



# 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<br>PEDRO SEGURO  | SENSEI<br>PAULO ROSA   | SENSEI<br>JOAQUIM SALGUEIRO |
| 13:30 às 15:30 | “ Impacto da prática do Karate na mudança de atitudes e comportamentos sociais da criança”<br>Preletor: Sensei António Santos |                        |                             |
| TARDE          | GOJU-RYU  | SHUKOKAI               | SHOTOKAN                    |
| 16:00 às 18:00 | SENSEI<br>ANTÓNIO SANTOS  | SENSEI<br>PEDRO SEGURO | SENSEI<br>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](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, 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)