

# CURSO DE TREINADORES DE KARATE GRAU I 7ª EDIÇÃO



## COMPONENTE GERAL

22, 23, 29 e 30 de outubro de 2022  
12 de novembro de 2022

## COMPONENTE ESPECÍFICA

13, 19 e 20 de novembro de 2022  
10 e 11 de dezembro de 2022

Organização:



Colaboração:



## ÂMBITO

Na formação do Treinador de Grau I assume-se com importância redobrada a valorização do desenvolvimento pessoal e social dos praticantes, orientado por imperativos de educação e formação. Em particular, a principal missiva do treinador neste contexto de prática é, sem dúvida, o fomento do gosto e entusiasmo pela prática desportiva, entendendo o Desporto como um projeto de elevado alcance educativo.

Os cursos de treinadores de desporto estão estruturados por graus, com responsabilidades e competências próprias inerentes às etapas de desenvolvimento dos praticantes junto dos quais os treinadores intervêm, conforme o estabelecido nos perfis profissionais definidos.

Os cursos de treinadores de karate Grau I estão organizados em 3 componentes:

1. **Componente de Formação Geral** visa proporcionar o desenvolvimento de competências de carácter transdisciplinar e transversal, na área das ciências do desporto, sendo comum a todos os cursos de treinadores de desporto, com exceção da unidade de formação “Metodologia do Treino”, que difere consoante se trate de um curso de treinadores de desporto de modalidade individual ou coletiva.
2. **Componente de Formação Específica (modalidade desportiva)** visa de forma integrada com as restantes componentes, dotar os formandos de competências específicas da modalidade, que lhes permitam o desenvolvimento de atividades práticas e da capacidade de resolução de problemas inerentes ao exercício da atividade de treinador dessa modalidade desportiva.
3. **Componente de Formação Prática (estágio)** visa o desenvolvimento supervisionado de práticas profissionais em contexto real de treino, relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores de desporto frequentado, com o objetivo de consolidar as competências técnicas, relacionais e organizacionais adquiridas nas outras componentes de formação.

De acordo com o Perfil de Treinador estabelecido no âmbito do PNFT, a FNK-P determina as seguintes competências do Treinador de Karate de Grau I.

Treinador de Karate de Grau I	Orientar as atividades associadas às etapas iniciais de desenvolvimento do praticante no âmbito do Desporto de Participação e/ou do Desporto de Rendimento e coadjuvar treinadores em níveis de prática associados ao Grau II. Coordenar e supervisionar equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados ao Grau I.
-------------------------------	---

## REQUISITOS DE PARTICIPAÇÃO

Para a participação no Curso de Treinadores de Karate de Grau I é necessário preencher os seguintes requisitos:

<b>Requisitos Gerais (impostos por lei)</b>	<p>1) <u>18 anos de idade</u></p> <p>2) <u>Escolaridade mínima obrigatória (de acordo com a Lei) em função dos candidatos.</u>  <b>4 anos de escolaridade:</b> Para candidatos nascidos até 31/12/1966  <b>6 anos de escolaridade:</b> Para candidatos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980  <b>9 anos de escolaridade:</b> Para candidatos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002  <b>12 anos de escolaridade:</b> Para candidatos nascidos a partir de 01/01/2003 e/ou que se inscreveram no ano letivo de 2009/10, no 1º e 2º ciclo, ou no 7º ano de escolaridade</p>
---	--

<b>Requisitos Específicos para o Karate</b>	1) <u>Graduação mínima de 1º Dan (já homologada pela FNK-P)</u>
	2) <u>Quota de Praticante ativas (anos 2021 e 2022 e renovação da quota de 2023)</u>

## DATAS E LOCAIS

### Horário Tipo (sábado/domingo):

9h/13h – 14h/18h

#### 1. Componente Geral de Formação

- 22, 23, 29 e 30 de outubro
- 12 de novembro

#### 2. Componente Específica de Formação

- 13, 19 e 20 de novembro
- 10 e 11 de dezembro (Avaliação da Componente Geral)
- 21 ou 22 de janeiro (Avaliação da Componente Específica – Teórica e Prática)

#### 3. Estágio

De janeiro de 2023 a julho de 2023

A **Componente Geral** e a **Componente Específica** serão lecionadas em modo misto. A respetiva planificação será divulgada após a divulgação das turmas.

Tendo em conta o disposto no Regulamento de Organização dos Cursos de Treinadores, cada Curso deve considerar 30 formandos para cumprir os requisitos do IPDJ bem como as normas de gestão interna da FNK-P.

Previsão de duas turmas a Norte e duas turmas no Centro-Sul. Se o número de inscritos justificar geograficamente os mínimos para se efetuar acrescentar-se-á mais uma turma em áreas geográficas distintas.

## PLANO CURRICULAR

<b>COMPONENTE GERAL DE FORMAÇÃO (G I)</b>	
<b>CONTEÚDOS DISCIPLINARES GERAIS</b>	<b>h</b>
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	12
Pedagogia e Didática do Desporto	15
Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem	5
Desporto Adaptado	2
Ética no Desporto	2
<b>TOTAL DA COMPONENTE GERAL</b>	<b>36</b>

Para consultar os Referenciais de Formação Geral

<https://ipdj.gov.pt/documents/20123/117823/Referenciais+de+Formação+Geral1.pdf/135a4ce6-30be-37bc-02db-d048135f02ed?t=1588687035848>

Pode consultar os manuais da componente geral

<https://ipdj.gov.pt/manuais-de-apoio-cursos-de-treinadores>

<b>COMPONENTE ESPECÍFICA DE FORMAÇÃO (G I)</b>		
<b>CONTEÚDOS DISCIPLINARES ESPECÍFICOS (por Área Temática)</b>	<b>Horas</b>	
	<b>Práticas</b>	<b>Teóricas</b>
<b>Didáctica do Karate I</b>	<b>4</b>	
Fundamentos Didáticos do Karate Infantojuvenil	0	4
<b>Pedagogia do Karate I</b>	<b>8</b>	
Ensino e Aprendizagem no Karate	2	2
Diário Eletrónico do Treinador de Karate	0	2
Direitos e Deveres do Treinador nas Provas Desportivas	0	2
<b>Teoria e Metodologia do Treino de Karate I</b>	<b>18</b>	
Exercícios e Alfabetização Multifatorial no Karate	4	0
Treino das Qualidades Motoras no Karate	2	0
Treino Físico e Fundamentos Biofisiológicos do Karate	0	2
Treino Técnico e Fundamentos Biomecânicos do Karate	0	2
Treino Tático e Fundamentos Bioinformacionais do Karate	0	2
Treino Psicológico e Fundamentos Afetivoemocionais do Karate	0	2
Treino Social e Fundamentos Culturais do Karate	0	2
Gestão Multifatorial do Treino de Karate	0	2
<b>Desenvolvimento Institucional do Karate I</b>	<b>2</b>	
Enquadramento Histórico do Karate	0	2
<b>Elementos de Arbitragem e ajuizamento em Karate I</b>	<b>2</b>	
Regras e Regulamentos no Karate	0	2
<b>Karate Adaptado I</b>	<b>2</b>	
Karate Adaptado	2	0
<b>TOTAL DA COMPONENTE ESPECÍFICA</b>	<b>36</b>	

Para consultar os Referenciais de Formação Específica na plataforma de formação da FNKP  
<https://fnkp.moodlecloud.com/login/index.php>

Esta Componente de Formação é constituída por conteúdos teóricos e práticos, como tal, nas aulas com **caráter prático é obrigatória a utilização de Karate Gi.**

### **ESTÁGIO PEDAGÓGICO (G I)**

A Componente de Formação em Exercício (Estágio Pedagógico) vai decorrer durante a época de 2022/2023 (janeiro a julho 2023).

Cada formando terá um tutor (o tutor, obrigatoriamente possuidor de acreditação mínima como Treinador de Karate de Grau II, terá de estar filiado na FNK-P com as quotas 2021 e 2022 ativas e renovar a quota de 2023) que fará o acompanhamento no local do processo e tarefas de formação conjuntamente com o Coordenador de Estágio indicado pela FNK-P e que pode/deve ser indicado pelo próprio em data a definir.

O Estágio Pedagógico é constituído por um total de 550 horas. Estas horas deverão ser distribuídas na realização das tarefas apresentadas no seguinte Quadro Sinótico:

ATIVIDADE	CARGA HORÁRIA
Elaboração/Monitorização do Plano Individual de Estágio	40h
Condução de Sessões de Treino	120h
Contato com Tutor	80h
Contato com Coordenador	40h
Elaboração/Monitorização de Ações de Planeamento	35h
Elaboração/Monitorização de Atividades Administrativas	20h
Elaboração do Portefólio Reflexivo	10h
Preparação e Participação nos Seminários de Estágio	50h
Participação Ações de Formação FNK-P	5h
Participação/Organização Outras Atividades (mediante aprovação)	80h
Participação Outras Formações	10h
Elaboração Relatório de Estágio	50h
<b>TOTAL</b>	<b>550h</b>

O Regulamento de Estágio dos Cursos de Karate para os Graus I e II (documento indispensável para a realização do Estágio) está disponível na plataforma de formação da FNK-P para consulta e orientação dos treinadores em formação.

## PROCESSO DE INSCRIÇÃO

### 1. Os candidatos deverão fazer a inscrição até ao dia 9 de outubro 2022 não esquecendo obrigatoriamente:

- Ter as quotas de praticante dos anos 2021 e 2022 ativas e renovar a quota de 2023 (a pagamento a partir do dia 1 de janeiro 2023);
- Fazer a inscrição individual (devido ao RGPD) na plataforma da FNK-P no menu “Ações”, tendo de preencher **obrigatoriamente** o e-mail pessoal;
- De efetuar o pagamento que pode ser a totalidade do Curso ou por tranches. Os prazos são os seguintes:

	VALOR	PRAZO LIMITE DE PAGAMENTO
<b>Totalidade</b>	€270	9 de outubro 2022
<b>Componente Geral</b>	€100	9 de outubro 2022
<b>Componente Específica + Estágio Pedagógico*</b>	€190	9 de outubro 2022
<b>Componente Específica</b>	€100	9 de novembro 2022
<b>Estágio Pedagógico</b>	€90	16 de dezembro 2022

\* esta opção só se aplica aos candidatos que já têm reconhecimento da Componente Geral.

**O incumprimento destes prazos implica a não participação no Curso ou na componente em causa e seguintes.**

**Os candidatos que já têm reconhecimento da componente Geral têm de cumprir com a inscrição e os pagamentos nas datas atrás mencionadas.**

- Ter de enviar o(s) comprovativo(s) de pagamento, com o número de documento de tesouraria para [tesoureiro@fnkp.pt](mailto:tesoureiro@fnkp.pt) e só assim serão aceites no curso.
- Para efeitos de pagamento, deverá ser efetuada transferência para o NIB da FNK-P:

**PT50 0018 0003 3948 7665 0201 8 – Banco Santander**  
(Enviar com indicação do ordenante e número de transação)

2. Quem cumpriu com o estipulado no ponto anterior terá de enviar um mail para [formacao.secretariado@fnkp.pt](mailto:formacao.secretariado@fnkp.pt), até ao dia **9 de outubro 2022**, cumprindo com os requisitos obrigatórios já enumerados:

- a) Enviar mail com o assunto “Inscrição na 7ª Edição do Curso G1 – nº federado e nome completo”;
- b) Os candidatos que já têm reconhecimento da Componente Geral têm de enviar cópia do Certificado de Qualificação que o comprova ou cópia do Certificado de Reconhecimento de Competências emitido pelo IPDJ, juntamente com a restante documentação já mencionada e comprovativo do pagamento da Componente Específica ou da Componente Específica + Estágio Pedagógico.
- c) Cópia inutilizada do Cartão do Cidadão/Bilhete de Identidade, frente e verso;
- d) Cópia inutilizada do N.º Identificação Fiscal (NIF);
- e) 1 fotografia tipo passe digitalizada;
- f) Cópia do Certificado de Homologação da Graduação emitido pela FNK-P (**não são aceites pedidos de homologação de graduação em simultâneo**);
- g) Certificado de Habilitações que comprove a escolaridade mínima obrigatória (ver pág.2).

Os documentos enviados estão ao abrigo do RGPD.

**A inscrição completa no curso apenas é considerada válida se cumpridos os pontos 1 e 2.**

**NÃO SERÃO ACEITES INSCRIÇÕES NO LOCAL NEM REMETIDAS VIA CTT.**

Os candidatos que comprovem terem adquirido as competências inerentes a uma das componentes de formação do curso, são dispensados da frequência da referida componente de formação, bem como do respetivo processo de avaliação.

Os portadores de uma habilitação académica na área das Ciências do Desporto terão de apresentar, **até ao dia 9 de outubro 2022**, o Certificado de Reconhecimento de Competências emitido pelo IPDJ, para serem dispensados da frequência e avaliação da Componentes em causa e respetivos pagamentos.

## **ASSIDUIDADE**

Tal como exposto no ponto 8.4 do Regulamento de Organização de Cursos de Treinadores de Desporto (Manual, pp 34) publicado pelo IPDJ, para efeitos de conclusão de um curso de treinadores com aproveitamento e posterior certificação, a assiduidade não pode ser inferior a 90% da carga horária de cada uma das Unidades de Formação do percurso formativo nas componentes de formação geral e específica.

Sempre que um formando não cumpra os 90% da carga horária da formação, nos termos do que acima se refere, cabe à FNK-P apreciar e decidir sobre as justificações apresentadas, bem como desenvolver os mecanismos de recuperação necessários ao cumprimento dos objetivos inicialmente definidos.

## **AVALIAÇÃO E ACREDITAÇÃO**

A escala de avaliação quantitativa utilizada é de 0 a 20 valores para as três componentes de formação. A avaliação da componente de formação prática (estágio) segue as normas presentes no Capítulo 3 dos regulamentos de estágios das diferentes modalidades desportivas, disponíveis no sítio de internet do IPDJ, I.P.

A nota de estágio é expressa numa escala de 0 a 20, considerando-se que o formando obteve aproveitamento sempre que esta seja igual ou superior a 10 (com arredondamento à décima), conduzindo a uma classificação de estágio de APTO.

Para efeitos de cálculo da classificação final do curso é utilizada a classificação de estágio dada na escala de 0 a 20 valores.

A progressão do formando para a componente de formação prática (estágio) depende de uma avaliação sumativa com aproveitamento (nota igual ou superior a 10), tanto na componente de formação geral como na componente de formação específica da modalidade.

A classificação destas componentes obtém-se pelo cálculo da média ponderada das notas obtidas nas diferentes unidades de formação, usando como fatores de ponderação a carga horária, sendo que a classificação em cada uma das unidades de formação não pode ser inferior a 10 valores.

Sempre que um formando reprove numa unidade de formação, reprovando na componente de formação da qual esta é parte integrante.

A avaliação das componentes geral e específica são presenciais, em datas a confirmar.

A avaliação da componente prática é de realização obrigatória, em data a confirmar.

A avaliação final resulta da seguinte fórmula:

$$CF^* = (2FG + 3FE + 2FP) / 7$$

\*Esta classificação é arredondada às décimas

Legenda:

CF - Classificação final do curso;

FG - Classificação da componente de formação geral;

FE - Classificação da componente de formação específica (Karate);

FP - Classificação da componente de formação prática (Estágio).

A conclusão dos cursos de treinadores de desporto com aproveitamento depende da obtenção da avaliação sumativa positiva (nota igual ou superior a 10 com arredondamento à décima) em todas as componentes de formação.

As classificações finais são lançadas em pautas de avaliação que devem estar disponíveis, para consulta pública, nomeadamente no sítio internet da entidade formadora, conforme regulamento do IPDJ.

**Uma vez na posse deste documento, os candidatos deverão solicitar a emissão do Título Profissional de Treinador de Desporto de Grau I, na modalidade de Karate, na Plataforma PROdesporto (<http://prodesporto.idesporto.pt>).**

## CONTATOS

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>
Tesouraria da FNK-P	<a href="mailto:tesoureiro@fnkp.pt">tesoureiro@fnkp.pt</a>

Lisboa, 20 de setembro de 2022

Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FNK-P



(Carlos Silva)

O Diretor do Departamento de Formação da FNK-P



(António Quaresma)