

Referenciais de FORMAÇÃO Karate

Grau 



Referenciais de FORMAÇÃO Karate

Grau 



Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Nacional de Karate-Portugal
Data: Dezembro'14

Linguagem inclusiva: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

Notas úteis: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. DIDÁTICA DO KARATE	8
2. PEDAGOGIA DO KARATE	12
3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DO KARATE	15
4. DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL E GESTÃO DO KARATE	22
5. ELEMENTOS DE ARBITRAGEM NO KARATE	24



A. Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.



B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Karate Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. DIDÁTICA DO KARATE	8
2. PEDAGOGIA DO KARATE	4
3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DO KARATE	24
4. DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL E GESTÃO DO KARATE	4
5. ELEMENTOS DE ARBITRAGEM NO KARATE	2
Total	42



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Didática do Karate

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS DO KARATE INFANTO-JUVENIL (MODELOS E ESTRATÉGIAS)	4	4 / 0
2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO KARATE	2	0 / 2
3. KARATE PARA PESSOAS PORTADORES DE DEFICIÊNCIA	2	2 / 0
Total	8	6 / 2



DIDÁTICA DO KARATE

SUBUNIDADE 1.

FUNDAMENTOS DO KARATE INFANTO-JUVENIL (MODELOS E ESTRATÉGIAS)

2.1. Modelos de iniciação ao Karate

2.1.1. Adequação do ensino de Karate às etapas de desenvolvimento motor

2.1.2. Estrutura e funcionalidade do Karate como referencial didático para a sua iniciação

2.1.3. Modelos de Ensino-Aprendizagem do Karate infanto-juvenil

- Modelo da “Alfabetização Motora”
- Modelo do “Saber Lutar”

2.1.4. Modelos de Desenvolvimento do Praticante

- Modelos horizontais e verticais de desenvolvimento técnico-tático nos Desportos de Combate
- O Long-Term Athlete Development (LTAD) de Karate
- Fases de aprendizagem da técnica e da tática

2.2. Abordagem lúdica no ensino-aprendizagem do Karate

2.2.1. O Jogo e a sua ontogénese na infância

2.2.2. Estruturação lúdica de jogos de Kumite/Kata/Kihon e de saudação: tarefas de concretização e de padronização

2.2.3. Os Jogos de Combate

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a estrutura e função das ações de Karate.
- Reconhecer as diferentes abordagens de predominância técnica e tática na iniciação ao Karate.
- Descrever e interpretar os modelos de desenvolvimento do praticante de Karate.
- Identificar e adequar as diferentes abordagens associadas à aprendizagem da técnica e da tática em Karate.
- Compreender a relevância da atividade lúdica no crescimento e desenvolvimento da criança.
- Identificar a estruturação lúdica dos exercícios de Karate.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as estruturas e funcionalidades das ações de Karate.
- Reconhece as abordagens de predominância técnica e tática na iniciação ao Karate.
- Identifica os modelos de desenvolvimento do praticante de Karate.
- Adequa as diferentes abordagens associadas à aprendizagem da técnica e da tática em Karate.
- Identifica a relevância da atividade lúdica no crescimento e desenvolvimento da criança.
- Identifica a estruturação lúdica dos exercícios de Karate.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.



SUBUNIDADE 2.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO KARATE

1.1. Gestos básicos do Karate

1.1.1. Análise e desenvolvimento de competências nos gestos básicos e fundamentais do Karate, em situações de lúdicas de jogos de combate:

- Jogos de distância
- Jogos de deslocamento
- Jogos de guarda
- Jogos de toque (ataque)
- Jogos de toque (defesa)
- Jogos de fintas
- Jogos de simulação
- Jogos de pressão
- Jogos de desequilíbrio
- Jogos de quedas
- Jogos de projeção
- Jogos de imobilização
- Jogos de saudação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e utilizar as ações adequadas em função das situações e contexto específico de jogos de combate.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra conhecimento das ações apropriadas face às diferentes variáveis dos jogos de combate.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.

SUBUNIDADE 3.

KARATE PARA PESSOAS PORTADORES DE DEFICIÊNCIA

3.1. A deficiência no Karate

3.1.1. Deficiências correntes

3.1.2. Benefícios do Karate nos indivíduos com necessidades especiais

3.1.3. Postura do treinador para crianças portadores de deficiência

3.1.4. Barreiras e facilitadores

3.2. Inclusão da deficiência no treino de Karate

3.2.1. Possibilidades didáticas do Karate enquanto modalidade inclusiva

3.2.2. Treino inclusivo

3.2.3. Competições adaptadas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar vários tipos de deficiência, as suas características e como o Karate pode influenciar a evolução da criança.
- Perceber o âmbito de interação com a criança deficiente.
- Entender os conceitos barreira e facilitador e as suas implicações na prática desportiva.
- Compreender a possibilidade da inclusão, bem como as suas dificuldades e satisfação.
- Programar um treino inclusivo de Karate de acordo com o tipo de deficiência.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera e caracteriza as deficiências correntes em Portugal e na prática de Karate.
- Reconhece as competências relacionais intrínsecas a um treinador inclusivo.
- Identifica diferentes barreiras e facilitadores em contextos variados.
- Programa um treino de Karate inclusivo, sendo capaz de ir ao encontro dos objetivos a atingir, característicos de cada deficiência.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Pedagogia do Karate

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ANÁLISE DA TAREFA E DOS EXERCÍCIOS DE KARATE	2	2 / 0
2. ENSINO E APRENDIZAGEM NO KARATE	2	2 / 0
Total	4	4 / 0



PEDAGOGIA DO KARATE

SUBUNIDADE 1.

ANÁLISE DA TAREFA E DOS EXERCÍCIOS DE KARATE

1.2. Gestão Pedagógica da Tarefa e dos Exercícios de Karate

1.2.1. Análise da Tarefa:

- Conceito de tarefa e habilidade
- Dimensões de análise da tarefa (objetivo, contexto e material, operações e critério de êxito)
- Dificuldade e Complexidade das tarefas. As Zonas de Dificuldade Ótima (J. P. Famose) e Zona de Desenvolvimento Proximal (L. Vygotsky)
- Desenho de tarefas para uma aprendizagem significativa

1.2.2. A gestão na tarefa no Karate:

- Gestão da complexidade e tipo oposição
 - Tarefas de concretização e de padronização
 - Tarefas abertas, tarefas fechadas e tarefas semi-abertas/fechadas
 - Abordagem global e abordagem analítica
 - Tarefas de finalização e tarefas de transição
 - Habilidades genéricas e habilidades específicas
- Manipulação, sequenciação e adequação das tarefas ao ensino e treino do Kihon, Kata, Kumite e Bunkai

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os conceitos e implicações associados à tarefa motora no âmbito específico de Karate.
- Descrever e interpretar as variáveis de manipulação na gestão e aplicação das tarefas de Karate.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e reconhece as dimensões de aplicação das tarefas motoras.
- Identifica e reconhece as variáveis de manipulação das tarefas de Karate, aplicando-as em função dos objetivos pretendidos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.

SUBUNIDADE 2.

ENSINO E APRENDIZAGEM NO KARATE

2.3. Prática no Karate dos Conteúdos Didático-Pedagógicos Gerais

- 2.3.1. Organizar o espaço, o material, os praticantes e a atividade
- 2.3.2. Ensinar os conteúdos do programa do ensino aplicando as ferramentas associadas: instrução, demonstração, prática, observação, correção
- 2.3.3. Garantir participação significativa de todos os praticantes
- 2.3.4. Rentabilizar o tempo disponível e ampliar o tempo de aprendizagem: otimização da transição entre tarefas
- 2.3.5. Reduzir a ocorrência de comportamentos inadequados



2.3.6. Prevenir a ocorrência de acidentes

2.3.7. Regular a posição e circulação do treinador no espaço da sessão de treino

2.4. A tarefa na Sessão de Treino

2.4.1. A prática no Karate dos Conteúdos Didático-Pedagógicos Gerais

- O ciclo Planear-Executar-Avaliar
- A relação objetivos-conteúdos-exercitação
- Programa de ensino (conteúdos) e programa de exercícios
- A unidade de treino: forma e conteúdo

2.4.2. Documentos de apoio: características, funções e sua articulação

- Dossier de conteúdos/Ficha de conteúdos
- Dossier de exercícios/Ficha de exercícios
- Ficha de unidade de treino (plano de treino)

2.4.3. A avaliação das unidades de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar o plano de sessão e organizar a unidade de treino de Karate.
- Identificar as particularidades e procedimentos associados ao ensino em Karate.
- Identificar e utilizar os aspetos mais significativos que estabelecem a relação entre definição de objetivos, definição de conteúdos e seleção de exercícios no Karate.
- Organizar os documentos de apoio à sua ação didático-pedagógica em Karate.
- Identificar e utilizar os meios para proceder à avaliação da sessão de treino de Karate.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora a unidade de treino de Karate respeitando as orientações fornecidas.
- Descreve as particularidades e os procedimentos fundamentais no ensino do Karate.
- Identifica os acertos e desvios em situações observadas ou descritas.
- Descreve e utiliza as características que devem presidir à elaboração do dossier de conteúdos e do dossier de exercícios.
- Seleciona as tarefas em função dos conteúdos e dos objetivos.
- Descreve e utiliza os meios para proceder à avaliação da sessão de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Teoria e Metodologia do Treino do Karate

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. GESTÃO MULTIFATORIAL DO TREINO DE KARATE	2	2 / 0
2. QUALIDADES MOTORAS NO KARATE	2	2 / 0
3. FUNDAMENTOS DA TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KARATE	10	10 / 0
4. TREINO E EXERCÍCIO DO KARATE	10	0 / 10
Total	24	12 / 12



TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DO KARATE

SUBUNIDADE 1.

GESTÃO MULTIFATORIAL DO TREINO DE KARATE

- 1.1. Modelação multidimensional do Rendimento no Karate
- 1.2. Aplicação da Periodização Multifactorial do Treino:
 - 1.2.1. Bio (física-técnica-tática)
 - 1.2.2. Psico (psicológica)
 - 1.2.3. Sócio (sociocultural e filosófica)
- 1.3. Aplicação da gestão da forma desportiva no Karate utilizando a micro e meso estrutura
- 1.4. Modelação e quantificação da relação treino-desempenho no Karate
- 1.5. Avaliação multifatorial
- 1.6. Especificidades do treino da praticante e competidora feminina de Karate

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar a dinâmica multifatorial física, técnica, tática, psicológica e sociocultural no planeamento e execução do treino de Karate em etapas de iniciação e orientação do praticante.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e interpreta a dinâmica multifatorial física, técnica, tática, psicológica e sociocultural no planeamento e execução do treino de Karate em etapas de iniciação e orientação do praticante.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.

SUBUNIDADE 2.

QUALIDADES MOTORAS NO KARATE

- 2.1. As Qualidades Motoras numa Abordagem Multidimensional ao Movimento
- 2.2. O Treino, o Crescimento e Maturação do Praticante
- 2.3. Treinabilidade, Adaptação e Períodos Sensíveis de Desenvolvimento
- 2.4. Variáveis Ofensivas e Defensivas da Modalidade
- 2.5. Capacidades Condicionais e Coordenativas: da Formação ao Alto Rendimento
- 2.6. O Exercício como Forma de Desenvolvimento da Força no Karate
 - 2.6.1. Força Geral e Força Específica da Modalidade
 - 2.6.2. Métodos de Treino dos Diferentes Tipos de Expressão da Força.
- 2.7. O Exercício como Forma de Desenvolvimento da Resistência no Karate
 - 2.7.1. Resistência de Base
 - 2.7.2. Resistência Específica para o Kata e Kumite
 - 2.7.3. Métodos de Treino da Resistência
- 2.8. O Exercício como Forma de Desenvolvimento da Velocidade no Karate
 - 2.8.1. Velocidade e as suas Diversas Formas de Expressão
 - 2.8.2. Velocidade no Kata e Kumite: Diferenças e Semelhanças



2.8.3. Métodos de Treino da Velocidade

2.9. O exercício como forma de desenvolvimento da flexibilidade no Karate

2.9.1. Flexibilidade e as suas Diversas Formas de Expressão

2.9.2. Métodos de Treino da Flexibilidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none">Prescrever exercícios básicos para o treino das qualidades físicas, adaptando-as aos objetivos e aos grupos-alvo.	<ul style="list-style-type: none">Elabora exercícios de treino físico de acordo com a idade e a fase de desenvolvimento dos atletas, diferenciando-os segundo os âmbitos da preparação geral e específica.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Questionamento escrito e/ou oral.	

SUBUNIDADE 3.

FUNDAMENTOS DA TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KARATE

3.1. Fundamentos bioenergéticos do Karate

3.1.1. Fundamentos sobre a utilização das diferentes fontes energéticas na prática do Karate:

- A prática do Karate com recurso a fontes aeróbias
- A prática do Karate com recurso a fontes anaeróbias
- Relação das diferentes fontes energéticas com o treino de Kihon, Kata e Kumite

3.2. Fundamentos biomecânicos do Karate

3.2.1. Estática como potenciadora de comportamentos técnicos ofensivos, defensivos e de transição, com destaque para os deslocamentos e as posturas

- Corpo articulado e vínculos do sistema gestual
- Centro de massa e centro de gravidade
- Linha de gravidade – polígono de sustentação

3.2.2. Cinemática observável nas trajetórias dos segmentos e da totalidade do corpo nas ações técnicas no Karate

- Percurso cinemáticos lineares e angulares
- Velocidade e aceleração

3.2.3. Dinâmica das ações técnicas fundamentais com destaque para os socos e pontapés em situações de Kumite e Kata

- Leis de Newton e Princípio do somatório dos momentos parcelares
- Transmissão de forças por impacto e impulso – lei da pressão

3.3. Fundamentos bio-informacionais do Karate

3.3.1. Aspectos perceptivos da ação no Karate

3.3.2. Visão e observação. O processo de busca de informação visual

- Manifestação em praticantes principiantes e experientes

3.3.3. Níveis de conhecimento que influenciam o processamento da informação visual: regulamento, lógica interna, campo técnico-tático, contexto, atleta/s

3.3.4. Estratégias perceptivas: atenção seletiva e fixações do olhar



3.4. Fundamentos afetivo-emocionais do Karate

3.4.1. A motivação associada ao objetivo no praticante de Karate

- Motivação intrínseca e a motivação extrínseca
- Orientação motivacional: Diferentes Abordagens
- Traços de personalidade e agressividade no Karate
- Teorias da Agressão e Evidências científicas
- Processos Emocionais: Teorias, Modelos e Evidências Científicas
- O modelo de comportamento na relação treinador-pais-atleta

3.5. Fundamentos Sócio-culturais do Karate

3.5.1. A educação e treino de Karate através de normas, valores e símbolos cuja supercompensação sociocultural é objetivo a curto, médio e longo prazo

3.5.2. O relacionamento social entre pares nas situações de treino, graduação e competição e a construção cultural

3.5.3. Os princípios éticos e deontológicos característicos do exercício de saudação no Karate (rei) em dojo e tatami, e a exercitação intencional pelo exemplo (imitação e autonomia)

3.5.4. A valorização da máxima eficácia e dos benefícios mútuos característicos dos Budo em Karate-Do e dos valores olímpicos em competição

3.5.5. O símbolo da graduação e da classificação competitiva no percurso do aperfeiçoamento multidimensional do praticante

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes fontes de consumo energético e sua relação com o treino e prática do Karate nas suas diferentes manifestações.
- Interpretar a observação da ação técnica no Karate como dependente de parâmetros biomecânicos específicos.
- Compreender a ação motora como dependente da percepção visual.
- Conhecer os níveis de conhecimento que influenciam o processamento da informação e a sua manifestação de acordo com a experiência de prática.
- Reconhecer as estratégias perceptivas passíveis de potenciar a qualidade do processamento da informação.
- Identificar, descrever e relacionar os fatores motivacionais da prática aos objetivos do praticante de karate.
- Identificar e adotar estratégias motivacionais no âmbito do treino.
- Identificar e associar as especificidades psicológicas do praticante ao controlo da agressividade na prática do Karate.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os fundamentos relativos às principais fontes de utilização e consumo energético na prática do Karate.
- Identifica as diferentes exigências de utilização de fontes energéticas relacionadas com o Ki-hon, Kata e o Kumite.
- Explica as variáveis biomecânicas nos movimentos de Karate ao nível da estática, cinemática e dinâmica.
- Reconhece a centralidade da visão no processo perceptivo no Karate e as suas diferentes manifestações.
- Adequa e relaciona os níveis de conhecimento com a qualidade do processamento de informação.
- Identifica e aplica estratégias perceptivas potenciadoras da qualidade do processamento de informação.
- Interpreta a expressão da motivação dos jovens praticantes.
- Adota uma intervenção ajustada em função das fases de evolução dos praticantes.
- Identifica as especificidades psicológicas do praticante de Karate, compreende as Teorias da Agressão e associa-as ao controlo da agressividade na prática.

Continua>



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none">· Analisar e refletir sobre o seu próprio modelo de comportamento na relação com os pais e praticantes de karate.· Interpretar os comportamentos dos praticantes e competidores à luz de variáveis socioculturais demonstrando consciência da necessidade da sua treinabilidade para supercompensação a longo prazo.	<ul style="list-style-type: none">· Aplica princípios da relação treinador-pais para modificar o seu próprio modelo de comportamento, influenciando positivamente a atitude dos pais.· Explica as variáveis sócio-culturais mais relevantes nas diversas situações características da modalidade: treino/dojo, exame/graduação, classificação/competição.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">· Questionamento escrito e/ou oral.	

SUBUNIDADE 4.

TREINO E EXERCÍCIO DO KARATE

4.1. Exercícios gerais e alfabetização multifatorial no Karate

- 4.1.1. Desenvolvimento de exercícios gerais em ambiente seguro (combater a hipocinesia), servir a sociedade e promover a saúde, com transfer positivo para o desenvolvimento de exercícios específicos (elevação do rendimento desportivo)
- 4.1.2. Noções básicas do sistema estrutural (partes do corpo) e sistema funcional (diversidade das funções das partes do corpo). Transição entre posições gerais e específicas no plano sagital e transverso
- 4.1.3. Inteligência neurocognitivomotora através da estimulação da função decisional e da função executiva de base I
- 4.1.4. Exercícios gerais de controlo motor integrado (aparelho vestibular, sistema visual, sistema muscular, sistema articular e baroreceptores plantares) em exercícios de forma e de precisão em cooperação
- 4.1.5. Desenvolvimento das habilidades sociais e culturais de base I (comportamento motor enquanto elemento educativo)
- 4.1.6. Adequação dos exercícios às primeiras etapas de formação (iniciação e orientação), utilizando o solo como elemento chave na aprendizagem da técnica. Utilização de percursos e deslocamentos em diversos planos verticais e horizontais
- 4.1.7. Desenvolvimento de competências físicas de base em cooperação e/ou oposição (comportamento agonístico).
- 4.1.8. A estimulação da tomada de decisão em exercícios gerais
- 4.1.9. Adequação do sistema de avaliação aos conteúdos de aprendizagem e etapas de desenvolvimento (iniciação e orientação)

4.2. Kumite

- 4.2.1. Identificação e prática de exercícios gerais de Kumite
 - Exercícios técnicos executados com membros superiores e inferiores
- 4.2.2. Análise dos sistemas ofensivo e defensivo:
 - Objetivos inerentes a cada um dos sistemas
- 4.2.3. Componentes do sistema ofensivo e defensivo

4.3. Kata

- 4.3.1. Objetivos da exercitação e treino de Kata
- 4.3.2. Análise dos elementos constituintes do treino de Kata: execução técnica, isolamentos, ritmos, posturas, respiração, mudanças de direção, equilíbrio, coordenação, Zanshin, Kime, Chakugan ou Metsuke
- 4.3.3. Análise de exercícios técnicos específicos do treino de Kata



4.3.4. Utilização de um Kata de cada escola – Shoto, Shito, Goju e Wado – da lista oficial da World Karate Federation (WKF), como exemplo de problematização pedagógica e metodológica no desenvolvimento de competências no ensino da Kata

- Kata Shoto: Jion
- Kata Shito: Bassai-Dai
- Kata Goju: Saifa
- Kata Wado: Seishan

4.4. Kihon

4.4.1. Aspectos fundamentais no treino de Kihon na aquisição e aperfeiçoamento das técnicas e habilidades de base nas diferentes etapas do desenvolvimento e da formação do jovem praticante

- Objetivos do exercício de Kihon
- Objetivos do treino Kihon nas fases da 2ª e 3ª infância (pré puberdade)

4.4.2. Análise dos elementos constituintes do exercício no treino de Kihon:

- Zanshin, Kime, Chakugan ou Metsuke e as suas interações com as capacidades condicionais e coordenativas

4.4.3. Desenvolvimento de competências através de exercícios técnicos específicos do treino de Kihon em função das diferentes idades e estádios de maturação no desenvolvimento do jovem na 2ª e 3ª infâncias

4.5. Bunkai

4.5.1. Análise, interpretação, aplicação e exercitação das sequências técnicas dos Kata, da lista oficial da World Karate Federation (WKF)

4.5.2. Promoção e desenvolvimento das competências através da exercitação a pares, com base nos seguintes Kata:

- Shoto: Jion
- Shito: Bassai–Dai
- Goju: Saifa
- Wado: Seishan

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Utilizar exercícios gerais com características de alfabetização multifatorial nas sessões de treino planeadas perante objetivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão e adaptando às características dos praticantes em etapas de iniciação e orientação.
- Identificar e utilizar os exercícios e comportamentos motores adequados em função de cada um dos sistemas e seus objetivos em situação de Kumite
- Identificar os principais elementos do treino de Kata.
- Revelar competências no ensino dos Kata seleccionados da lista da WKF.
- Identificar e utilizar os exercícios e comportamentos motores adequados ao treino de Kion em função dos estádios de desenvolvimento do praticante.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza e identifica exercícios gerais com características de alfabetização multifatorial nas sessões de treino de Karate planeadas perante objetivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão e adaptando às características dos praticantes em etapas de iniciação e orientação.
- Elabora dossiê ou documentação com exercícios específicos.
- Seleciona os exercícios em função dos objetivos em situação de Kumite
- Seleciona os exercícios adequados, as sequências técnicas (frases) de acordo com o modelo anunciado, respeitando os princípios pedagógicos e metodológicos transmitidos.

Continua>



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, utilizar e aplicar de forma adequada, a execução das sequências técnicas dos Kata referenciados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora dossiê ou documentação, com exercícios específicos em função dos estádios de desenvolvimento do jovem praticante. Seleciona os exercícios em função dos objectivos da situação de Kihon.
- Demonstra domínio na análise e interpretação das sequências técnicas dos Kata e suas aplicações

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Desenvolvimento Institucional e Gestão do Karate

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. HISTÓRIA E ORGANIZAÇÃO DO KARATE	2	2 / 0
2. DIÁRIO ELETRÓNICO DO TREINADOR DE KARATE	2	2 / 0
Total	4	4 / 0



DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL E GESTÃO DO KARATE

SUBUNIDADE 1.

HISTÓRIA E ORGANIZAÇÃO DO KARATE

- 1.1. Enquadramento histórico do Karate
 - 1.1.1. Bubishi e referências chinesas
 - 1.1.2. Construção e Massificação em Okinawa
 - 1.1.3. Organização e Massificação no Japão
 - 1.1.4. Organização e Massificação no Mundo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as operações históricas mais relevantes na construção da modalidade Karate.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os fatos históricos relevantes na formação da modalidade, datando-os e descrevendo as suas consequências nos métodos de ensino, treino e organização das graduações e competições

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

DIÁRIO ELETRÓNICO DO TREINADOR DE KARATE

- 2.1. Fundamentos do Diário Electrónico do Treinador (DET)
 - 2.1.1. Identificação de dados base sobre os praticantes – ciclo de vida do praticante
 - 2.1.2. Conhecimento da Estrutura do DET e Utilização de *templates*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar e organizar a informação básica de identificação do praticante em formato digital.
- Demonstrar conhecer a estrutura do DET.
- Recolher os templates necessários para a atividade de treinador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona e organiza os dados dos praticantes em formatos pré-definidos.
- Identifica as necessidades de registo e os locais onde obter a informação no DET.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Elementos de Arbitragem no Karate

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. REGRAS E REGULAMENTOS NO KARATE	1	1 / 0
2. DIREITOS E DEVERES DO TREINADOR NAS PROVAS COMPETITIVAS	1	1 / 0
Total	2	2 / 0



ELEMENTOS DE ARBITRAGEM NO KARATE

SUBUNIDADE 1.

REGRAS E REGULAMENTOS NO KARATE

- 1.1. Nas competições desportivas
 - 1.1.1. Princípios regulamentares nas competições de Karate
 - 1.1.2. Pontuação básica em Kumite e Kata
- 1.2. No reconhecimento de graduações
 - 1.2.1. Critérios básicos dos quadros associativos de graduações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais princípios e regras relativas à pontuação das provas de Kata e Kumite.
- Identificar os diferentes quadros associativos de reconhecimento de graduações no âmbito da FNK-P.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os critérios de pontuação para a prova de Kumite e a prova de Kata.
- Identifica os diferentes quadros associativos de reconhecimento de graduações no âmbito da FNK-P.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.

SUBUNIDADE 2.

DIREITOS E DEVERES DO TREINADOR

- 2.1. Certificação do Treinador
- 2.2. Responsabilidades legais e formais do Treinador de Karate de Grau I
- 2.3. Código ético e normas de conduta
- 2.4. Intervenções necessárias e possíveis

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enquadrar o Treinador de Grau I no quadro das responsabilidades formais associadas ao PNFT.
- Identificar os principais deveres e direitos do Treinador de Karate.
- Identificar os processos normativos e éticos do Treinador de Karate.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o Treinador de Grau I no quadro de responsabilidades formais associadas ao PNFT.
- Identifica os principais deveres e direitos do Treinador de Karate.
- Identifica os processos normativos e éticos do Treinador de Karate.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.