



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



FEDERAÇÃO NACIONAL
PORTUGAL



GRAU II - KARATE

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO COMPONENTE ESPECÍFICA

(versão provisória)



Índice – Karate – Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	PÁGINA
1. DIDÁTICA DO KARATE	4
2. PEDAGOGIA DO KARATE	7
3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DO KARATE	10
4. DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL E GESTÃO DO KARATE	15
5. ELEMENTOS DE ARBITRAGEM NO KARATE	17



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Karate - Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. DIDÁTICA DO KARATE	8
2. PEDAGOGIA DO KARATE	8
3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KARATE	34
4. DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL E GESTÃO DO KARATE	8
5. ELEMENTOS DE ARBITRAGEM NO KARATE	4
Total	62



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Didática do Karate

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO KARATE	4	0 / 4
2. FUNDAMENTOS TÁTICOS DO KARATE	2	0 / 2
3. KARATE PARA PESSOAS PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA	2	2 / 0
Total	8	2 / 6

DIDÁTICA DO KARATE

SUBUNIDADE 1.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO KARATE

1.1. As técnicas de Karate. (2h)

1.1.1. Identificação e análise das técnicas fundamentais do Karate num contexto de combate sem armas:

- Batimentos.
- Blocagens/esquivas/derivações.
- Projeções.
- Imobilizações.
- Chaves.
- Estrangulamentos.

1.2. Os tipos de técnicas de ataque e de defesa. (2h)

1.2.1. Identificação dos tipos de técnicas de ataque, tendo em conta a trajetória da zona de impacto:

- Diretas.
- Circulares.
- Rotativas Diretas.
- Rotativas Circulares.

1.2.2. Identificação dos tipos de técnicas de defesa, tendo em conta a neutralização da trajetória do ataque na zona de impacto:

- Blocagem (ativas e passivas).
- Derivação.
- Esquiva (parciais/totais).



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e descrever os exercícios e comportamentos motores adequados no treino, tendo em conta as técnicas fundamentais do Karate.Identificar e descrever os exercícios e comportamentos motores adequados no treino, tendo em conta os diferentes tipos de técnicas de ataque e defesa.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Demonstra compreensão, aquisição e capacidade de intervenção no contexto de situação de combate sem armas.Demonstra compreensão, aquisição e capacidade de intervenção num contexto de confronto através dos diferentes tipos de ataques e defesas.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Questionamento escrito e/ou oral.	

SUBUNIDADE 2.

FUNDAMENTOS TÁTICOS DO KARATE**2.1. A intervenção intelectual na resolução prática de um problema.**

- 2.1.1. Os mecanismos de resposta motora em função da perceção na análise de múltiplas situações, em busca da resolução prática de um problema com vista a atingir um objetivo determinado.
- 2.1.2. Objetivos do comportamento tático.
- 2.1.3. Características do comportamento tático
- 2.1.4. Orientação do comportamento tático.
- 2.1.5. Elementos que influenciam o comportamento tático
- 2.1.6. Condicionantes do comportamento tático, em função das ações motoras do oponente, tais como: características do adversário, técnica, distância, ritmo de execução, cálculos ótico-motores, experiência, referenciais de memória, automatismos e tempos de decisão.
 - Perceber.
 - Julgar.
 - Decidir.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar comportamentos adequados em função da tomada de decisão	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Reconhece a situação e seleciona a resposta motora de forma consciente e adequada com vista à resolução do problema
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Questionamento escrito e/ou oral	



SUBUNIDADE 3.

KARATE PARA PESSOAS PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA

- 3.1. O Karate na Pessoa com Deficiência. (1 h)
 - 3.1.1. Tipos de prática.
 - 3.1.2. Tipos de deficiência.
 - 3.1.3. Características parentais.
- 3.2. Ajudas técnicas. (0,5 h)
 - 3.2.1. Conceito de ajudas técnicas.
 - 3.2.2. Material.
- 3.3. A prática competitiva. (0,5 h)
 - 3.3.1. Competições (WKF, Special Olympics, Deaflympics).
 - 3.3.2. Legislação e regulamentação.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enunciar as diferenças entre prática de reabilitação, recreativa, competitiva e de alto rendimento.
- Identificar as características das diferentes deficiências: auditiva, visual, motora, cognitiva, síndromes, paralisia cerebral e transplantados.
- Compreender as dificuldades socio-económicas e emocionais inerentes a ser pai de um jovem com deficiência
- Aprender o conceito de ajudas técnicas, identifica-las e ser capaz de as utilizar.
- Enumerar as diferentes provas existentes para atletas com deficiência.
- Conhecer a legislação que as suporta bem como os critérios de participação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia o treino, conhecendo a deficiência, bem como o objetivo que o jovem pretende retirar da prática do Karate.
- Adapta a sua intervenção aos diferentes pais que encontra.
- Reconhece a utilidade das ajudas técnicas e encontra correspondência entre as diferentes ajudas e as dificuldades relativas à patologia.
- Identifica a regulamentação das diversas competições para atletas com deficiência.
- Enquadra uma atleta na prova correta, com base nas suas características.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Pedagogia do Karate

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ANÁLISE DA TAREFA E DOS EXERCÍCIOS DE KARATE	4	4 / 0
2. ENSINO E APRENDIZAGEM NO KARATE	4	4 / 0
Total	8	8 / 0

PEDAGOGIA DO KARATE

SUBUNIDADE 1.

ANÁLISE DA TAREFA E DOS EXERCÍCIOS DE KARATE

1.1. Gestão Pedagógica da Tarefa e dos Exercícios de Karate.

1.1.1. Estrutura, dinâmica e funcionalidade das tarefas motoras:

- Fundamentos praxiológicos das tarefas de Karate.
- As dimensões do Budo (Tokitsu) como estruturantes do ato tático.

1.1.2. A gestão na tarefa no Karate:

- Fundamentos neuromotores das tarefas de alfabetização motora.
- Tarefas de finalização, tarefas de transição e tarefas de neutralização.
- Habilidades genéricas e habilidades específicas.

1.1.3. Variáveis de manipulação das tarefas de Karate

- Repetição e variabilidade.
- Técnica e tática.
- Kihon, Kata, Kumite e Bunkai.

1.1.4. 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).



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">• Descrever e interpretar os conceitos e implicações associados à tarefa motora no âmbito específico de karate.• Compreender e adequar os fundamentos técnicos e táticos nas tarefas de Karate.• Identificar as variáveis e as possibilidades de manipulação na gestão e aplicação das tarefas de 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.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">• Identifica e reconhece as dimensões de aplicação das tarefas motoras.• Aplica os fundamentos técnicos e táticos, e suas variáveis, na aplicação das tarefas de Karate.• Identifica e reconhece as variáveis e possibilidades de manipulação das tarefas de Karate, aplicando-as em função dos objetivos pretendidos.• 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 <ul style="list-style-type: none">• Questionamento escrito e/ou oral.	

SUBUNIDADE 2.

ENSINO E APRENDIZAGEM NO KARATE

2.1. Discurso e Interatividade no Treino de Karate. (2h)

2.1.1. O triângulo didático treinador-praticante-conteúdo (tarefa).

2.1.2. A instrução como fator potenciador da aprendizagem no Karate:

- Estratégias discursivas.
- Estratégias de negociação de significados. O feedback pedagógico.

2.1.3. A demonstração como fator potenciador da aprendizagem no Karate:

- Estratégias de demonstração.
- Agentes de demonstração.

2.1.4. Relação entre Conhecimento Declarativo e Conhecimento Procedimental. Aprendizagem explícita e implícita.

- Estratégias para uma aprendizagem significativa.

2.2. Orientação Pedagógica no Karate. (2h)

2.2.1. Estratégias de adaptação das metodologias de ensino aos praticantes de acordo com o seu nível de desempenho e/ou faixa etária.

- Ação do treinador relativamente aos praticantes avançados e aos praticantes principiantes.

2.2.2. Metodologias didáticas associadas à obtenção/avaliação das graduações.

- As graduações como ferramenta didática. Diferentes perspetivas.

2.2.3. Estilos de ensino e sua contextualização e evolução.

- Diretividade e não diretividade no Karate. A cedência do controlo no processo de aprendizagem do treinador para o praticante.

2.2.4. Dinâmica social da pirâmide hierárquica na sessão de treino: do treinador, aos coadjuvantes, aos graduados e aos principiantes.

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e compreender a relação triangular entre o treinador, o praticante e o conteúdo (tarefa).
- Conhecer as estratégias associadas ao processo de instrução e demonstração.
- Conhecer as estratégias associadas ao estabelecimento de uma aprendizagem significativa e respetivas possibilidades no treino de Karate.
- Compreender a dinâmica do processo de ensino em função da fase de aprendizagem dos praticantes.
- Desenvolver capacidade de reflexão relativamente ao potencial didático das graduações e suas formas de avaliação.
- Adequar os estilos de ensino às circunstâncias da sessão de treino e às características dos praticantes.
- Identificar as relações sociais horizontais e verticais dos agentes de treino no Karate e respetivas responsabilidades.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características das relação entre os elementos constituintes do triângulo didático.
- Aplica as estratégias discursivas, de negociação e de demonstração.
- Identifica as estratégias associadas ao estabelecimento de uma aprendizagem significativa e as respetivas possibilidades no treino de Karate.
- Aplica estratégias pedagógicas associadas à intervenção de praticantes em diferentes fases de aprendizagem.
- Compreende a aquisição de graduações como um processo pedagógico com caráter avaliativo.
- Utiliza os estilos de ensino adequando-o às circunstâncias da sessão e às características dos praticantes.
- Identifica a lógica social no treino de Karate e potencia a sua relação harmoniosa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Teoria e Metodologia do Treino de Karate

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. GESTÃO MULTIFATORIAL DO TREINO DE KARATE	4	4 / 0
2. QUALIDADES MOTORAS NO KARATE	4	2 / 2
3. FUNDAMENTOS DA TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KARATE	10	10 / 0
4. TREINO E EXERCÍCIO DO KARATE	16	0 / 16
Total	34	16 / 18

TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KARATE

SUBUNIDADE 1.

GESTÃO MULTIFATORIAL DO TREINO DE KARATE

- 3.1. Modelação multidimensional do Rendimento no Karate.
- 3.2. Aplicação da Periodização Multifatorial do Treino:
 - 1.2.1. Bio (física-técnica-tática).
 - 1.2.2. Psico (psicológica).
 - 1.2.3. Sócio (sociocultural e filosófica).
- 3.3. Aplicação da gestão da forma desportiva no Karate utilizando a micro e meso estrutura.
- 3.4. Modelação e quantificação da relação treino-desempenho no Karate.
- 3.5. Avaliação multifatorial.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar planos de treino, ao nível da micro, meso e macroestrutura de acordo com uma perspetiva multifatorial adequada aos praticantes e competidores de etapas de Especialização.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora planos de treino, ao nível da micro, meso e macroestrutura de acordo com uma perspetiva multifatorial adequada aos praticantes e competidores de etapas de Especialização.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.



SUBUNIDADE 2.

QUALIDADES MOTORAS NO KARATE

- 2.1. Treino das qualidades motoras no Karate.
 - 2.1.1. Fundamentos metodológicos de desenvolvimento das qualidades físicas dos atletas na prática do Karate.
 - 2.1.2. Metodologias de avaliação das qualidades físicas.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">• Planear exercícios de treino das diferentes qualidades físicas perante objetivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando-os às características dos atletas e à especificidade do Karate	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">• Descreve os fundamentos relativos ao planeamento das qualidades físicas, integrando-as num contexto específico.• Identifica as principais metodologias de avaliação das qualidades físicas na prática do Karate.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">• Questionamento escrito e/ou oral.	

SUBUNIDADE 3.

FUNDAMENTOS DA TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KARATE

- 3.1. Fundamentos bioenergéticos do Karate. (2h)
 - 3.1.1. Fundamentos sobre a utilização das diferentes fontes energéticas pela criança e pelo jovem atleta na prática do Karate.
 - 3.1.2. Fundamentos sobre a utilização das diferentes fontes energéticas pelo atleta sénior na prática do Karate.
 - 3.1.3. Metodologias de avaliação do consumo energético.
- 3.2. Fundamentos biomecânicos do Karate. (2h)
 - 3.2.1. Os princípios biomecânicos aplicados ao Karate.
 - 3.2.2. A importância da velocidade e respectiva modificação na energia cinética do karateca como sistema articulado em Kihon, Kata, Bunkai e Kumite.
 - 3.2.3. A importância da massa e respectiva optimização segmentar na modificação da energia cinética do karateca em Kihon, Kata, Bunkai e Kumite.
 - 3.2.4. Os impactos gerais (projeções) e precisos (atemis) como colisões.
 - 3.2.5. As pegas gerais (para desequilíbrios e projecções) e precisas (para chaves, estrangulamentos e imobilizações) como impulsos.
- 3.3. Fundamentos bioinformativos do Karate. (2h)
 - 3.3.1. O processo de tomada de decisão no Karate
 - Constrangimentos da tarefa.
 - 3.3.2. Organização e estrutura do treino perceptivo em Karate.
 - 3.3.3. Especificidades do Kata e do Kumite.
- 3.4. Fundamentos Afetivoemocionais do Karate. (2h)
 - 3.4.1. Gestão de objetivos em Karate:
 - Princípios da gestão por objetivos.
 - Características dos objetivos.



- Objetivos de tarefa e de resultado.
 - Avaliação e controlo dos objetivos.
- 3.4.2. As emoções e a prática de Karate:
- As emoções positivas e negativas.
 - Autoconfiança.
 - Stress e a ansiedade competitiva.
- 3.4.3. Coesão e o ambiente de grupo:
- Dinâmica grupal.
- 3.5. Fundamentos Sócio-culturais do Karate (2h)
- 3.5.1. O Karate-Do como modalidade fundada entre os Budo e o Olimpismo constituintes de uma filosofia de vida coerente com o primeiro princípio fundamental do olimpismo.
- 3.5.2. As normas, valores e símbolos do Karate à luz das principais teorias éticas mais utilizadas no desporto.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes fontes de consumo energético e sua relação com o treino e prática do Karate em diferentes grupos etários.
- Conhecer as diferentes metodologias de avaliação das fontes energéticas utilizadas na prática de Karate.
- Interpretar as técnicas de karate usando variáveis biomecânicas.
- Compreender os princípios biomecânicos fundamentais aplicados na interpretação técnica em Kihon, Kata, Bunkai e Kumite.
- Reconhecer a dinâmica do processo de tomada de decisão em Karate, identificando os constrangimentos da tarefa como fator potenciador da sua qualidade.
- Organizar e estruturar o treino de Karate com vista ao desenvolvimento das qualidades percetivas que se manifestam na prática de Kata e Kumite.
- Conhecer e compreender os princípios da utilização de objetivos na gestão do comportamento e do rendimento.
- Distinguir os diferentes tipos de emoções.
- Identificar os fatores que influenciam as emoções.
- Conceitos associados à dinâmica do grupo.
- Compreender os principais valores éticos característicos do Karate.
- Compreender a necessidade da sua treinabilidade para supercompensação a longo prazo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os fundamentos relativos às principais fontes de utilização e consumo energético na prática do Karate pelos diferentes grupos etários.
- Identifica as diferentes metodologias de avaliação das fontes energéticas utilizadas na prática de Karate.
- Explica posturas, deslocamentos e gestos técnicos no karate usando os conceitos de massa, velocidade, aceleração e força de forma coerente.
- Identifica e aplica constrangimentos da tarefa de Karate potenciando a qualidade do processo de tomada de decisão no Karate.
- Organiza e estrutura o treino de Karate com vista ao desenvolvimento das qualidades percetivas que se manifestam na prática de Kata e Kumite.
- Estabelece um programa de objetivos de acordo com princípios técnicos.
- Identifica as emoções dos atletas.
- Demonstra a gestão dos fatores que influenciam as emoções dos atletas.
- Relaciona a dinâmica do grupo desportivo e os comportamentos individuais.
- Explica as variáveis sócio-culturais mais relevantes com destaque para os valores éticos nas diversas situações características da modalidade: treino/dojo, exame/graduação, classificação/competição.

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. (4h)
- 4.1.1. Desenvolvimento de exercícios gerais integrados com características físicas e técnicas de exercícios específicos simples (elevação do rendimento desportivo).
 - 4.1.2. Construção de exercícios que privilegiem as transições posicionais de base no Kata e kumite no plano sagital e transversal.
 - 4.1.3. Orientação segmentar e direcional dos membros inferiores, membros superiores, cabeça e tronco em ações de ludo-Kihon, ludo-Kata e ludo-Kumite.
 - 4.1.4. Inteligência neurocognitivomotora através da estimulação da função decisional e da função executiva de base II.
 - 4.1.5. Exercícios gerais e específicos de controlo motor integrado (aparelho vestibular, sistema visual, sistema muscular, sistema articular e baroreceptores plantares) em exercícios de forma e de precisão em cooperação e/ou oposição controlada.
 - 4.1.6. A estimulação da tomada de decisão em exercícios gerais e específicos de base (ludo-Kihon, ludo-Kata, ludo-Kumite e ludo-Bunkai)
 - 4.1.7. Desenvolvimento das habilidades sociais e culturais de base II (comportamento motor enquanto elemento educativo e comportamento desportivo enquanto elemento de rendimento).
 - 4.1.8. Desenvolvimento de competências físicas de base em cooperação e/ou oposição (comportamento agonístico).
 - 4.1.9. Adequação do sistema de avaliação aos conteúdos de aprendizagem e etapas de desenvolvimento (iniciação, orientação e especialização).
- 4.2. Kumite. (4h)
- 4.2.1. Análise do contexto na realização das técnicas/táticas de Kumite.
 - 4.2.2. Características dos sistemas ofensivos e defensivos no Kumite.
 - 4.2.3. Características técnicas referentes aos sistemas atacante e defensivo nas ações de Kumite.
 - 4.2.4. Características táticas referentes aos sistemas atacante e defensivo nas ações de Kumite.
 - 4.2.5. A tomada de decisão na situação de Kumite.
- 4.3. Kata. (4h)
- 4.3.1. 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 do Kata.
 - Kata Shoto: Kanku-dai.
 - Kata Shito: Seienchin.
 - Kata Goju: Seipai.
 - Kata Wado: Chinto.
- 4.4. Kihon. (2h)
- 4.4.1. Análise do transfer de aprendizagem no exercício e treino de Kihon como elemento constitutivo da organização técnica do Karate nas dimensões tradicionais:
 - Kihon-Kumite.
 - Kihon-Yakusoku-Kumite.
 - Kihon-Jiyu-Kumite.
 - Kihon-Shiai-kumite.
 - 4.4.2. Kihon-Kata.
 - Kihon-Bunkai.



- Análise do transfer de aprendizagem no exercício e treino de Kihon como elemento constitutivo da organização técnica do Karate numa dimensão lúdica baseada em exercícios de correção postural, equilíbrio, coordenação e desenvolvimento multilateral do jovem praticante.

4.5. Bunkai. (2h)

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 exercitação a pares, dos seguintes Katas:

- Shoto: Kanku-Dai.
- Shito: Seienchin.
- Goju: Seipai.
- Wado: Chinto.

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, orientação e especialização.
- Identificar e utilizar os exercícios e comportamentos motores adequados ao contexto da situação.
- Produzir comportamentos motores demonstrativos da tomada de decisão de acordo com as características do sistema e da situação.
- Revelar competências no ensino dos Kata selecionados da lista da WKF.
- Identificar e interpretar a dinâmica multiconstituitiva da dimensão do Kihon na organização técnica do praticante nas diferentes fases de iniciação e aperfeiçoamento do treino
- Identificar, utilizar e aplicar de forma adequada a exercitação 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, orientação e especialização.
- Operacionaliza ações e exercícios específicos propostos.
- Seleciona os exercícios adequados, as sequências técnicas (frases) de acordo com o modelo anunciado, respeitando os princípios pedagógicos e metodológicos transmitidos.
- Seleciona a exercitação em função da dimensão do Kihon e dos seus objetivos.
- Descreve e utiliza os meios para proceder à avaliação da sessão de treino
- 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_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. HISTÓRIA E ORGANIZAÇÃO DO KARATE	6	6 / 0
2. DIÁRIO ELETRÓNICO DO TREINADOR DE KARATE	2	2 / 0
Total	8	8 / 0

DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL E GESTÃO DO KARATE

SUBUNIDADE 1.

HISTÓRIA E ORGANIZAÇÃO DO KARATE

- 1.1. Enquadramento histórico do Karate. (2h)
 - 1.1.1. A Proto-Geografia do Karate (Japão e Léquios).
 - 1.1.2. Narrativas e Proto-Cultura do Karate (Shaolin e Budo).
 - 1.1.3. O Karate em Okinawa e Japão.
 - 1.1.4. A Emergência do Karate na Europa.
 - 1.1.5. A Emergência do Karate em Portugal.
- 1.2. Análise institucional do Karate. (2h)
 - 1.2.1. Institucionalização em Okinawa e Japão.
 - 1.2.2. Institucionalização em Portugal e na Europa.
 - 1.2.3. O Karate e o Olimpismo.
- 1.3. Gestão organizacional. (2h)
 - 1.3.1. O Desenvolvimento federativo do Karate em Portugal.
 - Dados de Participação Desportiva no Karate e suas perspetivas de evolução. O Planeamento Estratégico.
 - 1.3.2. A Liderança e Criatividade Estratégica.
 - 1.3.3. Participação desportiva e eixos de evolução.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as operações históricas mais relevantes na construção da modalidade Karatedo em Okinawa, no Japão, na Europa, em Portugal e no Mundo.
- Diferenciar as instituições mais relevantes para o Karate a

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os fatos históricos relevantes na formação da modalidade, datando-os e descrevendo as suas consequências na organização Nacional e Internacional.
- Identifica e relaciona as instituições mais relevantes para o



nível Nacional e Internacional. <ul style="list-style-type: none">Identificar o modelo organizativo da FNK-P face a outras Federações.Identificar os fundamentos do Planeamento Estratégico e da Criatividade Estratégica.	Karate a nível Nacional e Internacional. <ul style="list-style-type: none">Identifica o quadro organizativo da FNK-P, relacionando-o com outras Federações.Identifica os fundamentos do Planeamento Estratégico e da Criatividade Estratégica.
---	---

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.

SUBUNIDADE 2.**DIÁRIO ELETRÓNICO DO TREINADOR DE KARATE****2.1. Utilização do Diário Electrónico do Treinador (DET).**

- 2.1.1. Identificação de dados sobre os praticantes – Ciclo de vida do praticante e processos.
- 2.1.2. Desenvolvimento da Estrutura do DET.
- 2.1.3. Utilização para o DET – Gestão da Informação.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Adotar o DET para organização e tratamento e dos dados dos praticantes e competidores.Identificar indicadores relevantes e realizar relatórios de fases/processos de treino.Colocação de informação e distribuição de atualizações..	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Emprega o DET para a organização e tratamento dos dados dos praticantes e competidores.Concebe e realiza relatórios de acordo com as necessidades específicas do praticante/treinador/outro agente desportivo com a utilização do DET.Coloca informação de suporte ao treino no DET e realiza atualizações à informação/modelos existentes.
--	---

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Elementos de Arbitragem no Karate

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. REGRAS E REGULAMENTOS NO KARATE	2	0 / 2
2. DIREITOS E DEVERES DO TREINADOR	2	2 / 0
Total	4	2 / 2

ELEMENTOS DE ARBITRAGEM NO KARATE

SUBUNIDADE 1.

REGRAS E REGULAMENTOS NO KARATE

1.1. Regras e Regulamentos internacionais no Karate.

1.1.1. Nas competições desportivas.

- Regras de Kata.
- Regras de Kumite.
- Regulamentos de Provas a nível Europeu e Mundial.

1.1.2. No reconhecimento de graduações.

- Diferentes perspetivas e Regulamentos de Graduações.
- Discussão de critérios técnicos e normativos.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o Treinador de Grau I no quadro de responsabilidades formais no âmbito do Karate.
- Identificar as regras relativas à pontuação e penalização das provas de Kata e Kumite.
- Identificar os regulamentos internacionais de provas de Kata e Kumite.
- Conhecer as perspetivas e critérios internacionais de reconhecimento das graduações.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica os critérios de pontuação e de penalização para as provas de Kumite e de Kata.
- Identifica os regulamentos de provas da FNK-P e as possibilidades de representação Europeia e Mundial.
- Identifica as perspetivas e critérios internacionais de reconhecimento das graduações.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.
-

SUBUNIDADE 2.**DIREITOS E DEVERES DO TREINADOR**

- 2.1. Certificação do Treinador.
- 2.2. Responsabilidades legais e formais do Treinador de Karate de Grau II.
- 2.3. Código ético e normas de conduta.
- 2.4. Relação com outros agentes desportivos.
- 2.5. Intervenções necessárias e possíveis.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o Treinador de Grau II no quadro de responsabilidades formais no âmbito do Karate.
- Identificar os principais deveres e direitos do Treinador.
- Identificar o papel do Treinador de Karate na relação com outros agentes desportivos.
- Identificar os processos normativos de gestão do Treinador responsável por outros Treinadores.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o Treinador de Grau II no quadro de responsabilidades formais no âmbito do Karate.
 - Identifica os principais deveres e direitos do Treinador.
 - Identifica o papel do Treinador de Karate na relação com outros agentes desportivos.
 - Identifica os processos normativos de gestão do Treinador responsável por outros Treinadores.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.
-