



KARATE
FEDERAÇÃO NACIONAL
PORTUGAL

(+60 ANOS)

ACÇÃO FORMAÇÃO

KARATE

SÉNIOR

1 MAIO 2023
VILA NOVA DE GAIA

Teórica: Manhã - CAR Vila Nova de Gaia
(Rua de Entre Quintas, Oliveira do Douro)

Prática: Tarde - CAR Vila Nova de Gaia
(Rua de Entre Quintas, Oliveira do Douro)

28 MAIO 2023
ALCABIDECE

Teórica: Manhã - Escola IBN Mucana
Sede (Rua do Pombal)

Prática: Tarde - Escola IBN Mucana
Polo da Secundária (Rua Major Serpa Pinto)

Formador *Sensei*
Joaquim Fernandes
6º Dan Estilo Shotokan
Treinador nível IV

空手道



OBJETIVOS

Estimular e desenvolver maior conhecimento para os treinadores de Karate para o ensino do Karate Sénior + 60 Anos.

Dotar os treinadores de conhecimento para que junto de instituições oficiais possam promover o ensino do Karate Sénior.

PÚBLICO-ALVO

A Ação de Formação é destinada a treinadores de todos os graus.

DATA

A atividade será realizada nos dias:

- 1 de Maio de 2023 – VILA NOVA DE GAIA
- 28 de Maio de 2023 – ALCABIDECHE

LOCAL

VILA NOVA DE GAIA

Teórica: Manhã – CAR Vila Nova de Gaia (Rua de Entre Quintas, Oliveira do Douro)

Prática: Tarde – CAR Vila Nova de Gaia (Rua de Entre Quintas, Oliveira do Douro)

ALCABIDECHE

Teórica: Manhã – Escola IBN Mucana – Sede (Rua do Pombal)

Prática: Tarde – Escola IBN Mucana – Polo da Secundária (Rua Major Serpa Pinto)

FORMADOR

Formador – Sensei **Joaquim Fernandes**

- 6º Dan do estilo Shotokan
- Treinador de Grau IV

IMPORTANTE

Os Treinadores têm de levar Karate-Gi para a parte prática.

PROGRAMA

08:30 – Receção dos participantes

09:00/12:00 – 1º Módulo Teórico

- A génese do projeto “Karate Sénior”
- A apresentação do projeto junto da câmara municipal
- Da aceitação do projeto até à sua implementação
- O impacto nos meios de comunicação social
- Sugestão do nome do projeto
- Visionamento de vídeos com diversos praticantes seniores

14:00/17:00 – 2º Módulo Prático (uso do Karate Gi descalços ou de sapatilhas/ténis)

- Cuidados articulares e posturais na execução dos exercícios
- Como estimular as diferentes capacidades motoras
- A importância dos fatores coordenativos
- Qual a maior dificuldade nas aulas
- Planeamento e condução de aulas direcionadas à população sénior
- Simulação de diversas situações comuns a ter em consideração e formas de lidar com as mesmas
- Alguma situação prática na rua (como agir)

CONDIÇÕES DE ACESSO

O custo da participação na Ação é o abaixo assinalado desde que a inscrição seja efetuada impreterivelmente **até às 23h59 do dia:**

- **26 de Abril de 2023 – VILA NOVA DE GAIA**
- **24 de Maio de 2023 – ALCABIDECHE**

	VALOR
Treinadores	€15,00

- ✓ As inscrições **apenas** serão efetuadas através da plataforma online da FNK-P no menu **Formação**;
- ✓ Fazer a inscrição individual na plataforma da FNK-P no menu “Ações”, escolher o local da formação, preencher **obrigatoriamente** o e-mail pessoal e certificar-se que tem um √ (visto) para gerar automaticamente o movimento de tesouraria;
- ✓ Após este requisito deverá ser efetuado o pagamento e enviado o comprovativo de pagamento para tesoureiro@fnkp.pt;
- ✓ Só poderão efetuar a inscrição na ação os Treinadores que têm a quota federativa atualizada bem como o Título Profissional de Treinador de Desporto – Karate (TPTD-K);
- ✓ Só serão aceites as inscrições que cumpram estas condições.

NIB 0018 0003 39487665020 18 – SANTANDER

(Enviar comprovativo de pagamento com indicação do ordenante e número do movimento de tesouraria para: tesoureiro@fnkp.pt).

LIMITE DE INSCRIÇÕES

Número máximo de vagas é de 70 participantes.

UNIDADES DE CRÉDITO

1,2 crédito para Formação Continua.

CONTATOS

DESIGNAÇÃO	CONTATO
FNK-P (Geral)	fnkp@fnkp.pt
Departamento de Formação da FNK-P	formacao@fnkp.pt
Secretariado Departamento de Formação da FNK-P	formacao.secretariado@fnkp.pt

Lisboa, 18 de Abril de 2023

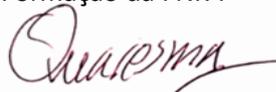
Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FNK-P



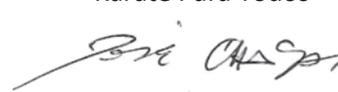
(Carlos Alexandre Silva)

O Diretor do Departamento de
Formação da FNK-P



(António Quaresma)

O Diretor do Departamento
Karate Para Todos



(José Chagas)