



10ª EDIÇÃO
CURSO DE TREINADOR DE KARATE GRAU I



COMPONENTE GERAL (E-learning)

17, 18 e 19 de outubro de 2025

24, 25 e 26 de outubro de 2025

8 de novembro de 2025

COMPONENTE ESPECÍFICA (Presencial)

14, 15 e 16 de novembro de 2025

22 e 23 de novembro de 2025

1 de dezembro de 2025

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:

Requisitos Gerais (impostos por lei)	<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> 4 anos de escolaridade: Para candidatos nascidos até 31/12/1966 6 anos de escolaridade: Para candidatos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980 9 anos de escolaridade: Para candidatos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002 12 anos de escolaridade: 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>
---	--

Requisitos Específicos para o Karate	1) <u>Graduação mínima de 1º Dan (reconhecida pela FNK-P)</u>
	2) <u>Quota de Praticante ativa (anos 2023, 2024 e 2025)</u>

DATAS E LOCAIS

Horário Tipo (sábado/domingo):

09:00/13:00 – 14:30/18:30

1. Componente Geral de Formação

- 17 de outubro de 2025 – Apresentação de Procedimentos – (1h)
- 18 e 19 de outubro de 2025 – (16h)
- 24, 25 e 26 de outubro de 2025 – (20h)
- 8 de novembro de 2025 | Presencial - (Avaliação da Componente Geral – Teórica)

2. Componente Específica de Formação

- 14, 15 e 16 de novembro de 2025 – (20h)
- 22 e 23 de novembro de 2025 – (16h)
- 1 de dezembro de 2025 (Avaliação da Componente Específica – Teórica e Prática)

3. Estágio

De dezembro de 2025 a junho de 2026

A Componente Geral será lecionada em e-learning e a Componente Específica (Teórica e Prática) será lecionada em modo presencial, em local a indicar após o fecho 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 uma turma a Norte e uma turma no Centro-Sul. Se o número de inscritos justificar geograficamente os mínimos para se efetuar acrescentar-se-á mais uma turma em área geográfica distinta.

PLANO CURRICULAR

COMPONENTE GERAL DE FORMAÇÃO (G I)	
CONTEÚDOS DISCIPLINARES GERAIS	h
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
TOTAL DA COMPONENTE GERAL	36

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>

COMPONENTE ESPECÍFICA DE FORMAÇÃO (G I)		
CONTEÚDOS DISCIPLINARES ESPECÍFICOS (por Área Temática)	Horas	
	Práticas	Teóricas
Didáctica do Karate I	4	
Fundamentos Didáticos do Karate Infante-Juvenil	0	4
Pedagogia do Karate I	8	
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
Teoria e Metodologia do Treino de Karate I	18	
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
Desenvolvimento Institucional do Karate I	2	
Enquadramento Histórico do Karate	0	2
Elementos de Arbitragem e Ajuizamento em Karate I	2	
Regras e Regulamentos no Karate	0	2
Karate Adaptado I	2	
Karate Adaptado	2	0
TOTAL DA COMPONENTE ESPECÍFICA	36	

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 **carácter 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 2025/2026.

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 de 2023, 2024 e 2025 regularizadas), 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:

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
TOTAL	550h

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

- O candidato terá de efetuar, obrigatoriamente, a inscrição na **“Plataforma SGI da FNK-P”**, até ao dia **7 de outubro de 2025**;
- Na ficha de Agente Desportivo na plataforma SGI, o candidato tem de anexar o **“Certificado de Habilitações”** que comprove a escolaridade mínima obrigatória (ver página 2). Para o efeito, tem de selecionar **“Documentos”** e carregar – Upload do referido documento;
- Posteriormente, deve efetuar a inscrição no **Curso de Treinador de Grau I**, através:
 - Menu **“Inscrições”**;
 - Selecionar **“Formação”**;
 - Separador **“Inscrever”**;
 - Selecionar o evento **“10ª Ed. – Curso Grau I – (Total) ou (Específica + Estágio)”**;
 - Selecionar na última coluna à direita o agente desportivo pretendido e **premir o botão “+”**;
 - Premir **“Emitir pagamento”** seguido de **“OK”**.
- De seguida, liquidar o documento gerado com a referência Multibanco.

NOTAS FINAIS:

- Não haverá devolução do valor da inscrição, independentemente do motivo;
- Os candidatos **detentores da Componente Geral** têm de submeter na ficha de Agente Desportivo na plataforma SGI cópia do **“Certificado de Qualificação”** emitido pela entidade formadora, ou, cópia do **“Certificado de Reconhecimento de Competências”** emitido pelo IPDJ;
- Os candidatos **detentores da Componente Geral + Componente Específica** têm de submeter na ficha de Agente Desportivo na plataforma SGI cópia do **“Certificado de Qualificação”** emitido pela entidade formadora, ou, cópia do **“Certificado de Reconhecimento de Competências”** emitido pelo IPDJ. Posteriormente à consulta e validação dos documentos mencionados, terão de enviar um mail para formacao@fnkp.pt a indicar intenção de frequência do **Estágio Pedagógico**.
- Os candidatos que comprovem terem adquirido as competências inerentes a uma das componentes de formação do curso, estão dispensados da frequência da referida componente de formação, bem como do respetivo processo de avaliação;

- V. Os candidatos detentores de “Habilitação Académica” na área das Ciências do Desporto terão de submeter na ficha de Agente Desportivo na plataforma SGI, até ao dia **7 de outubro de 2025**, o **“Certificado de Reconhecimento de Competências”** emitido pelo IPDJ, para serem dispensados da frequência e avaliação das Componentes em causa e respetivos pagamentos.

	VALOR	PRAZO LIMITE DE PAGAMENTO
Totalidade do Curso	€280	7 de outubro de 2025
Componente Específica + Estágio Pedagógico*	€200	7 de outubro de 2025

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

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, reprova na componente de formação da qual esta é parte constituinte.

A avaliação das componentes geral e específica são presenciais, nos dias 8 de Novembro e 1 de Dezembro de 2025, respetivamente.

A avaliação da componente prática é de realização obrigatória.

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)	fnkp@fnkp.pt
Departamento de Formação da FNK-P	formacao@fnkp.pt
Secretariado da Formação	formacao.secretariado@fnkp.pt

Lisboa, 11 de agosto de 2025

Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FNK-P,



(Carlos Silva)

O Diretor do Departamento de
Formação da FNK-P,



(Nuno Barata)

O Coordenador Técnico de
Formação da FNK-P,



(Joaquim Gonçalves)