



**17º CURSO DE  
TREINADORES DE KARATE DE GRAU I**



**COMPONENTE GERAL**

14 e 15 / 28 e 29 de Outubro 2017  
4 de Novembro 2017

**COMPONENTE ESPECÍFICA**

5/ 18 e 19 de Novembro 2017  
2 e 3 de Dezembro de 2017

Organização:



Colaboração:



## ÂMBITO

O novo Modelo consubstanciado no Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) apresenta responsabilidade mútua das Federações e do Instituto de Tutela e inclui como novidades a necessidade de realização de uma Componente Geral (comum a todas as modalidades) e do Estágio (formação em exercício), além da Componente Específica de cada modalidade/disciplina, bem como a necessidade legal da posse de uma Cédula Profissional de Treinador para o exercício de ensino e treino nas diferentes modalidades desportivas.

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.

<b>Treinador de Karate de Grau I</b>	Coadjuvação na condução do treino e alguma autonomia na condução de exercícios e atividades técnicas elementares associadas às <b>fases de iniciação, orientação e manutenção</b> de praticantes e competidores de Karate desde que sob coordenação de Treinadores de Grau Superior.
--------------------------------------	--

## 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>	18 anos de idade	
	<i>Ser portador de Grau I</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolaridade mínima obrigatória (à data da emissão do Diploma de Qualificações do curso).</li> <li><b>4 anos de escolaridade:</b> Para candidatos nascidos até 31/12/1966.</li> <li><b>6 anos de escolaridade:</b> Para candidatos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980.</li> <li><b>9 anos de escolaridade:</b> Para candidatos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002</li> <li><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.</li> </ul>
<b>Requisitos Específicos para o Karate</b>	Graduação mínima de 1º Dan (homologada pela FNK-P)	
	Quota de Treinador atualizadas (anos 2016 e 2017)	

## DATAS E LOCAIS

**Horário Tipo (sábado/domingo):**

9h/13h – 14h/19h

## 1. Componente Geral de Formação

### Datas:

- 14 e 15 de Outubro 2017
- 28 e 29 de Outubro 2017
- 4 de Novembro 2017

## 2. Componente Específica de Formação

- 5 de Novembro 2017
- 18 e 19 de Novembro 2017 (Data prevista para avaliação componente geral)
- 2e3 de dezembro 2017
- 6 de janeiro de 2018 (Data prevista para avaliação componente específica - Teórica e Prática)

## 3. Estágio

De fevereiro de 2018 a dezembro de 2018

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.

Se os inscritos justificarem geograficamente os mínimos para se efetuar dois cursos, far-se-ão em áreas geográficas distintas.

**Local realização:** Previsão de duas turmas (Norte e Centro-Sul); em tempo útil será disponibilizada a informação em falta.

## PLANO CURRICULAR

<b>COMPONENTE GERAL DE FORMAÇÃO (G1)</b>	
<b>CONTEÚDOS DISCIPLINARES GERAIS</b>	<b>h</b>
Didática do Desporto	8
Psicologia do Desporto	4
Pedagogia do Desporto	6
Aprendizagem e Desenvolvimento Motor	4
Observação e Análise das Habilidades Motoras	4
Funcionamento do Corpo Humano, Nutrição e Primeiros Socorros	6
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo (Modalidades Individuais)	6
Desporto para Pessoas com Deficiência	1
Luta contra a Dopagem	2
<b>SUB TOTAL DA COMPONENTE GERAL</b>	<b>41</b>

Para consultar os Referenciais de Formação Geral

[http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/PNFT/RefFormGeral/PNFT-RFG\\_G1.pdf](http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/PNFT/RefFormGeral/PNFT-RFG_G1.pdf)

Pode consultar os manuais da componente geral: <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=191>

<b>COMPONENTE ESPECÍFICA DE FORMAÇÃO (G1)</b>		
<b>CONTEÚDOS DISCIPLINARES ESPECÍFICOS (por Área Temática)</b>		<b>h</b>
<b>Didática do Karate</b>		<b>8</b>
Fundamentos do Karate Infanto-Juvenil (Modelos e Estratégias)		4
Fundamentos Técnicos do Karate		2
Karate para Pessoas Portadoras de Deficiência		2
<b>Pedagogia do Karate</b>		<b>4</b>
Análise da Tarefa e dos Exercícios de Karate		2
Ensino e Aprendizagem no Karate		2
<b>Teoria e Metodologia do Treino de Karate</b>		<b>24</b>
Gestão Multifatorial do Treino de Karate		2
Qualidades Motoras		2
Fundamentos da Teoria e Metodologia do Treino de Karate	Fundamentos Biomecânicos do Karate	2
	Fundamentos Bioenergéticos do Karate	2
	Fundamentos Bioinformacionais do Karate	2
	Fundamentos Afetivoemocionais do Karate	2
	Fundamentos Sócio culturais do Karate	2
Treino e Exercício do Karate	Exercícios Gerais e Alfabetização Multifatorial no Karate	2
	Kumite	2
	Kata	2
	Kihon	2
	Bunkai	2
<b>Desenvolvimento Institucional e Gestão no Karate</b>		<b>4</b>
História e Organização do Karate	Enquadramento Histórico	2
	Diário Eletrónico do Treinador de Karate	2
<b>Elementos de Arbitragem em Karate</b>		<b>2</b>
Regras e Regulamentos no Karate		1
Direitos e Deveres do Treinador		1
<b>SUB TOTAL DA COMPONENTE ESPECÍFICA</b>		<b>42</b>

Para consultar os Referenciais de Formação Específica

<http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/PNFT/RefFormEsp/Karate/RFE%20Karate-GI.pdf>

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

## ESTÁGIO (G1)

A Componente de Formação em Exercício (Estágio Pedagógico) vai decorrer durante a época de 2017/2018 (até final ano civil 2018).

Cada formando terá um tutor (o tutor, obrigatoriamente possuidor de acreditação mínima como Treinador de Karate de Grau II, deverá estar filiado na FNK-P com as quotas respetivas atualizadas) que fará o acompanhamento no local do processo e tarefas de formação conjuntamente com o Coordenador de Estágio indicado pela FNK-P.

O Estágio 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
<b>Elaboração/Monitorização do Plano Individual de Estágio</b>	<b>20h</b>
<b>Condução de Sessões de Treino</b>	<b>190h</b>
Contexto Prática I - Fase I (Intervenção Dirigida)	(45h)
Contexto Prática I - Fase II (Intervenção)	(50h)
Contexto Prática II - Fase I (Intervenção Dirigida)	(45h)
Contexto Prática II - Fase II (Intervenção)	(50h)
<b>Contato com Tutor</b>	<b>80h</b>
Contexto Prática I	(40h)
Contexto Prática II	(40h)
<b>Contato com Coordenador</b>	<b>40h</b>
Contexto Prática I	(20h)
Contexto Prática II	(20h)
<b>Elaboração/Monitorização de Ações de Planeamento</b>	<b>20h</b>
<b>Elaboração/Monitorização de Atividades Administrativas</b>	<b>20h</b>
<b>Elaboração do Portefólio Reflexivo</b>	<b>10h</b>
<b>Preparação e Participação nos Seminários de Estágio</b>	<b>50h</b>
<b>Participação Ações de Formação FNK-P</b>	<b>5h</b>
<b>Participação/Organização Outras Atividades (mediante aprovação)</b>	<b>70h</b>
<b>Participação Outras Formações (mediante aprovação)</b>	<b>5h</b>
<b>Elaboração Relatório de Estágio</b>	<b>40h</b>
<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 no seguinte: <http://www.fnkp.pt/pages/137>.

## PROCESSO DE INSCRIÇÃO

A inscrição no Curso terá que ser feita através do link abaixo devidamente preenchido (não será aceite outro formato).

Inscrições em <http://www.fnkp.pt/curso-de-treinadores-grau-i-2017/>

Os pagamentos, serão feitos na plataforma da FNK-P, e enviar o(s) comprovativo(s) de pagamento, para [tesoureiro@fnkp.pt](mailto:tesoureiro@fnkp.pt).

Para que a inscrição seja considerada válida, os interessados terão que ter a quota de treinador atualizada e restantes requisitos anteriormente enunciados.

**Os interessados (ou sua Associação) deverão fazer a inscrição, até ao dia 22 de setembro 2017 às 16h00** não esquecendo de anexar na ficha do link os seguintes documentos:

- Cópia do Cartão do Cidadão/Bilhete de Identidade;
- Cópia do Nº Identificação Fiscal (NIF);
- 1 fotografia tipo passe digitalizada;
- Cópia do Certificado de Homologação da Graduação (ou realização do pedido\*);
- Certificado de Habilitações (ou realização do pedido\*);

**\* Na eventual necessidade de solicitação da homologação, os interessados deverão fazê-lo junto da sua Associação que remeterá a documentação necessária para o efeito via e-mail para [fnkp@fnkp.pt](mailto:fnkp@fnkp.pt) e em formato digital (esse processo e e-mail será distinto do processo de inscrição no Curso).**

**As inscrições apenas são consideradas válidas se cumpridas as tarefas de inscrição e envio da informação solicitada.**

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

O prazo para inscrições termina no dia 22 de setembro de 2017.

Os **Licenciados em Educação Física e Desporto** deverão apresentar até à data de início do curso o Certificado de Reconhecimento de Competências, emitido pelo IPDJ para serem dispensados da frequência e avaliação das componentes em causa e respetivos pagamentos.

A inscrição implica o reconhecimento da participação nas Componentes Geral, Específica e Estágio, não sendo necessário, portanto, proceder a nova inscrição para cada uma das componentes.

O custo da participação no Curso de Treinadores de Karate de Grau I é o seguinte:

	VALOR
Componente Geral	100€
Componente Especifica	110€
Estágio Pedagógico	110€

O curso pode ser pago na totalidade (**até dia 22 de Setembro 2017**) e faseadamente. Os prazos para o pagamento faseado de cada uma das componentes de formação são os seguintes e o seu incumprimento implica a não participação na componente em causa e seguintes:

	PRAZO LIMITE DE PAGAMENTO
Componente Geral de Formação	22 de Setembro 2017 (6ªfeira)
Componente Específica de Formação	20 de Outubro 2017 (6ªfeira)
Estágio Pedagógico	1 de Dezembro 2017 (6ª feira)

Para efeitos de pagamento, deverá ser efetuada transferência para o NIB da FNK-P:

**PT50 0018 0003 3948 7665 020 18 – Santander**

(Enviar com indicação do ordenante e número de transação)

## ASSIDUIDADE

Tal como exposto no ponto 8.9 do Regulamento de Organização de Cursos de Treinadores de Desporto 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 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

Cada uma das componentes (Geral, Específica e Estágio) é avaliada numa escala de 0-20 valores. O formando deve obter aproveitamento em todas as Unidades de Formação das diferentes componentes. Sempre que a sua avaliação seja igual ou superior a 10 (com arredondamento à décima), conduz a uma classificação de APTO na componente em causa.

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

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

A realização do Estágio Pedagógico depende da aprovação na Componentes de Formação Geral e Específica.

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).

Findo o Estágio Pedagógico, e em caso de aproveitamento, é emitido um *Diploma de Qualificação* que comprova o aproveitamento no Curso apresentando a classificação e a duração de cada uma das Unidades de Formação por componente. **Uma vez na posse deste documento, os candidatos deverão depois 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)	213623152 / <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>
Tesouraria da FNK-P	<a href="mailto:tesoureiro@fnkp.pt">tesoureiro@fnkp.pt</a>

Lisboa, 26 de Julho de 2017

Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FNK-P



(Carlos Silva)

O Diretor do Departamento de Formação da FNK-P



(António Quaresma)