



KARATE
FEDERAÇÃO NACIONAL
PORTUGAL

(+60 ANOS)

ACÇÃO FORMAÇÃO

KARATE

SÉNIOR

26
NOVEMBRO
2022

QUARTEIRA

Teórica: Manhã - Junta de Freguesia de Quarteira
(Rua Vasco da Gama, 85)

Prática: Tarde - Pavilhão da Escola EB 2,3 (Quarteira)

27
NOVEMBRO
2022

Alcabideche

Teórica: Manhã - Escola IBN Mucana Sede - Rua do Pombal - Alcabideche

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

1

DEZEMBRO
2022

Vila Nova de Gaia

Teórica: Manhã e Prática: Tarde - CAR

Vila Nova de Gaia (Rua de Entre Quintas Oliveira do Douro)

44-30 300 Vila Nova de Gaia

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 treinadores de todos os graus.

DATA

A atividade será realizada nos dias:

- 26 de Novembro de 2022 – QUARTEIRA
- 27 de Novembro de 2022 – ALCABIDECHE
- 1 de Dezembro de 2022 – VILA NOVA DE GAIA

LOCAL

QUARTEIRA

Teórica: Manhã – Junta de Freguesia de Quarteira (Rua Vasco da Gama, 85)

Prática: Tarde – Pavilhão da Escola EB 2,3 de Quarteira (Rua da Abelheira)

ALCABIDECHE

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

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

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)

FORMADOR

Formador – Sensei **Joaquim Fernandes**

- 6º Dan do estilo Shotokan
- Treinador nível 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 20 de Novembro de 2022**.

	VALOR
Treinadores	€15,00

- ✓ As inscrições devem ser efetuadas **apenas** através da plataforma online da FNK-P no menu **Ações**;
- ✓ Simultaneamente deverão fazer um movimento de tesouraria, no menu **TESOURARIA**, relativo ao pagamento das inscrições efetuadas;
- ✓ Após estes dois requisitos deverá ser efetuado o pagamento e enviado o comprovativo de pagamento para: tesoureiro@fnkp.pt;
- ✓ Só poderão efetuar a inscrição na ação, técnicos de arbitragem e treinadores que têm as quotas federativas atualizadas;

IBAN PT50 0018 0003 39487665020 18 – SANTANDER

(Enviar comprovativo de pagamento com indicação do ordenante e número do movimento de tesouraria)

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, 9 de Novembro de 2022

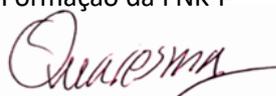
Com os melhores cumprimentos,

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)