

Centro de Formação de Treinadores de Karaté
13º Curso de Treinador de Karaté de Nível I (G2)

Lisboa – 11 de Dezembro de 2010 a 10 de Junho de 2011

SITUAÇÃO DE TRABALHO DE GRUPO

O grupo vai planejar e utilizar um exercício contextualizável numa sessão de treino.

O Exercício deverá ser situado na sessão de treino, e esta deverá ser situada num microciclo, por sua vez situado num mesociclo também ele situado num macrociclo.

O Exercício deverá ter objectivos classificados percentualmente do ponto de vista físico, técnico, tático, psicológico e teórico.

O Exercício deverá ser doseado relativamente ao volume, intensidade, complexidade e densidade.

Por outro lado, o exercício deverá ser utilizado em situação de micro-treino tendo em conta a fase da apresentação, da demonstração e da exercitação. A fase da apresentação esclarecerá aos praticantes o contexto organizacional de realização, o objectivo / critério de êxito, e as acções motoras envolvidas. A demonstração será eficaz, robustecendo a apresentação feita.

Na fase da exercitação, o Treinador observa os praticantes e compara a execução do exercício proposto com os objectivos classificados. A intervenção do Treinador (feed-back) é importante e o controlo dos indicadores de concretização dos objectivos é fundamental. Assim, devem ser referidos os indicadores de controlo da execução do exercício para o Treinador.

Por fim, o ambiente motivacional da realização da tarefa é importante, pelo que as estratégias adoptadas são relevantes.

Esta tarefa de planeamento, apresentação, condução e avaliação do exercício de Treino de Karaté é objecto de classificação de 0 a 2 valores a todos os elementos do grupo.

Após a realização típica do exercício, os formandos serão questionados em diversos aspectos relevantes e as suas respostas serão classificadas de 0 a 3 valores.

Nº DO GRUPO		NOME DO GRUPO		DATA	
-------------	--	---------------	--	------	--

[illegible]