

**Centro de Formação de Treinadores**  
**13º Curso de Treinador de Karaté de Nível I**  
**Lisboa**  
**11 de Dezembro de 2010 a 10 de Junho de 2011**

CLASSIFICAÇÃO  
FINAL:

**SITUAÇÃO DE TRABALHO INDIVIDUAL**

O Candidato vai realizar um trabalho prático de Planeamento do Treino de Karaté, apresentando um exemplo académico de todas as estruturas possíveis de planeamento:

Macrociclo;  
Mesociclo;  
Microciclo;  
Sessão de Treino / Aula;  
Exercício.

Todas as estruturas de planeamento deverão ter os respectivos objectivos gerais de prestação e deverão depois ter objectivos específicos classificados do ponto de vista físico, técnico, tático, psicológico e teórico e a orientação do doseamento deverá ser feita principalmente no que respeita ao volume e intensidade.

O Trabalho deverá ter uma Introdução onde se apresenta a forma de organização do trabalho, deverá ter a apresentação das condições de treino (recursos humanos, materiais e temporais), deverá ter uma ficha tipo de caracterização de um praticante ou competidor com os indicadores achados convenientes, assim como eventualmente uma ficha tipo de registo de indicadores da classe/grupo no centro de prática, ao que se seguirá a apresentação de um quadro resumo de planeamento do treino do ponto de vista da macro-estrutura.

Segue-se a meso-estrutura, a micro-estrutura, a sessão e o exercício, sempre com objectivos e doseamento geral e específico das cargas de treino aplicadas.

Deve-se apresentar uma conclusão onde se resume conclusivamente o trabalho efectuado, ao que se seguirá a apresentação da bibliografia utilizada.

Por fim, pode-se adicionar uma reflexão final escrita sobre todo o curso.

O trabalho deve ser entregue ou enviado para a sede da FNK-P no prazo máximo de quinze dias a contar da data de fim do curso, sendo classificado de zero a cinco valores.

A presente folha deve ser colocada à frente do trabalho para identificação individual.

NOME