

**FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE –PORTUGAL  
SECTOR TÉCNICO – DEPARTAMENTO FORMAÇÃO  
CENTRO DE FORMAÇÃO DE TREINADORES**

## **PEDAGOGIA DO KARATÉ**

**Cursos de nível II**

**JOÃO DIAS  
Setembro de 2005**

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO	pag 3
1 - Arte marcial e pedagogia	pag 4
2 - Questões fundamentais	pag 7
3 - Comportamentos de ensino	pag 8
4 - Gestão do tempo na sessão de treino/aula	pag 11
5 - A selecção das estratégias/ Os estilos de ensino	pag 13
6- Domínio das técnicas de comunicação	pag 17
7 - A Apresentação da tarefa	pag 18
8- Os comportamentos de aprendizagem do aluno	pag 19
9- Treino e programação	pag 21
10- As unidades didácticas	pag 24
11- Caderno do treinador	pag 27
12 - Proposta metodológica de ensino	pag 28
13- Bibliografia	pag 29
14- Fichas de registo	pag 30

## INTRODUÇÃO

“...O ENSINO NÃO PROMOVE DIRECTAMENTE UMA APRENDIZAGEM!?!...”

A abordagem do tema a “*Pedagogia do Karate*” obriga a uma viagem através dos tempos do Japão feudal, da Grécia antiga, da sociedade nipónica dos *shoguns*, dos *samurais*, das sociedades gregas dos mentores, dos mestres dos *pedagogos dos sofistas*!

Esta viagem permite-nos reflectir sobre a forma como o conhecimento, como as técnicas que suportam a modalidade designada Karate, foram transmitidas ao longo dos tempos, tendo em conta o processo evolutivo, fruto de relações sucessivas e de encontros de diferentes culturas que mutuamente se enriqueceram.

Como base a esta reflexão podemos analisar a transmissão dos conhecimentos do Karate-do, tendo em conta os objectivos mais pertinentes das técnicas em períodos muito específicos na história e na cultura dos povos:

### O INICIO



#### Método de Defesa Pessoal



#### Arte Marcial

(Arte da guerra colectiva – samurais)



#### Budo

( Desempenho da dimensão espiritual do samurai)



#### A ACTUALIDADE o que é?

Um método de defesa pessoal?

Budo?

Um desporto?

Uma forma de realização pessoal?

Uma actividade de lazer que proporcione o bem estar?

## 1- ARTE MARCIAL E PEDAGOGIA

CONCILIAR ARTE MARCIAL E PEDAGOGIA, NÃO É UMA TAREFA FÁCIL!.  
TODAS AS FORMAS DE TRANSMISSÃO SÃO BOAS E ALGUMAS PARECEM  
SEGURAMENTE MAIS APROPRIADAS QUE OUTRAS! (GERARD CHEMANA)

A Educação no Japão encontrou a sua expressão mais nobre no Budo, o ideal dos samurais. O Budo , palavra composta por dois ideogramas bu ( guerra, arte marcial) e do ( via do guerreiro) ganha o verdadeiro significado através da pessoa que o pratica: o guerreiro o samurai, materializando-se ou, se preferirmos utilizar uma terminologia mais pedagógica, operacionalizando-se através do *Bushido*, isto é ,pela prática do Budo!

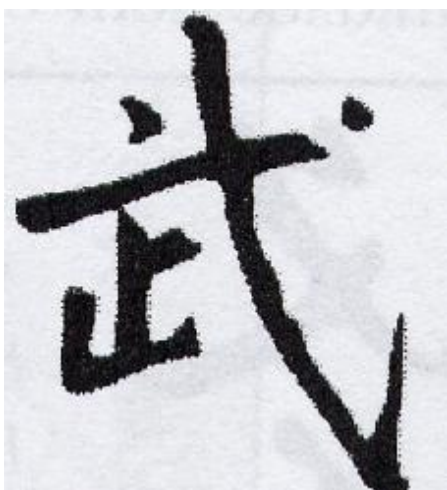
A Pedagogia , termo de origem grega ( *paidagogia*), teoria da arte , filosofia, relacionada com transmissão de determinados valores da educação, também ela ganha o seu significado na prática , através da pessoa que a pratica, que a operacionaliza:

**O Pedagogo !** Termo proveniente do grego *paedagógu*, que na grécia antiga era a pessoa que levava a criança à escola, o mentor que tinha como objectivo seleccionar os métodos de ensino mais adequados a uma determinada realidade.

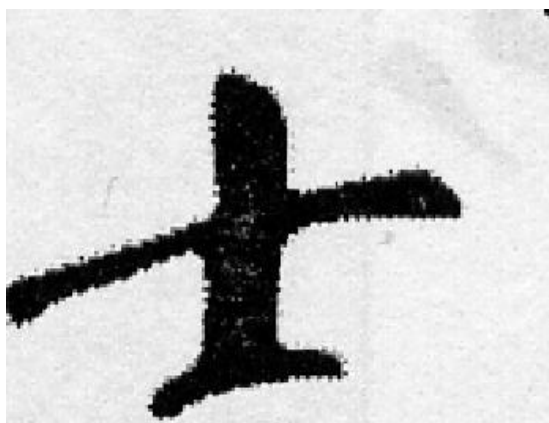
A natureza do termo *Bushido*, que adiciona um novo ideograma à palavra Budo, o *shi*, designa um conceito global de homem, um guerreiro na sua plenitude, conhecedor de métodos e técnicas de combate e de valores de ética e social, tal como o pedagogo, munido de técnicas e métodos de ensino preocupado em transmitir determinados valores tendo em vista a integração social do indivíduo e a sua educação.

Segundo Bernard Marilier, se observarmos a composição do termo *Bushido* ele é composto por três ideogramas:

*Bu* ( guerra) ,cujo kana é composto pelo sinal da alabarda ( espécie de machado de combate composto por uma haste longa atravessado por uma outra em forma de meia-lua)



*shi ( homem)simbolizado pelo kana em forma de cruz, que exprime a união a integridade do guerreiro enquanto homem*



*Do (a via ,o método , a disciplina) cujo kana reúne os sinais do pé que traça um caminho, e cabeça do mestre , que exprime a intenção de um ensinamento de um método numa disciplina a seguir.*



Numa primeira abordagem, a noção do conhecimento da disciplina, isto é dos domínios essenciais do bud , pode parecer para alguns evidente ou abstracta, mas rapidamente nos apercebemos que ela contém uma enorme riqueza e uma vida de prática.

O conhecimento da disciplina representa uma ligação directa e incontornável entre prática e pedagogia.

As sociedades tradicionais, orientais, como o Japão, que conserva e simultaneamente actualizam os valores dos seus antepassados, são conhecedoras de métodos, técnicas e meios que permitem a cada indivíduo, a cada cidadão, procurar a realização espiritual

de acordo com a sua própria personalidade. Esses métodos, essas técnicas e esses meios, são o *dô*, a via possível para atingir objectivos predefinidos.

Tal como as sociedades ocidentais contemporâneas, que constantemente importam esses métodos, essas técnicas, em suma essas vias( *dôs*) e que as utilizam através das diferentes artes do Budo, necessitam também elas de uma actualização, no sentido adaptável do termo, de acordo com as características sociais para as quais são importadas! A selecção desses métodos, que possibilitam um conjunto de valores a transmitir, os conteúdos, adaptados e adequados a uma determinada realidade é um dos factores essenciais da pedagogia, também ela adaptável e evolutiva, classificada como uma << soft science >> uma ciência branda das Ciências da Educação, integrada nas Ciências Sociais, que caminha a passos largos na procura da objectividade científica, promovendo sistematicamente um ensino de qualidade baseado em métodos disciplinados, estilos de ensino, que tentam assegurar o máximo a eficácia e eficiência na transmissão da informação, isto é do conteúdo( objecto de ensino) de forma a que o aluno ou o discípulo aprenda de forma mais adequada.

Com a transmissão da informação, do conhecimento, pretende-se pedagogicamente, transformar o aluno, pretende-se alterar o seu comportamento, através dum processo denominado aprendizagem. A prática de uma qualquer arte marcial do budo, inclusive na vertente mais hodierna que algumas atingiram, visa acima de tudo a transformação do Ser para além duma mera aquisição técnica. Mesmo se optarmos por uma visão mais redutora da aquisição da técnica, ela surge-nos como a memória cultural da arte ou do desporto que praticamos, transmitida de geração em geração, sofredora de adaptações mas disciplinada e organizada na sua transmissão, o que caracteriza um processo pedagógico. Os aspectos técnicos das artes do Budo transportam consigo aspectos históricos transmitidos de mestre para discípulo cuja vertente evolutiva para a transformação do aluno ou discípulo implica um conhecimento importante de quem aprende, isto é do aluno ou discípulo, de forma a fazê-lo evoluir e progredir de acordo com o seu próprio ritmo de aprendizagem, o que preconizava desde logo um estilo de ensino individualizado e estruturado! Contudo essa noção de ritmo da aprendizagem do aluno / discípulo era intuitiva! A Pedagogia, enquanto Ciência da Educação, apoia-se hoje em dia, em conhecimentos provenientes de outras ciências congéneres que permitem diferenciar ( alterar) os ritmos de aprendizagem duma visão meramente intuitiva para o visão mais racional, científica, programada e melhor estruturada.

O processo de transmissão do conhecimento também designado por processo ensino/aprendizagem, requer um rigor estruturado na transmissão da informação, isto é dos conteúdos de ensino, nas estratégias utilizadas para as transmitir, no conhecimento da disciplina a transmitir, na compreensão dos problemas, na procura das causas e resoluções, na organização de um ensino definido num determinado tempo, época ou período trimestral ou semestral, no conhecimento de um ou dos alunos a quem transmitimos a informação e dum conhecimento teórico e prático daquilo que ensinamos de acordo com a existência de metodologias de ensino adequadas, que de uma forma coerente e contínua respondam às questões fundamentais que qualquer organização científica da aprendizagem coloca.

## 2 - AS QUESTÕES FUNDAMENTAIS DAS SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM:

- **A Quem?** – Conhecimento dos alunos
- **O Quê?** - Análise e estruturação dos conteúdos
- **Porquê?** - Definição de Objectivos
- **Como?** - Escolha dos métodos e das estratégias adoptar
- **Quando?** - Cronologia das aprendizagens e dos resultados
- **Onde?** - Definição do local onde devem ocorrer as aprendizagens. No Dojo, nos estágios, nos locais de competição

O Controlo das situações de aprendizagem e das próprias aprendizagens, isto é o conhecimento dos resultados é outra preocupação do treinador, no sentido de seleccionar as técnicas de avaliação mais adequadas aos seus alunos, bem como à sua própria metodologia do processo ensino / aprendizagem.

A escolha das datas de passagem de cinto (graduações) são disso um exemplo, tratando-se normalmente de uma avaliação sumativa, ou contínua dependendo da forma como a graduação é atribuída.

Contudo ao longo da história do karaté-do, muitas foram as metodologias utilizadas, que assentavam numa relação muito estreita, e muito particular Mestre/ Discípulo,.

A prática de uma arte marcial visa sobretudo a transformação do ser e a aquisição de um conhecimento técnico. Esta ligação muito particular durante longos anos e ainda hoje existente em algumas escolas, deve-se a um conhecimento quase intuitivo do aluno ou discípulo por parte do mestre. Este modo de transmissão de conhecimento não está baseado nas cronologias temporais das aprendizagens, nem na transmissão do conhecimento estruturado cientificamente do simples para o complexo ou do global para o analítico. Está acima de tudo baseado numa intuição e num conhecimento profundo do próprio ritmo de evolução dos alunos / dos discípulos. Um exemplo disso é que o aluno podia treinar durante muitos anos a mesma Kata, sem ter necessidade de outras mais complexas para que o mestre percebesse que no entanto ele estava num estado superior de aquisição.

### 3 - COMPORTAMENTOS DE ENSINO AMBIENTES FACILITADORES DA APRENDIZAGEM

**"A filosofia do treinador é o suporte a partir do qual ele constrói a orientação da sua actividade e das suas atitudes e deve, necessariamente, englobar perspectivas correctas relativas ao desporto e aos atletas". (O. COELHO, 1987)**

Ensinar/ treinar implica por parte do agente de ensino e ou treinador, um conjunto de tomada de decisões, um comportamento a optar com objectivo de promover a aprendizagem desejada no aluno, ou seja promover modificações e adaptações do comportamento do aluno através de **variadas e repetidas** experiências.

Implica por isso, um comportamento **intencional, consciente, organizado, controlado e coerente**, face ao que pretende alterar, modificar ou desenvolver no aluno.

**Intencional:** Escolha consciente daquilo que pretende ensinar: O kihon; bunkai; a tática ou meramente a técnica pela técnica, de forma que, independentemente do conteúdo, defina claramente e inequivocamente aquilo que se pretende que o aluno adquira.

**Organizado:** de acordo com a tarefa escolhida verificar se existem meios adequados para atingir os objectivos propostos, sendo necessário para tal prever, antecipar os meios necessários para a aprendizagem pretendida. Ex: treino de bukkai. Há número adequado de parceiros para a realização da tarefa. Verificar antes de propor!..

**Controlado:** O treinador tem de acompanhar o processo, tem de participar nele para que em qualquer altura possa intervir de forma a regular ou corrigir o processo ensino - aprendizagem caso sinta necessidade de o fazer. Ex: troca de parceiros para ajustar a altura dos mesmos na aplicação técnica ou na bunkai.

**Coerente:** a eficácia daquilo que se pretende ensinar só é possível quando os comportamentos de ensino são adequados, quando os objectivos estão adaptados aos alunos no sentido de superar insuficiências através da realização das tarefas / actividades propostas.

ENSINAR KARATE È:  
PROPOR - ORGANIZAR - DIRIGIR – CONTROLAR OS TREINOS OU AS  
SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM DAI DECORRENTES



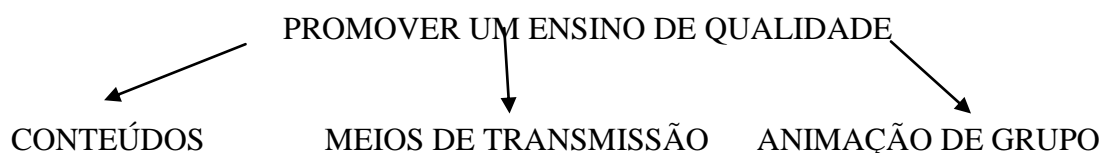
**" Para se exercer as funções de treinador não basta ter sido bom jogador e fazer como se viu fazer. De facto, pode-se dominar as técnicas específicas, mas sem motivação e sem conhecimentos actualizados dificilmente se será bom treinador"**  
(Mesquita e Sousa, 1994)

O treinador é o principal responsável pelo processo de formação do atleta, que vai desde a iniciação até à especialização. O sucesso deste, depende de vários factores e de comportamentos de ensino, que este adopta ao longo do processo ensino aprendizagem, devendo para o efeito ter em atenção aos seguintes factores que promovem determinados comportamentos:

- 1- Conhecer exactamente aquilo que pretende ensinar: exemplo: Kata; bunkai; e todos os conteúdos do Karate e do programa específico da escola a que pertence para possibilitar as aquisições necessárias dos alunos, nomeadamente a obtenção das graduações.
- 2- Perceber que cada aluno aprende de forma diferenciada e individualizada com um ritmo próprio, portanto à que recolher dados sobre cada aluno em termos das suas capacidades motoras, conhecimento técnico e tático, capacidades psíquicas.
- 3- Promover a satisfação dos alunos nas aulas, isto é conseguir escolher as actividades no Karate, que estejam de acordo com a motivação dos alunos
- 4- Ser tolerante no ensino das técnicas e perceber que a aquisição de uma técnica, tal como o aprendizagem de uma nova kata não é conseguida de imediato.
- 5- Ser paciente nas correcções de forma a admitir alguns erros e tentar corrigir os erros fundamentais (não corrigir os erros todas ao mesmo tempo).
- 6- O próprio treinador deve admitir que pode errar. Por vezes a dificuldade de aprendizagem do aluno pode estar relacionada com a forma como o treinador ensina
- 7- Considerar que o aluno é um elemento activo, consciente e criativo no processo de treino e que a possibilidade de transfer para novas situações de aprendizagem é fundamental para a aprendizagem e evolução do praticante. É importante pois, o treinador abdicar por vezes dos estilos de ensino extremamente directivos que caracterizam o Karate, e optar por estilos de ensino que permitam ao aluno tomar mais decisões no processo de aprendizagem.

<p style="text-align: center;">ESTAR MOTIVADO PARA ENSINAR. NINGUÉM CONSEGUE MOTIVAR ESTANDO DESMOTIVADO</p>
--

“ Numa primeira abordagem, a noção do conhecimento da disciplina, isto é dos domínios essenciais do karate, pode parecer para alguns evidente ou abstracta, mas rapidamente apercebemo-nos que ela contém uma riqueza enorme e uma vida de prática. O conhecimento da disciplina representa uma ligação directa e incontornável entre prática e pedagogia”



**Conteúdos-** Pressupõe o conhecimento da disciplina que se ensina , neste caso o Karate  
Conhecer de uma forma profunda as técnicas e os exercícios do Karate  
Conhecer o Khion; Kata; Jyu- Kumite; Shiai Kumite  
Conhecer as ligações possíveis entre eles: Khion-Kata; Khion e Kumite convencional;  
Khion e Kumite livre; Kata e Kumite convencional e Kumite convencional e kumite livre.

**Meios de transmissão:** Possuir um conjunto de *estratégias* que permita ao treinador tomar e aplicar decisões face a análise das situações, respeitando as cronologias das aprendizagens, os diferentes domínios da sua pratica ,a transmissão do conhecimento do simples para o complexo e do global para o analítico.

**Animação de grupo:** Para sermos aceites devemos de ir ao encontro das necessidades dos alunos. Saber aquilo que eles gostam de aprender é conhecermos o aluno, é conhecermos a sua personalidade. Cabe-nos a nós treinadores, munirmo-nos das melhores técnicas de comunicação para que sejamos ouvidos vistos e bem aceites.  
( empatia)

A perspectiva integrada de uma intervenção pedagógica dos agentes de ensino de Karate pode ser sistematizada segundo algumas dimensões de ensino. A dimensão aprendizagem está dependente de um conjunto de variáveis das quais o mestre /monitor /treinador não controla tais como: dimensão social- origem social e étnica dos alunos, a dimensão institucional da modalidade e suas repercussões, entre outras. Contudo outras dimensões que influenciam aprendizagem tais como a dimensão da *Gestão e organização do tempo de aula* bem como a escolha de determinada estratégia e as interacções possíveis entre aluno e o conteúdo que em pedagogia define-se por *Estilo de Ensino* ,são dimensões passíveis de controlo.

#### 4- - A GESTÃO DO TEMPO NA SESSÃO DE TREINO/ AULA

-*Tempo Programa / Horário*⇒120mn; 90mn; 60mn; 45mn ou 30mn. Inclui:

-*Tempo útil ou funcional*, no qual estão incluídos tempos para se transmitir a informação, designados por *tempo de informação* e *tempos de transição*, que permitem as passagens de umas tarefas para as outras tarefas, ou situações de aprendizagem, que por vezes implica mudanças na organização de grupos, colocação de material ou meramente apresentação da tarefa

-*Tempo disponível para a prática* –percentagem de tempo existente entre o tempo programa e o tempo em que o aluno inicia a *práxis, as aprendizagens* isto é o tempo proporcionado pelo professor para que o aluno possa aprender uma tarefa específica.

-*Tempo passado na tarefa* – tempo que o aluno realmente despende envolvido numa actividade, numa tarefa com exercícios critério

-*Academic Learning Time ( A.L.T.) ou Tempo potencial ou tempo válido de aprendizagem desenvolvido por Siedentop e Metzeler* – Quantidade de tempo em que o aluno está envolvido numa tarefa relevante, com elevado índice de sucesso. ( tempo em que de facto o aluno modifica o seu comportamento de forma observável e mensurável→ aprende)

Os pedagogos, os professores, os mestres mais eficazes são aqueles que têm a capacidade de criarem contextos de situações de aprendizagem de forma a otimizar e maximizar o tempo válido ou potencial de aprendizagem isto é, têm a capacidade de diminuir os tempos referidos anteriormente, de forma a que dentro do tempo de aula, tempo horário, que deve variar em função das idades dos alunos, os mesmos possam estar envolvidos na tarefa com um elevado índice de motivação e de sucesso.

##### COMO?

- *Maximizar o tempo disponível para a prática*

Através do cumprimento dos horários, e da redução de tarefas administrativas.

- *Reduzir o tempo de informação e transição*

Utilizando sinais próprios ( visuais e auditivos) para quando achar necessário interromper e reunir com os alunos, quer seja para a explicação/ demonstração de uma técnica ou de outra qualquer tarefa do processo ensino aprendizagem.

- *Maximizar o tempo potencial de aprendizagem*

Para maximizar o TPA o treinador deve escolher exercícios que motive os praticantes de forma a promoverem um numero **elevado de repetições** e adaptados ao nível de conhecimento e de prestação dos mesmos. Esse trabalho pode ser realizado individualmente ou em grupo. Na prática do Karate, podemos utilizar como referência para a formação dos grupos, alunos de graduações semelhantes, sendo contudo importante, ter também em atenção o escalão etário idêntico.

CADA MINUTO DE TREINO É UM INVESTIMENTO PARA CADA SEGUNDO  
DE JOGO

**-Tempo Programa**



50 Minutos

**-Tempo útil (funcional)-(Tempo de informação; Tempo de transição)**



40 Minutos

**-Tempo disponível para a prática- (Tempo de informação/ tempo de reorganização)**



30 Minutos

**-Tempo na tarefa:**



20 Minutos

**-Tempo potencial para a aprendizagem (ALT)**



8 a 10 Minutos

## 5 - A SELECÇÃO DAS ESTRATÉGIAS/OS ESTILOS DE ENSINO

UMA ESTRATÉGIA DE ENSINO DEFINE A FORMA COMO O TREINADOR SE COLOCA PERANTE AS DECISÕES NO SENTIDO DE PROMOVER E ORGANIZAR AS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM QUE FACILITEM A MOVIMENTAÇÃO DO ALUNO DE UM ESTADO POTENCIAL PARA UM ESTADO REAL

Existem vários estilos de ensino segundo vários autores como Singer, Dowell, Muska Mosston entre outros. Porém aquilo que se pretende é dar a conhecer algumas características e variáveis que definem os estilos de ensino e o seu contributo para o treinador de karate.

As variáveis que caracterizam e influenciam a escolha de um determinado estilo de ensino designam-se por variáveis de presságio, de contexto e do processo conforme alguns exemplos que se seguem:

Presságio:

A formação do treinador e a sua experiência

A experiência anterior dos alunos e as suas expectativas

Personalidade do treinador

Processo:

O modelo de comunicação professor /aluno

O programa de ensino

Tipo de objectivos atingir

Contexto:

Interacção professor – aluno

A complexidade e a dinâmica das situações de ensino- aprendizagem

O tempo disponível para ensinar ou treinar

A relação dos alunos entre si

O clima ( relação interpessoal)

Recursos disponíveis

Em função destas variáveis cabe ao treinador escolher uma estratégia de ensino , estilo de ensino que mais se adequa à situação de aprendizagem e aos objectivos pretendidos.

No ensino do karate é muito frequente o estilo de ensino por *comando* , dada as características marciais da modalidade cujos ensinamentos foram transmitidos de geração para geração tendo em conta a tradição do processo de ensino.

Estratégias de orientação conduzidas pelo professor dão origem a estilos de ensino designado por :*Ensino por Comando* de Mosston e Militar de Dowell

Estratégias de cooperação entre Professor/ Aluno dão origem a estilos de ensino designados por: *Estilos de Ensino Centrados na tarefa; Avaliação recíproca; Pequenos grupos; Programa individual* de **Muska Mosston**

Estratégias de Orientação conduzidas pelo aluno dão origem a estilos de ensino designados por: *Estilos de Ensino de Descoberta Guiada, situações problema de Mosston e Resolução de Problemas* de Dowell.

### **COMO ESCOLHER?**

*Tendo em conta os objectivos de ensino, o tipo de tarefa , as fases de aprendizagem , a participação do aluno nas decisões da aprendizagem, as características do treinador:*

Se o objectivo que se pretende é:

Aumentar a prestação motora o desempenho em pouco tempo:

**ESTILO POR COMANDO**

Transferir o aprendido para outras situações:

**RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS**

Eficácia retenção e transferência dos skills:

**ESTRATÉGIAS MISTAS**

Aumento da imagem de si

**PARTICIPAÇÃO NAS DECISÕES DA APRENDIZAGEM**

## 6 - DOMÍNIO DAS TÉCNICAS DE COMUNICAÇÃO

O PRIMEIRO DEVER DUM TREINADOR É O DEVER DE SABER  
COMUNICAR!

CABE AO TREINADOR MUNIR-SE DE UM CONJUNTO DE TÉCNICAS  
ADEQUADAS EM QUE A PALAVRA SUSTENTA O GESTO E O GESTO É  
SUSTENTADO PELA PALAVRA

- Dispor os alunos de forma a poder ser visto e ouvido por todos  
Estudos efectuados por E. Hall referem que para além da posição a distância a que nos encontramos dos alunos é muito importante.  
Distância íntima - 20 cm a 30 cm (quando queremos fazer uma correcção individual)  
Distância para trabalho com pequenos grupos - 1,20m  
Distância para grandes grupos (estágios de karate) –3m
- Ter a capacidade de saber falar mas também de saber ouvir
- Ouvir os alunos
- Parafrasear aquilo que ele diz em sinal de acompanhamento do raciocínio do aluno
- Solicitar esclarecimentos quando não perceber a mensagem
- Ter uma linguagem adequada aos alunos
- Evitar situações negativas da linguagem tais como má disposição física e enervamento
- Desenvolver a comunicação não verbal. Por vezes é mais fácil captar a atenção do atleta através de gestos
- Comunicar de uma forma clara, concisa e concreta
- Comunicar com os alunos antes do treino, durante e depois
- Comunicar com o aluno/ atleta antes da competição, no sentido de o incentivar, e estabelecer objectivos concretos de comportamento e de resultados
- Comunicar com o aluno/ atleta durante as competições quando possível, no sentido de realçar os comportamentos positivos, e ajudá-lo a superar as dificuldades
- Comunicar com o aluno/ atleta após a competição e analisar o que foi mal feito e enaltecer o que foi bem feito

### 6.1- Algumas normas que podem facilitar a comunicação

- Pense antes de falar
- Evite falar com rapidez excessiva
- Projecte bem a sua voz
- Utilize o tom de voz adequado
- Regule a distância com o aluno em função daquilo que lhe quer dizer
- Adapte uma posição favorável
- Adapte-se ao nível intelectual do seu aluno ou atleta
- Faça perguntas
- Escute com atenção
- Não perca o contacto visual com o interlocutor
- Olhe para ele sem fulminar
- Não se esqueça que o sorriso constitui uma das armas mais importantes para se criar um clima favorável de empatia

## DINÂMICA DO PROCESSO DE COMUNICAÇÃO

- A - O que queremos dizer
- B- O que dizemos
- C- O que o interlocutor escuta
- D- O que o interlocutor compreende

Dos 100% que pensamos dizer ..... A  
Dizemos apenas cerca de 80% ..... B  
O interlocutor escuta cerca de 60%..C  
E assimila cerca de 40%..... D

**" Compete ao treinador conceber, aplicar e modificar estratégias de intervenção susceptíveis de criar um contexto de treino que maximize e optimize o rendimento dos seus atletas" (Carreiro da COSTA, 1986)**

O treinador é por excelência a pessoa que deve promover em primeiro lugar as condições facilitadas para a realização e execução técnica e de saber escolher **o que é que ensina, a quem ensina, como ensina, porquê que ensina, quando e onde ensina.** Deve portanto utilizar um método de ensino adequado, flexível e actual, cujos conteúdos a treinar estejam próximos do seu contexto de aplicação. No Karate existem condicionantes a este método se pretendermos trabalhar numa perspectiva da componente da defesa pessoal, contudo o mesmo já não é verdade se pretendermos trabalhar a numa perspectiva do karate competitivo.

Como se trata de uma modalidade de combate, em que o factor lesão é frequente, o método escolhido deve ter em atenção a simulação do contexto real de aplicação, respeitando as regras e os princípios pedagógicos elementares de forma a resolverem as dificuldades normais decorrentes da aprendizagem.

O método de ensino implica o conhecimento técnico do programa das graduações, das táticas e técnicas em função de cada do objectivo de ensino, do conhecimento do calendário da época, regras da modalidade, da gestão dos recursos materiais e humanos e da avaliação e do controlo das situações do treino.

Os métodos por si só não existem, são fruto da expressão que cada treinador lhes dá, e dos **comportamentos que adopta na análise da situação, nas tomadas de decisão e na aplicação das decisões.**

O comportamento do treinador, quando pretende ensinar, alterar, aperfeiçoar deve antes de mais, fazer uma análise da situação, da estrutura da modalidade, do nível inicial do aluno/ atleta, de forma a **Interpretar, Tomar Decisões** e posteriormente proceder à sua **Aplicação** através de um processo planeado, sistematizado e controlado.( ver proposta metodológica no final do documento)



## 7 - A APRESENTAÇÃO DA TAREFA

**" O treinador quando informa acerca daquilo que pretende que os atletas façam deve ser cuidadoso na forma como faz, na medida em que vai condicionar o comportamento do atleta e o seu rendimento" ( I. Mesquita 1994)**

A apresentação da tarefa está ligada aos processos de aquisição da informação. A apresentação do exercício deve ser devidamente planeado de forma que antecipadamente o treinador possa "ensaiar" antes de expor, para que no momento próprio não tenha hesitações.

A apresentação da tarefa pressupõe duas fases importantes a considerar: A **Explicação e a Demonstração**. Posteriormente existe a fase de **Correcção**, fase esta que está directamente relacionada com o *controlo da execução*.

A explicação deve permitir que o praticante perceba a aplicabilidade dessa técnica e qual o seu contexto de realização. Aprender por imitação é um apelo à memorização sem que se perceba o verdadeiro significado da acção. Refiro-me exactamente aprendizagem de katas onde muitas vezes as técnicas e os movimentos ensinados não são contextualizados por quem os transmite.

**7.1 Explicar é transmitir o porquê da sua aplicação.** Porém antes de explicar o treinador deverá ter em atenção a forma como os alunos se dispõem perante ele e esperar por um ambiente calmo , tranquilo sereno para que os alunos prestem a devida atenção.

**7.1.1 Para ser eficaz durante a explicação deve:**

- Ser breve no discurso, utilizar uma linguagem simples e clara
- Referir aquilo que considera mais importante na aquisição da técnica
- Estar atento às reacções faciais dos alunos

**7.1.2 Demonstrar é mostrar a aplicabilidade da técnica**

Demonstrar é proporcionar ao aluno visualização da imagem motora do movimento ou da técnica.

**7.2.2 Para ser eficaz durante a demonstração o treinador deve:**

- Dar a conhecer ao aluno a técnica na sua globalidade
- Destacar a informação mais importante
- Repetir a técnica de vários ângulos e a velocidades diferentes de forma a que todos os alunos possam observar os aspectos fundamentais da técnica
- Adequar a técnica ao nível de conhecimentos e prestação do aluno
- Utilizar uma linguagem adequada ao escalão etário do aluno

**7.2.3.A Observação da prestação do aluno após a demonstração.**

Subjacente à capacidade de corrigir está a capacidade de observar. Através da observação o treinador pode e deve detectar os erros , verificar o desfaseamento entre o modelo apresentado e a prestação do atleta/ aluno. É fundamental respeitar as características morfológicas de cada executante tendo em atenção o modelo apresentado.

Através da observação é possível detectar erros críticos de execução, de forma a corrigir e a diminuir o desfasamento entre o modelo apresentado e o realizado.

#### **7.2.3.1 A observação para ser eficaz deve respeitar algumas regras por parte do observador:**

- Conhecer o modelo correcto de execução
- Detectar de forma analítica os pormenores da execução
- Estabelecer critérios de prioridade de observação e não observar tudo ao mesmo tempo
- Treinar a observação através do conhecimento e das características de execução e aplicação do movimento, identificação dos erros e principais causas

### **7.3- O Controlo da Execução.**

Para controlar a execução da prestação do aluno/atleta o treinador deve recorrer a vários métodos tais como o registo através de fichas de observação, filmagens ou um dos mais utilizados a "olho nu".

#### **7.3.1-Para ser eficaz nas correcções o treinador deve:**

- Corrigir inicialmente e de uma forma global os erros mais comuns que observa sem especificar qual o aluno ou o atleta que está a observar
- Progressivamente deve individualizar as correcções
- Nunca corrigir vários erros ao mesmo tempo
- Alternar de forma lógica e adequada as correcções individuais ou para vários praticantes, através de duas categorias: Erros mais comuns ( frequentes na maioria da classe) erros raros ( pouco frequentes) e erros de circunstância ( próprios do percurso de aprendizagem)
- Recorrer de novo à demonstração quando corrige, focalizando o aspecto a corrigir
- Se necessário recorrer à imagem errada ( imitar o aluno sem o ridicularizar) para que ele se aperceba do erro a corrigir
- Realçar sempre que possível os progressos efectuados quer individualmente quer ao grupo/classe.
- Utilizar a manipulação gestual através do contacto para que o aluno compreenda melhor a percepção do corpo no espaço através da correcções proprioceptivas.

**A APRESENTAÇÃO DA TAREFA (TÉCNICA OU TÁCTICA) DEVE RESPEITAR AS FASES DA:**

**EXPLICAÇÃO - DEMONSTRAÇÃO - CORRECÇÃO.**

POSSIBILITAR A REPETIÇÃO AO ALUNO PROPORCIONA - NOS A INFORMAÇÃO NECESSÁRIA DE RETORNO(FEEDBACK) QUE NOS INDICA A FORMA COMO ELE INTERPRETOU E COMPREENDEU O QUE LHE FOI PROPOSTO.

## 8 - OS COMPORTAMENTOS DE APRENDIZAGEM DO ALUNO

A Aprendizagem é um elemento essencial para o desenvolvimento humano. A aprendizagem pressupõe um conjunto de transformações de comportamentos, que podem ser devidos a factores pontuais, que desaparecem após algum tempo, ou que se mantêm e perduram ao longo da nossa vida.

Aprender implica uma modificação estrutural que se manifesta essencialmente numa alteração do comportamento do indivíduo, como resultado de uma prática .

No karate, tal como nas outras modalidades a prática da modalidade de uma forma contínua, regular e repetida promove a aquisição de posturas, atitudes que diferenciam o bom executante do mau executante.

Ninguém pode ser bom executante senão praticar porque, **a correcção técnica é uma constante aprendizagem.**

**Aprender é reter o que é adquirido pela prática.** A aprendizagem da (o) kata, do Kumite do Khion não é possível senão, pela prática e repetição dessa prática, porque só através dela podemos operar as transformações internas do Sistema Nervoso Central, nas áreas associativas do córtex, ou o **cerebelo responsável entre outras funções pela detecção e correcção de erros.**

No karate, dizemos que o aluno aprendeu quando através da execução da sua prestação, ou performance, ele consegue executar de forma idêntica o modelo proposto na apresentação da tarefa, por exemplo uma técnica de vários ataques combinados, (sanbom-tsuki) em que para além de outras capacidades a coordenação é um factor principal.

Contudo, podem existir razões que impossibilitam o nosso aluno de realizar a combinação técnica proposta, como indicador do grau de aprendizagem.

O estado emocional / afectivo do aluno, o contexto e a situação para a realização da técnica, o stress e outros factores ligados a eficiência muscular e energética podem alterar a expressão da resposta motora , isto é no nosso exemplo a realização do sanbom tsuki.

Para além dos aspectos neuromotores da aprendizagem, existem factores de ordem motivacional, responsáveis pela assimilação e acomodação rápida da informação, portanto, o treinador ao propor uma situação de aprendizagem deverá verificar:

- Qual o grau de motivação dos seus alunos
- Se aquilo que lhe estou a ensinar é útil para ele
- Se aluno sente confiança naquilo que lhe ensino
- Se a técnica está ajustada ao nível de conhecimento do aluno (técnicas demasiado fáceis ou demasiado complexas, dependendo da graduação do aluno, provocam a perda de interesse, (des)motivação, por parte dos alunos)
- Se o aluno sente que lhe proporciono as mesmas oportunidades para se exprimir, e se manifestar, da mesma forma que proporciono aos outros

A APRENDIZAGEM NO KARATE É UM FENÓMENO COMPLEXO QUE IMPLICA <b>PRÁTICA REPETIDA</b> , DE FORMA A PERMITIR A <b>AQUISIÇÃO, RETENÇÃO E TRANSFER</b>
---

## 9.1-Fases da aprendizagem da técnica

O processo de aquisição das habilidades técnicas efectua-se através da passagem gradual de fases, cada uma delas com características próprias.

Segundo Meinel & Schnabel (1984) as fases são as seguintes:

### 1ª-Coordenação global do movimento

### 2ª-Coordenação fina do movimento

### 3ª-Domínio do movimento

- Na primeira fase, através da explicação e da demonstração, fundamentais no processo ensino / aprendizagem do karate, o treinador ajuda o aluno/ atleta a perceber os seus próprios movimentos, uma vez que nas primeiras execuções, as acções caracterizam-se por uma certa irregularidade e pouca exactidão.

**A velocidade de execução deve ser reduzida**

- Na segunda fase, deverá haver uma grande predisposição do aluno/ atleta para repetir o movimento, sendo a participação consciente e a concentração muito importantes para a retenção de novos movimentos.

**Deverá haver lugar para um número elevado de repetições.**

- Na 3ª fase pretende-se que o aluno / atleta consiga aplicar a técnica de forma eficaz em condições difíceis e inabituais.

No karate, nomeadamente na vertente de kumite, tratando-se de uma tarefa aberta, em que a técnica pela técnica não constitui um fim em si mesmo, a aplicação estandardizada pode não ser eficaz. **Para uma aprendizagem eficaz devemos favorecer a formação de estereótipos dinâmicos e flexíveis, próximo de situações reais**

NO KARATE, SÓ ATRAVÉS DE UM GRANDE NUMERO DE REPETIÇÕES DA TÉCNICA, PODEMOS AUTOMATIZA-LA, E ASCENDER A UM ELEVADO NIVEL DE ESTABILIDADE DE EXECUÇÃO, QUE GARANTA A SUA APLICAÇÃO EM SITUAÇÕES MAIS EXIGENTES

## 9 - TREINO E PROGRAMAÇÃO

**" O treino desportivo constitui um processo dirigido por princípios pedagógicos - científicos da educação e da formação desportiva , tendo como objectivo o desenvolvimento da prestação em situação de treino e a sua optimização em competição" ( Lenhert, 1986)**

O termo treino tal como acontece com muitos outros significantes, não tem só um significado. No seu sentido mais amplo, relaciona-se com qualquer processo de exercícios e de aprendizagem e neste conceito pressupõe uma relação de cumplicidade de quem ensina ( treinador ) e de quem aprende (aluno/ atleta) consubstanciada na matéria de treino os conteúdos (técnicas, tácticas, estratégias etc).

No karate, ouvimos frequentemente falar em treino mental, treino físico, treino técnico, treino táctico entre outros adjectivos que caracterizam o processo de adaptação do organismo ao esforço. Este processo deve ser **Pedagógico, Planeado e Sistematizado, baseado em Princípios**, cuja finalidade visa o aperfeiçoamento constante e o aumento do rendimento do atleta, no caso específico do Karate desportivo, na Kata ou no Kumite. Os princípios do treino desportivo, tais como a **individualização**, a **especificidade**, a **continuidade** a **progressão** e a **relação entre formação geral e específica**, este último de extrema importância no trabalho com jovens, constituem as ferramentas de trabalho com as quais o treinador deve programar, planejar, isto é antecipar e conduzir um conjunto de tarefas diversificadas, devendo para o efeito definir determinados objectivos, seleccionar os conteúdos, por exemplo as técnicas de karate do programa de ensino do estilo, e criar as condições necessárias para a realização e operacionalização dos objectivos definidos.

### 9.1-O que são objectivos do treino?

O termo objectivo encerra em si um significado de intenção de uma ou várias acções, e as linhas orientadoras dessa acção. Reveste o aspecto final uma meta a atingir pelo aluno/ atleta.

No karate aquando da elaboração do programa de graduações estamos a definir objectivos, metas, que propomos que os nossos alunos atinjam e que se manifestam através de comportamentos observáveis. Nestes casos a prestação do aluno é um indicador se este atingiu ou não, o objectivo proposto.

Só através da definição dos objectivos é que devemos seleccionar os conteúdos do treino ou seja a matéria de ensino.

Os objectivos podem ser classificados em objectivo a **curto, médio e longo prazo** face a dimensão temporal de realização do mesmo, ou **geral e específico**, face à amplitude do mesmo

### 9.2 Os objectivos gerais do treino de karate

Pelo atrás exposto, este objectivo tem como finalidade uma intenção numa dimensão ampla. Exemplos:

- Cativar e fixar o maior numero de praticantes na modalidade,
- Desenvolver hábitos ligados ao treino
- Desenvolver o repertório motor através do karate
- Elevar o nível de condição física do praticante

- Levar os praticantes a um nível superior de rendimento
- Definir as competições em que o atleta vai participar
- Definir as datas de realização dos exames

### 9.3-Os objectivos específicos do treino de Karate

Conforme o nome indica trata-se de um conjunto de intenções mais específicas, cuja finalidade a atingir deve revelar um comportamento específico do aluno, normalmente interpretado como conjunto de conhecimentos que adquiriu e que se traduzem em comportamentos observáveis, por vezes mensuráveis.

Os objectivos específicos na programação, planificação de um plano de treino, reflectem um conjunto de comportamentos, que o treinador pretende que o atleta realize ao fim de um determinado tempo.

Exemplo de objectivos específicos:

- Melhorar o rendimento do atleta através de um trabalho de antecipação com técnicas de braços
- Na obtenção da graduação de 1º kyu o aluno deverá ser capaz de realizar Ushiro-gueri em suspensão.

### 9.4-Plano anual ou plano a longo prazo

Um plano anual é uma visão de conjunto sobre o processo de treino ou de ensino/aprendizagem a desenvolver ao longo do ano.

A primeira preocupação do treinador é delinear os grandes objectivos para a época tendo em linha de conta as tomadas de decisões sobre a ordem e articulação dos conteúdos.

Para a elaboração do plano anual devo ter em consideração:

- Análise do envolvimento e contexto da modalidade ver fig 2, pag. 17
- Análise dos materiais e infra-estruturas
- Avaliação diagnóstica dos atletas e das condições de treino
- Análise dos atletas, conhecer as suas características, nível etário, sócio- económico, interesses e hábitos culturais resultados na época anterior, disponibilidade para treinar
- Calendário das competições e épocas de exames para a obtenção de graduação.
- Calendário lectivo, época de testes e de exames caso se trate de um atleta estudante

A partir destas análises podemos pois, definir e fixar os objectivos no plano anual:

**Objectivos de competição:** resultados a atingir nas competições, participações e classificações. Estes objectivos devem ser definidos a longo prazo

**Objectivos de preparação:** referem-se às metas a atingir em cada um dos factores da preparação física; técnica; táctica e psicológica

**Objectivos de graduação:** definem o momento para a aquisição das graduações e que apesar de serem objectivos definidos como terminais podem ser considerados intermédios, uma vez que o desempenho técnico do aluno, pode alterar as decisões iniciais.

### 9.5 - Características que o plano anual deve conter

- **Coerência** - de forma a contribuir para a concretização das metas propostas e ainda revelando uma adequada relação entre objectivos, conteúdos e estratégias
- **Adequação** - demonstrando o conhecimento da realidade cognitiva, objectiva e social dos alunos tendo em conta as limitações existentes, e ainda o conhecimento do treinador
- **Flexibilidade** - permitir fazer reajustamentos ou alterações, quando necessário
- **Continuidade** - estabelecendo uma sequência lógica das propostas do plano
- **Precisão** - não permitir várias interpretações
- **Riqueza** - oferecer uma gama variada de propostas
- **Actual** – Que recorra constantemente às técnicas pedagógicas e metodológicas mais avançadas e elaboradas.

## 10 - AS UNIDADES DIDÁCTICAS

Entende-se por unidade didáctica um conjunto de aulas, sessões de treino ou unidades de ensino, incluídas no plano anual, cujo conteúdo a desenvolver ao longo de uma , duas ou várias semanas é idêntico, e na qual os objectivos definidos são comuns a essa unidade.

Apesar de estar incluída no plano anual, uma unidade didáctica goza de autonomia uma vez que também aqui se definem objectivos específicos, seleccionam-se conteúdos, definem-se estratégias de ensino estabelecem-se tempos de realização e prevêem-se actividades de avaliação.

A unidade didáctica é fundamental no processo de ensino /aprendizagem no karate na medida em que confere *coerência* ao processo.

Na elaboração do plano anual devemos criar espaço para a realização de várias unidades didácticas e nela ensinar-mos conteúdos que se interligam como por exemplo o estudo de um(a) kata, que para além da aquisição da técnica e do seu desenho é necessária a sua compreensão (bunkai).

Devemos pois definir uma semana ou o número de aulas necessárias para o treino sistemático e contínuo destes conteúdos.

### 10.1 A sessão de treino

A sessão de treino ou aula é a unidade mais reduzida da unidade didáctica e do plano anual. Os objectivos definidos, objectivos a curto prazo definem comportamentos observáveis e por vezes mensuráveis. A sessão de treino deve ter por base o resultado da sessão anterior

A sessão de treino deve ser planeada utilizando para o efeito um plano de aula, devendo ter em atenção:

- Escalão etário do aluno - tempo de duração da mesma mais reduzido que no adulto
- Nível de conhecimentos dos alunos/ atletas
- As sequências dos exercícios
- A distribuição do tempo em função das partes constituintes (inicial, principal e final)
- O material necessário
- O doseamento da carga
- A recuperação

### 10.2 Partes constituintes da sessão de treino

1-Parte inicial ou preparatória (por vezes dividida em parte introdutória e preparatória)

2-Parte fundamental ou principal

3-Parte final

1-Tratando-se no início da sessão, ( parte introdutória) o treinador deve ter uma atitude pedagógica no sentido de informar os seus atletas/ alunos, acerca dos objectivos da aula, o que pretende ensinar ou aperfeiçoar, de forma a prepara-los também psicologicamente para os exercícios / actividades da fase seguinte( Parte fundamental).



Paralelamente a este comportamento deve promover a função fisiológica do organismo através do aquecimento geral e posteriormente específico, aumentando a frequência cardíaca e a abertura dos capilares , possibilitando que o sangue chegue a todo o corpo e seguidamente promover a mobilidade dos segmentos e articulações( aquecimento específico) que estão directamente relacionadas com a actividade que pretende desenvolver na parte seguinte, parte principal. ( parte preparatória)

2-A parte principal é fundamental para a aprendizagem e evolução do atleta.

É nesta parte e não noutra, que são aprendidos e aperfeiçoadas as técnicas, as táticas ou mesmo o trabalho físico, dependendo do que de mais importante planeamos como prioritário para essa sessão de treino.

Se por exemplo definimos como objectivo, a aprendizagem ou o aperfeiçoamento do mawashi-gueri, devemos começar por realiza-lo a um nível de intensidade baixo para que não se instale a fadiga. Posteriormente devemos aumentar velocidade e o ritmo de execução, e mais tarde a força do impacto. Se quisermos ainda aumentar a resistência no mawashi-gueri ou nos membros inferiores, devemos fazê-lo no final desta parte.

Em resumo: primeiro trabalhar a técnica e depois a componente física. Devemos começar pela, flexibilidade, seguido da velocidade, seguido da força e por fim a resistência.

3- Na parte final o treinador deve provocar a recuperação de forma activa através de exercícios de intensidade reduzida, ou passiva através do relaxamento, mokusô ou outra situação relaxante , fazendo um balanço da parte principal, ajudando a recordar o que aí foi treinado e fazer um convite para a próxima sessão de treino, dizendo quais os conteúdos a treinar na próxima sessão.

### **Proposta de gestão horária para uma sessão de treino de 60mn**

1- PARTE INICIAL - 10 a 15 Mn -15 a 20%

2- PARTE PRINCIPAL - 40 Mn-50 a 70%

3-PARTE FINAL - 5 a 10 Mn-10 a 15%



**Parte final  
da aula**

Estágio de  
Verão—Ilha  
de Tavira

Retorno à  
calma  
através do  
mokuso

## **11 - CADERNO DO TREINADOR**

O caderno do treinador deve constituir um instrumento de trabalho insubstituível, na medida em que através dele, o treinador possa organizar o processo de treino de forma sistematizada e organizada o qual deve conter os seguintes elementos:

### **1- Dados administrativos**

- Calendário da Federação Nacional de Karate de Portugal
- Calendário do ano lectivo
- Calendário associativo/ clube
- Horários de treinos
- Datas escolhidas para as competições
- Datas escolhidas para os estágios
- Datas escolhidas para os exames
- Lista de telefones ( atletas, dirigentes, etc)

### **2- Dados do atleta**

- Ficha biográfica do atleta
- Data de nascimento
- Ficha de avaliação ( peso, altura e frequência cardíaca)
- Categoria em que compete
- Escalão em que compete
- Ficha de presença nos treinos
- Ficha de presença e de resultados em competição

### **3- Planeamento**

- Plano anual (período competitivo e não competitivo)
- Planos parciais de mesociclos e microciclos
- Unidades didácticas
- Planos de treino (sessão de treino)
- Definição de objectivos de formação : valores inerentes ao "saber ser" e "saber estar"
- Tipo de exercícios a utilizar por conteúdos do treino ( caderno de exercícios)

## 12 - PROPOSTA METODOLÓGICA POSSIVEL

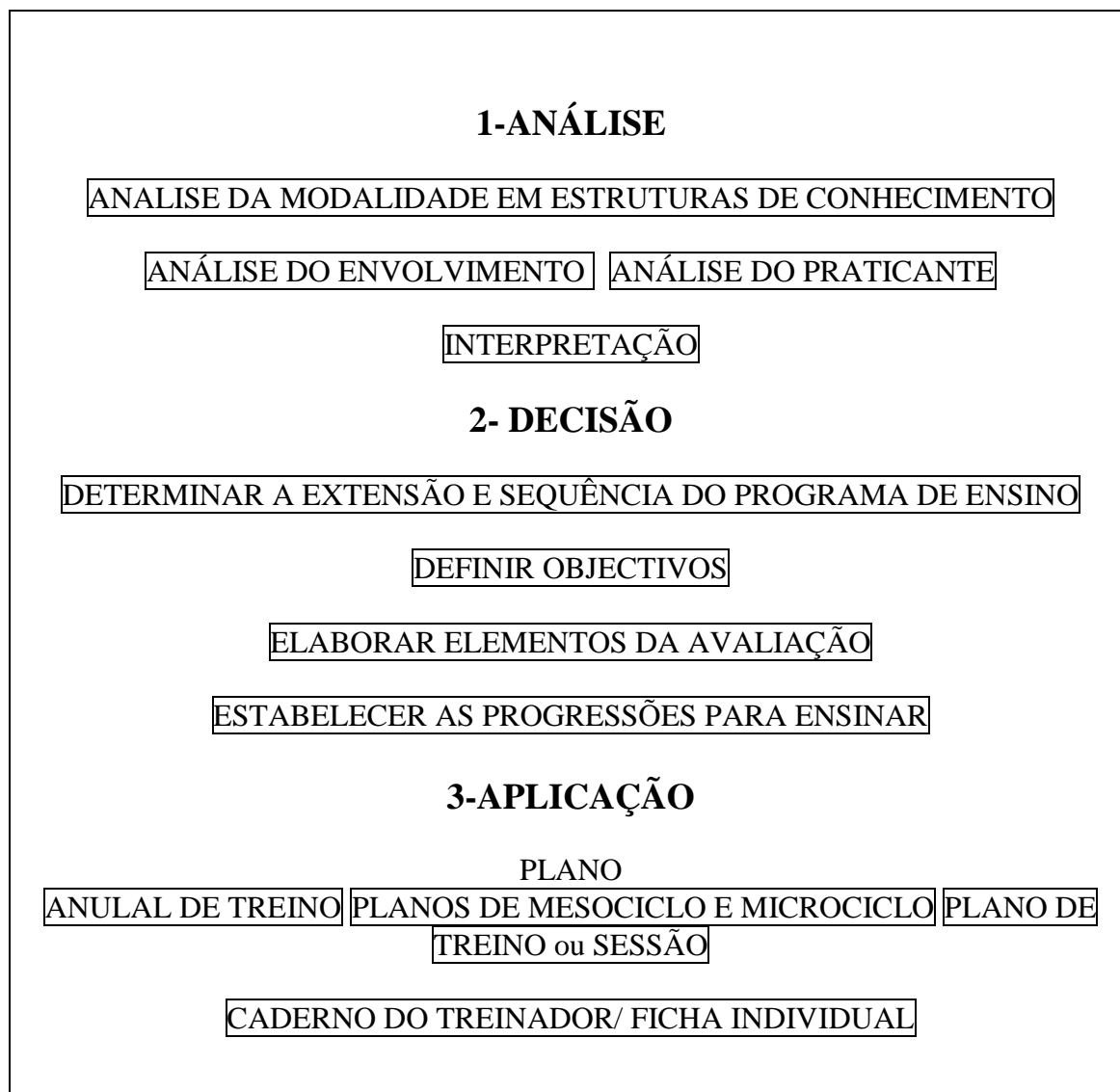


Fig 2 -Esquema do processo de instrução das actividades desportivas adaptado de Isabel Mesquita (1996)

### **13 - BIBLIOGRAFIA**

- ARENS, R (1995) “Aprender a Ensinar” -Lisboa : McGraw-Hill
- BARRETO. H (1980) " Da actividade lúdica á Formação desportiva"  
Seminário de metodologia do basquetebol. Lisboa - I.S.E.F.-U.T.L
- BAÑUELOS,FERNANDO(1992) “Bases para uma didactica da educação física y deporte” Editorial Gymnos, Madrid
- BIRZEA, C. (1986) "Operacionalizar os Objectivos Pedagógicos".  
Coimbra, Editora
- CHEMAMA, G, C. & HENRI. H ( 1999)“ Réussir le brevet d ‘ état de karate - Budo  
Edition, França
- COSTA, C ( 1983) “ A selecção de Estratégias em Educação Física” Cruz Quebrada-  
I.S.E.F-UTL
- COSTA, C (1984) “O que é o Ensino eficaz das actividades físicas no meio escolar?”  
Horizonte, volI,1: 22-26
- COSTA, C (1995) "O Sucesso Pedagógico em Educação Física" Lisboa, Ed. F.M.H
- DIAS, JOÃO (2001) Documento de apoio à Disciplina da Didáctica da Educação Física  
e Desporto, Faro - E.S.E - Universidade do Algarve
- MARILIER, BERNARD ( 2001) “ Samurai” Hugin Editores, Lda , Lisboa
- MESQUITA, I (1996) Manual do treinador de Nível I e II- Lisboa , FPT

**FICHAS DE REGISTO**

**DA**

**PEDAGOGIA DO KARATÉ**

**1&2**

**CADERNO DO TREINADOR**

**FC -MENSAL**