



2º ESTÁGIO TÉCNICO

21 MAIO 2023



SENSEI
ANTÓNIO SANTOS
7º DAN | ESTILO GOJU-RYU



SENSEI
PEDRO SEGURO
6º DAN | ESTILO SHUKOKAI



SENSEI
PAULO ROSA
5º DAN | ESTILO SHOTOKAN



SENSEI
JOAQUIM SALGUEIRO
5º DAN | ESTILO WADO-RYU



SENSEI
LUÍS FERNANDES
5º DAN | ESTILO SHOTOKAN

**PAVILHÃO DA ESCOLA EB 2/3
POETA MANUEL DA SILVA GAIO**

**RUA LUÍS ANTÓNIO VERNEY
SANTA CLARA 3040 - COIMBRA**

HORÁRIO

DAS 09:30 ÀS 11:30 HORAS (PRÁTICA) | DAS 13:30 ÀS 15:30 HORAS (TEÓRICA) | DAS 16:00 ÀS 18:00 HORAS (PRÁTICA)

OBJETIVOS

KARATEXEMPLO – 2º ESTÁGIO TÉCNICO NACIONAL CENTRO NORTE

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 aos treinadores de todos os graus (I, II, III e IV) e a praticantes ativos na FNK-P (até 100 participantes).

DATA

O Estágio Técnico Nacional realiza-se no dia 21 de Maio de 2023.

LOCAL

PAVILHÃO DA ESCOLA EB 2/3 POETA MANUEL DA SILVA GAIO (Rua Luís António Verney Santa Clara, 3040 – Coimbra)

PROGRAMA

Das 09:30 às 11:30 (Treino Prático) “Shukokai, Shotokan, Wado-Ryu”

Das 13:30 às 15:30 (Ação Teórica) Preletor Sensei António Santos

Das 16:00 às 18:00 (Treino Prático) “Goju-Ryu, Shukokai, Shotokan”

MANHÃ	SHUKOKAI	SHOTOKAN	WADO-RYU
09:30 às 11:30	SENSEI PEDRO SEGURO	SENSEI PAULO ROSA	SENSEI JOAQUIM SALGUEIRO
13:30 às 15:30	“ Impacto da prática do Karate na mudança de atitudes e comportamentos sociais da criança” Preletor: Sensei António Santos		
TARDE	GOJU-RYU	SHUKOKAI	SHOTOKAN
16:00 às 18:00	SENSEI ANTÓNIO SANTOS	SENSEI PEDRO SEGURO	SENSEI LUIS FERNANDES

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 António Santos (7º Dan)

SESSÕES PRÁTICAS

Goju-Ryu : Sensei António Santos (7º Dan)

Shukokai Sensei Pedro Seguro (6º Dan)

Wado-Ryu: Sensei Joaquim Salgueiro (5º Dan)

Shotokan: Paulo Rosa (5º Dan) e Sensei Luís Fernandes (5º Dan)

PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Os Treinadores e os praticantes terão de fazer a inscrição na plataforma da FNK-P até ao dia **17 de Maio 2023** não esquecendo obrigatoriamente de:

- Ter a respetiva quota do ano 2023 ativa;
- Fazer a inscrição individual, **no caso dos Treinadores**, (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	17 Maio 2023
Praticante	€5,00	17 Maio 2023

Enviar o comprovativo de pagamento com o número de documento de tesouraria para 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)	fnkp@fnkp.pt
Departamento de Formação da FNK-P	formacao@fnkp.pt
Secretariado da Formação	formacao.secretariado@fnkp.pt
Diretor do Projeto “Karate para Todos”	karateparatodos@fnkp.pt

Lisboa, 4 de Maio de 2023

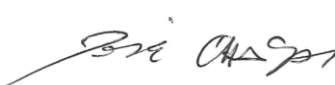
Com os melhores cumprimentos,

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)