

AÇÃO DE FORMAÇÃO
KARATE
KARATE EM POPULAÇÕES ESPECIAIS
ONLINE 20H-23H | 0,3UC

11
ABRIL
2026



SENSEI
Joana Pinho

OBJETIVOS

O Departamento de Formação da FNK-P vai promover uma formação para **treinadores, árbitros e praticantes**, em regime online, sob o tema: **“Karaté em populações especiais”**, conforme objetivos:

1. Compreender os princípios do karaté adaptado para diferentes populações especiais (como população sénior, grávidas e puérperas)
2. Desenvolver competências para adaptação de técnicas e metodologias de ensino;
3. Promover a inclusão e participação segura através do karaté.

Os agentes desportivos devem compreender o seu papel enquanto agentes educativos na intervenção com populações especiais, seja em contexto de treino ou competição, e serem capazes de garantir um eficaz enquadramento e uma real inclusão destas na modalidade.

PÚBLICO-ALVO

Treinadores de todos os graus, **Árbitros** e **Praticantes**, ativos na FNK-P.

DATAS

11 DE ABRIL DE 2026 (sábado) em regime online (plataforma zoom), cujo link será remetido para os treinadores, árbitros e praticantes, até ao dia **8/04/2026, pelas 22h, através do email inserido na ficha de agente desportivo – plataforma FNK-P.**

LOCAL

E-Learning – Plataforma Zoom

PROGRAMA

SÁBADO 11/04/2026

- 20:00 – 20:05 Receção dos convidados
- 20:05 – 20:30 Introdução e enquadramento
- 20:30 – 21:00 O Karaté dos 0 aos 100
- 21:00 – 21:30 NEE? O que é isso?
- 21:30 – 21:50 Karaté em cadeira de rodas e uma reflexão sobre inclusão
- 21:50 – 22:20 Grávidas e puérperas karatecas e o inimigo: o repouso
- 22:20 – 22:50 Consolidação prática
- 22:50 – 23:00 Encerramento

FORMADOR

JOANA PINHO

- Fisioterapeuta desde 2010
- Terapeuta Ocupacional desde 2018
- Pós-graduada em Fisioterapia em Pediatria
- Mestre em Desenvolvimento da Criança
- Pós-graduada em Integração Sensorial
- Formação em Pré e Pós-parto
- Treinadora de Karate desde 2006 e de Karate Adaptado desde 2010
- Formadora e consultora em diversos projetos nacionais e internacionais (Erasmus) na área do desporto adaptado

PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Os treinadores, árbitros e os praticantes terão de fazer a inscrição na Ação de Formação através da plataforma da FNK-P:

1. Menu “Inscrições”;
2. Escolher “Formação”;
3. Separador “Inscrever”;
4. Selecionar o evento “O Karate em Populações Especiais”;
 - ✓ Selecionar na última coluna à direita os agentes desportivos pretendidos e premir o botão “+”;
 - ✓ Premir “Emitir pagamento” seguido de “OK”;
 - ✓ Liquidar o documento gerado com a referência Multibanco e aguardar pela validação (até 5h);
5. Não haverá devolução do valor da inscrição independentemente do motivo.

	VALOR	LOCAL	PRAZO LIMITE DE INSCRIÇÃO
Treinador	€10,00	E-Learning	6 de abril de 2026
Praticante			
Árbitro			

UNIDADES DE CRÉDITO

A participação na Ação de Formação constitui a atribuição de **0,3 unidades de créditos** (os Treinadores terão de participar nas 3h de formação).

DESIGNAÇÃO	CONTATO
Departamento de Formação da FNK-P	formacao@fnkp.pt
Secretariado da Formação da FNK-P	formacao.secretariado@fnkp.pt
Tesouraria da FNK-P	tesoureiro@fnkp.pt

Lisboa, 25 de março de 2026

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)