino, graduação e competição e a construção cultural.

3.5.3. Os princípios éticos e deontológicos característicos do exercício de saudação no Karate (rei) em dojo e tatami, e a exercitação intencional pelo exemplo (imitação e autonomia).

3.5.4. A valorização da máxima eficácia e dos benefícios mútuos característicos dos Budo em Karate-Do e dos valores olímpicos em competição.

3.5.5. O símbolo da graduação e da classificação competitiva no percurso do aperfeiçoamento multidimensional do praticante.

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes fontes de consumo energético e sua relação com o treino e prática do Karate nas suas diferentes manifestações.
- Interpretar a observação da ação técnica no Karate como dependente de parâmetros biomecânicos específicos.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os fundamentos relativos às principais fontes de utilização e consumo energético na prática do Karate.
- Identifica as diferentes exigências de utilização de fontes energéticas relacionadas com o Ki-hon, Kata e o Kumite.



- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Compreender a ação motora como dependente da percepção visual.</li><li>• Conhecer os níveis de conhecimento que influenciam o processamento da informação e a sua manifestação de acordo com a experiência de prática.</li><li>• Reconhecer as estratégias perceptivas passíveis de potenciar a qualidade do processamento da informação.</li><li>• Identificar, descrever e relacionar fatores motivacionais da prática desportiva.</li><li>• Identificar e adotar estratégias motivacionais no âmbito do treino.</li><li>• Identificar as especificidades psicológicas do praticante de Karate.</li><li>• Associar o controlo da agressividade à prática do Karate.</li><li>• Identificar e descrever princípios da relação com os pais.</li><li>• Interpretar os comportamentos dos praticantes e competidores à luz de variáveis socioculturais demonstrando consciência da necessidade da sua treinabilidade para supercompensação a longo prazo.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Explica as variáveis biomecânicas nos movimentos de Karate ao nível da estática, cinemática e dinâmica.</li><li>• Reconhece a centralidade da visão no processo perceptivo no Karate e as suas diferentes manifestações.</li><li>• Adequa e relaciona os níveis de conhecimento com a qualidade do processamento de informação.</li><li>• Identifica e aplica estratégias perceptivas potenciadoras da qualidade do processamento de informação.</li><li>• Interpreta a expressão da motivação dos jovens praticantes.</li><li>• Adota uma intervenção ajustada em função das fases de evolução dos praticantes.</li><li>• Identifica as especificidades psicológicas do praticante de Karate, associando o controlo da agressividade na prática.</li><li>• Aplica princípios da relação treinador-pais influenciando positivamente a atitude dos pais.</li><li>• Explica as variáveis sócio-culturais mais relevantes nas diversas situações características da modalidade: treino/dojo, exame/graduação, classificação/competição.</li></ul> |
|--|--|

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.

#### SUBUNIDADE 4.

## TREINO E EXERCÍCIO DO KARATE

### 4.1. Exercícios gerais e alfabetização multifatorial no Karate.

- 4.1.1. Desenvolvimento de exercícios gerais em ambiente seguro (combater a hipocinesia), servir a sociedade e promover a saúde, com transfer positivo para o desenvolvimento de exercícios específicos (elevação do rendimento desportivo).
- 4.1.2. Noções básicas do sistema estrutural (partes do corpo) e sistema funcional (diversidade das funções das partes do corpo). Transição entre posições gerais e específicas no plano sagital e transversal.
- 4.1.3. Inteligência neurocognitivomotora através da estimulação da função decisional e da função executiva de base I.
- 4.1.4. Exercícios gerais de controlo motor integrado (aparelho vestibular, sistema visual, sistema muscular, sistema articular e baroreceptores plantares) em exercícios de forma e de precisão em cooperação.
- 4.1.5. Desenvolvimento das habilidades sociais e culturais de base I (comportamento motor enquanto elemento educativo).
- 4.1.6. Adequação dos exercícios às primeiras etapas de formação (iniciação e orientação), utilizando o solo como elemento chave na aprendizagem da técnica. Utilização de percursos e deslocamentos em diversos planos verticais e horizontais



- 4.1.7. Desenvolvimento de competências físicas de base em cooperação e/ou oposição (comportamento agonístico).
  - 4.1.8. A estimulação da tomada de decisão em exercícios gerais.
  - 4.1.9. Adequação do sistema de avaliação aos conteúdos de aprendizagem e etapas de desenvolvimento (iniciação e orientação).
- 4.2. Kumite.
- 4.2.1. Identificação e prática de exercícios gerais de Kumite.
    - Exercícios técnicos executados com membros superiores e inferiores.
  - 4.2.2. Análise dos sistemas ofensivo e defensivo:
    - Objetivos inerentes a cada um dos sistemas.
  - 4.2.3. Componentes do sistema ofensivo e defensivo.
- 4.3. Kata.
- 4.3.1. Objetivos da exercitação e treino de Kata.
  - 4.3.2. Análise dos elementos constituintes do treino de Kata: execução técnica, isolamentos, ritmos, posturas, respiração, mudanças de direção, equilíbrio, coordenação, Zanshin, Kime, Chakugan ou Metsuke.
  - 4.3.3. Análise de exercícios técnicos específicos do treino de Kata.
  - 4.3.4. Utilização de um Kata de cada escola – Shoto, Shito, Goju e Wado – da lista oficial da World Karate Federation (WKF), como exemplo de problematização pedagógica e metodológica no desenvolvimento de competências no ensino da Kata.
    - Kata Shoto: Jion.
    - Kata Shito: Bassai-Dai.
    - Kata Goju: Saifa.
    - Kata Wado: Seishan.
- 4.4. Kihon.
- 4.4.1. Aspectos fundamentais no treino de Kihon na aquisição e aperfeiçoamento das técnicas e habilidades de base nas diferentes etapas do desenvolvimento e da formação do jovem praticante.
    - Objetivos do exercício de Kihon.
    - Objetivos do treino Kihon nas fases da 2ª e 3ª infância ( pré puberdade).
  - 4.4.2. Análise dos elementos constituintes do exercício no treino de Kihon:
    - Zanshin, Kime, Chakugan ou Metsuke e as suas interações com as capacidades condicionais e coordenativas.
  - 4.4.3. Desenvolvimento de competências através de exercícios técnicos específicos do treino de Kihon em função das diferentes idades e estádios de maturação no desenvolvimento do jovem na 2ª e 3ª infâncias.
- 4.5. Bunkai.
- 4.5.1. Análise, interpretação, aplicação e exercitação das sequências técnicas dos Kata, da lista oficial da World Karate Federation (WKF).
  - 4.5.2. Promoção e desenvolvimento das competências através da exercitação a pares, com base nos seguintes Kata:
    - Shoto: Jion.
    - Shito: Bassai-Dai.
    - Goju: Saifa.
    - Wado: Seishan.

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Utilizar exercícios gerais com características de alfabetização multifatorial nas sessões de treino planeadas perante objetivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão e adaptando às características dos praticantes em etapas de iniciação e orientação.
- Identificar e utilizar os exercícios e comportamentos motores adequados em função de cada um dos sistemas e seus objetivos em situação de Kumite
- Identificar os principais elementos do treino de Kata.
- Revelar competências no ensino dos Kata seleccionados da lista da WKF.
- Identificar e utilizar os exercícios e comportamentos motores adequados ao treino de Kion em função dos estádios de desenvolvimento do praticante.
- Identificar, utilizar e aplicar de forma adequada, a execução das sequências técnicas dos Kata referenciados.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Utiliza e identifica exercícios gerais com características de alfabetização multifatorial nas sessões de treino de Karate planeadas perante objetivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão e adaptando às características dos praticantes em etapas de iniciação e orientação.
- Elabora dossiê ou documentação com exercícios específicos.
- Seleciona os exercícios em função dos objetivos em situação de Kumite
- Seleciona os exercícios adequados, as sequências técnicas (frases) de acordo com o modelo anunciado, respeitando os princípios pedagógicos e metodológicos transmitidos.
- Elabora dossiê ou documentação, com exercícios específicos em função dos estádios de desenvolvimento do jovem praticante.
- Seleciona os exercícios em função dos objetivos da situação de Kihon.
- Demonstra domínio na análise e interpretação das sequências técnicas dos Kata e suas aplicações

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento escrito e/ou oral.





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Desenvolvimento Institucional e Gestão do Karate

GRAU DE FORMAÇÃO\_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. HISTÓRIA E ORGANIZAÇÃO DO KARATE	2	2 / 0
2. DIÁRIO ELETRÓNICO DO TREINADOR DE KARATE	2	2 / 0
Total	4	4 / 0

## DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL E GESTÃO DO KARATE

SUBUNIDADE 1.

### HISTÓRIA E ORGANIZAÇÃO DO KARATE

- 1.1. Enquadramento histórico do Karate.
  - 1.1.1. Bubishi e referências chinesas.
  - 1.1.2. Construção e Massificação em Okinawa.
  - 1.1.3. Organização e Massificação no Japão.
  - 1.1.4. Organização e Massificação no Mundo.

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Descrever as operações históricas mais relevantes na construção da modalidade Karate-Do.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Identifica os fatos históricos relevantes na formação da modalidade, datando-os e descrevendo as suas consequências nos métodos de ensino, treino e organização das graduações e competições

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Questionamento oral e/ou escrito.



## SUBUNIDADE 2.

## DIÁRIO ELETRÓNICO DO TREINADOR DE KARATE

### 2.1. Fundamentos do Diário Electrónico do Treinador (DET).

2.1.1. Identificação de dados base sobre os praticantes – ciclo de vida do praticante.

2.1.2. Conhecimento da Estrutura do DET e Utilização de *templates*.

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar e organizar a informação básica de identificação do praticante em formato digital.
- Demonstrar conhecer a estrutura do DET.
- Recolher os templates necessários para a atividade de treinador.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona e organiza os dados dos praticantes em formatos pré-definidos.
- Identifica as necessidades de registo e os locais onde obter a informação no DET.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Elementos de Arbitragem no Karate

GRAU DE FORMAÇÃO\_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. REGRAS E REGULAMENTOS NO KARATE	1	1 / 0
2. DIREITOS E DEVERES DO TREINADOR NAS PROVAS COMPETITIVAS	1	1 / 0
Total	2	2 / 0

## ELEMENTOS DE ARBITRAGEM NO KARATE

SUBUNIDADE 1.

### REGRAS E REGULAMENTOS NO KARATE

- 1.1. Nas competições desportivas.
  - 1.1.1. Princípios regulamentares nas competições de Karate.
  - 1.1.2. Pontuação básica em Kumite e Kata.
- 1.2. No reconhecimento de graduações.
  - 1.2.1. Critérios básicos dos quadros associativos de graduações.

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar os principais princípios e regras relativas à pontuação das provas de Kata e Kumite.
- . Identificar os diferentes quadros associativos de reconhecimento de graduações no âmbito da FNK-P.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica os critérios de pontuação para a prova de Kumite e a prova de Kata.
- . Identifica os diferentes quadros associativos de reconhecimento de graduações no âmbito da FNK-P.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento escrito e/ou oral.



## SUBUNIDADE 2.

## DIREITOS E DEVERES DO TREINADOR NAS PROVAS COMPETITIVAS

- 2.1. Certificação do Treinador.
- 2.2. Responsabilidades legais e formais do Treinador de Karate de Grau I.
- 2.3. Código ético e normas de conduta.
- 2.4. Intervenções necessárias e possíveis.

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar o Treinador de Grau I no quadro de responsabilidades formais no âmbito do Karate.
- Identificar os principais deveres e direitos do Treinador em prova de Kumite e Kata.
- Identificar os processos normativos do Treinador sob responsabilidade de outros Treinadores.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica o Treinador de Grau I no quadro de responsabilidades formais no âmbito do Karate.
- Identifica os principais deveres e direitos do Treinador em prova de Kumite e Kata.
- Identifica os processos normativos do Treinador sob responsabilidade de outros Treinadores.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento escrito e/ou oral.