

**CMA** - CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA



**1º ESTÁGIO  
TÉCNICO CENTRO SUL**

# KARATE

**18 JUNHO**

**PAVILHÃO  
MUNICIPAL LARANJEIRO  
RUA RAÚL PROENÇA - ALMADA  
(PRÁTICA)**

**AUDITÓRIO DO  
COMPLEXO MUNICIPAL  
DOS DESPORTOS  
(TEÓRICA)**

**ALAMEDA DE  
GUERRA JUNQUEIRO, 56  
2810-080 ALMADA**

**José Patrão**

**SENSEI  
5º DAN**



**José Pacheco  
SENSEI 8º Dan**



**Jaime Pereira  
SENSEI 9º Dan**

**Carlos Pereira  
SENSEI 7º Dan**

**Marco Cruz  
SENSEI 6º DAN**

**João Pereira  
SENSEI 5º Dan**



## OBJETIVOS

### KARATEXEMPLO – ESTÁGIO TÉCNICO NACIONAL CENTRO-SUL

A FNK-P vai promover ESTÁGIOS TÉCNICOS NACIONAIS com a participação especial de ilustres e consagrados Mestres nacionais que ao longo de várias décadas têm dedicado grande parte da sua vida à prática e ensino de Karate-Do.

É nosso objetivo promover e divulgar a tradição dos valores de Karate-Do, partilhar a riqueza da prática dos nossos Mestres de referência nacional, dar a conhecer as suas origens, o seu caminho e criar uma rede de conhecimentos de elevada craveira técnica acessível a toda a comunidade federativa.

A iniciativa está inserida no âmbito da campanha e promoção do “KaratExemplo”, nomeadamente na vertente de DIFUSÃO DE VALORES, promovendo as boas práticas, os bons exemplos dos nossos Mestres e demais agentes desportivos, em articulação com o Plano Nacional da Ética no Desporto do IPDJ.

## PÚBLICO-ALVO

Aberto a todos os treinadores de Grau I, II, III e IV e a praticantes ativos na FNK-P com graduação mínima de cinto castanho.

## DATA

O Estágio Técnico Nacional realiza-se no dia 18 de junho de 2022.

## LOCAL

**PRÁTICA:** PAVILHÃO MUNICIPAL LARANJEIRO (RUA RAÚL PROENÇA – ALMADA)

**TEÓRICA:** AUDITÓRIO DO COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS (ALAMEDA DE GUERRA JUNQUEIRO, 56 2810-080 ALMADA)

## PROGRAMA

**Das 09:30 às 11:30** (Treino Prático) “Shotokan, Goju- Ryu, e Shito-Ryu”

**Das 13:30 às 15:30** (Ação Teórica) Preletor Sensei José Patrão

**Das 16:00 às 18.00** (Treino Prático) “Shotokai, Goju-Ryu, Wado-Ryu”

MANHÃ	SHOTOKAN	GOJU-RYU	SHITO-RYU
09:30 às 11:30	SENSEI JOSÉ GOMES PACHECO	SENSEI JAIME SEQUEIRA PEREIRA	SENSEI CARLOS PEREIRA
13:30 às 15:30	<b>"Os Princípios Unificadores do Karate-do" Preletor Sensei José Patrão (Ação Teórica somente para Treinadores)</b>		
TARDE	SHOTOKAI	GOJU-RYU	WADO-RYU
16:00 às 18:00	SENSEI JOSÉ PATRÃO	SENSEI MARCO CRUZ	SENSEI JOÃO PEREIRA

## COORDENAÇÃO TÉCNICA

### António Quaresma

Diretor do Departamento de Formação da FNK-P; Doutor em Educação; Mestre em Psicologia do Desporto; Pós-graduado em Envelhecimento: Atividade Física e Autonomia Funcional; Licenciado em Educação Física e Desporto; Treinador de Karate e Investigador.

## FORMADORES

### SESSÃO TEÓRICA

Sensei José Patrão 5º Dan

## SESSÕES PRÁTICAS

Shotokan: Sensei José Gomes Pacheco 8º Dan

Goju-Ryu: Sensei Jaime Sequeira Pereira 9º Dan e Sensei Marco Cruz 6º Dan

Wado-Ryu: Sensei João Pereira 5º Dan

Shotokai: Sensei José Patrão 5º Dan

Shito-Ryu: Sensei Carlos Pereira 7º Dan

## PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Os Treinadores e os praticantes terão de fazer a inscrição na plataforma da FNK-P até ao dia **14 de Junho 2022** não esquecendo obrigatoriamente de:

- Ter a respetiva quota do ano 2022 ativa;
- Fazer a inscrição individual (para emissão de certificado) na plataforma da FNK-P no menu “Ações”, tendo de preencher **obrigatoriamente** o e-mail pessoal;
- Efetuar o pagamento dos respectivos valores indicados infra para o NIB da FNK-P:

**PT50 0018 0003 3948 7665 0201 8 – Banco Santander**

	VALOR	PRAZO LIMITE DE PAGAMENTO
Treinador	€10,00	14 Junho 2022
Praticante	€5,00	14 Junho 2022

Enviar o comprovativo de pagamento com o número de documento de tesouraria para [tesoureiro@fnkp.pt](mailto:tesoureiro@fnkp.pt).

**O INCUMPRIMENTO DO PRAZO INDICADO IMPLICA A NÃO PARTICIPAÇÃO NO EVENTO.**

**NÃO SERÃO ACEITES INSCRIÇÕES NO LOCAL.**

## UNIDADES DE CRÉDITO

A participação no Estágio Técnico Nacional constitui a atribuição de 1,2 unidades de créditos (os Treinadores terão de participar nas 6h de formação).

DESIGNAÇÃO	CONTATO
FNK-P (Geral)	<a href="mailto:fnkp@fnkp.pt">fnkp@fnkp.pt</a>
Departamento de Formação da FNK-P	<a href="mailto:formacao@fnkp.pt">formacao@fnkp.pt</a>
Secretariado da Formação	<a href="mailto:formacao.secretariado@fnkp.pt">formacao.secretariado@fnkp.pt</a>
Diretor do Projeto “Karate para Todos”	<a href="mailto:karateparatodos@fnkp.pt">karateparatodos@fnkp.pt</a>

Lisboa, 2 de junho de 2022

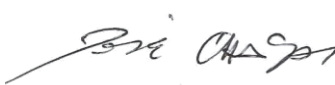
Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FNK-P



(Carlos Silva)

O Diretor do Projeto “Karate para Todos”



(José Chagas)

O Diretor do Departamento de Formação da FNK-P



(António Quaresma)