

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: Janeiro'16

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. PEDAGOGIA DO KARATE	8
2. DIDÁTICA DO KARATE	11
3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KARATE	15
4. DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL E GESTÃO DO KARATE	21
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 II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. PEDAGOGIA DO KARATE	8
2. DIDÁTICA DO KARATE	8
3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KARATE	34
4. DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL E GESTÃO DO KARATE	8
5. ELEMENTOS DE ARBITRAGEM NO KARATE	4
Total	62



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Pedagogia do Karate

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ANÁLISE DA TAREFA E DOS EXERCÍCIOS DE KARATE	4	4/0
2. ENSINO E APRENDIZAGEM NO KARATE	4	4/0
Total	8	8/0



PEDAGOGIA DO KARATE

SUBUNIDADE 1.

ANÁLISE DA TAREFA E DOS EXERCÍCIOS DE KARATE

1.1. Gestão Pedagógica da Tarefa e dos Exercícios de Karate

1.1.1. Estrutura, dinâmica e funcionalidade das tarefas motoras

- Fundamentos praxiológicos das tarefas de Karate
- As dimensões do Budo (Tokitsu) como estruturantes do ato tático

1.1.2. A gestão na tarefa no Karate

- Fundamentos neuromotores das tarefas de alfabetização motora
- Tarefas de finalização, tarefas de transição e tarefas de neutralização
- Habilidades genéricas e habilidades específicas

1.1.3. Variáveis de manipulação das tarefas de Karate

- Repetição e variabilidade
- Técnica e tática
- Kihon, Kata, Kumite e Bunkai

1.1.4. 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)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e interpretar os conceitos e implicações associados à tarefa motora no âmbito específico de Karate.
- Compreender e adequar os fundamentos técnicos e táticos nas tarefas de Karate.
- Identificar as variáveis e as possibilidades de manipulação na gestão e aplicação das tarefas de 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

- Identifica e reconhece as dimensões de aplicação das tarefas motoras.
- Aplica os fundamentos técnicos e táticos, e suas variáveis, na aplicação das tarefas de Karate.
- Identifica e reconhece as variáveis e possibilidades de manipulação das tarefas de Karate, aplicando-as em função dos objetivos pretendidos.
- 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.



SUBUNIDADE 2.

ENSINO E APRENDIZAGEM NO KARATE

2.1. Discurso e Interatividade no Treino de Karate

- 2.1.1. O triângulo didático treinador-praticante-conteúdo (tarefa)
- 2.1.2. A instrução como fator potenciador da aprendizagem no Karate
 - Estratégias discursivas
 - Estratégias de negociação de significados. O feedback pedagógico
- 2.1.3. A demonstração como fator potenciador da aprendizagem no Karate
 - Estratégias de demonstração
 - Agentes de demonstração
- 2.1.4. Relação entre Conhecimento Declarativo e Conhecimento Procedimental
 - Aprendizagem explícita e implícita
 - Estratégias para uma aprendizagem significativa

2.2. Orientação Pedagógica no Karate

- 2.2.1. Estratégias de adaptação das metodologias de ensino aos praticantes de acordo com o seu nível de desempenho e/ou faixa etária
 - Ação do treinador relativamente aos praticantes avançados e aos praticantes principiantes
- 2.2.2. Metodologias didáticas associadas à obtenção/avaliação das graduações
 - As graduações como ferramenta didática. Diferentes perspetivas
- 2.2.3. Estilos de ensino e sua contextualização e evolução
 - Diretividade e não diretividade no Karate. A cedência do controlo no processo de aprendizagem do treinador para o praticante
- 2.2.4. Dinâmica social da pirâmide hierárquica na sessão de treino: do treinador, aos coadjuvantes, aos graduados e aos principiantes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e compreender a relação triangular entre o treinador, o praticante e o conteúdo (tarefa).
- Conhecer as estratégias associadas ao processo de instrução e demonstração.
- Conhecer as estratégias associadas ao estabelecimento de uma aprendizagem significativa e respetivas possibilidades no treino de Karate.
- Compreender a dinâmica do processo de ensino em função da fase de aprendizagem dos praticantes.
- Desenvolver capacidade de reflexão relativamente ao potencial didático das graduações e suas formas de avaliação.
- Adequar os estilos de ensino às circunstâncias da sessão de treino e às características dos praticantes.
- Identificar as relações sociais horizontais e verticais dos agentes de treino no Karate e respetivas responsabilidades.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características das relações entre os elementos constituintes do triângulo didático.
- Aplica as estratégias discursivas, de negociação e de demonstração.
- Identifica as estratégias associadas ao estabelecimento de uma aprendizagem significativa e as respetivas possibilidades no treino de Karate.
- Aplica estratégias pedagógicas associadas à intervenção de praticantes em diferentes fases de aprendizagem.
- Compreende a aquisição de graduações como um processo pedagógico com caráter avaliativo.
- Utiliza os estilos de ensino adequando-o às circunstâncias da sessão e às características dos praticantes.
- Identifica a lógica social no treino de Karate e potencia a sua relação harmoniosa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Didática do Karate

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO KARATE	4	0/4
2. FUNDAMENTOS TÁTICOS DO KARATE	2	0/2
3. KARATE PARA PESSOAS PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA	2	2/0
Total	8	2/6



DIDÁTICA DO KARATE

SUBUNIDADE 1.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO KARATE

1.1. As técnicas de Karate

1.1.1. Identificação e análise das técnicas fundamentais do Karate num contexto de combate sem armas

- Batimentos
- Blocagens/esquivas/derivações
- Projeções
- Imobilizações
- Chaves
- Estrangulamentos

1.2. Os tipos de técnicas de ataque e de defesa

1.2.1. Identificação dos tipos de técnicas de ataque, tendo em conta a trajetória da zona de impacto

- Diretas
- Circulares
- Rotativas Diretas
- Rotativas Circulares

1.2.2. Identificação dos tipos de técnicas de defesa, tendo em conta a neutralização da trajetória do ataque na zona de impacto

- Blocação (ativas e passivas)
- Derivação
- Esquiva (parciais/totais)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os exercícios e comportamentos motores adequados no treino tendo em conta as técnicas fundamentais do Karate.
- Identificar e descrever os exercícios e comportamentos motores adequados no treino tendo em conta os diferentes tipos de técnicas de ataque e defesa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra compreensão, aquisição e capacidade de intervenção no contexto de situação de combate sem armas.
- Demonstra compreensão, aquisição e capacidade de intervenção num contexto de confronto através dos diferentes tipos de ataques e defesas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.



SUBUNIDADE 2.

FUNDAMENTOS TÁTICOS DO KARATE

2.1. A intervenção intelectual na resolução prática de um problema

- 2.1.1. Os mecanismos de resposta motora em função da perceção na análise de múltiplas situações, em busca da resolução prática de um problema com vista a atingir um objetivo determinado
- 2.1.2. Objetivos do comportamento tático
- 2.1.3. Características do comportamento tático
- 2.1.4. Orientação do comportamento tático
- 2.1.5. Elementos que influenciam o comportamento tático
- 2.1.6. Condicionantes do comportamento tático, em função das ações motoras do oponente, tais como: características do adversário, técnica, distância, ritmo de execução, cálculos ótico-motores, experiência, referenciais de memória, automatismos e tempos de decisão
 - Perceber
 - Julgar
 - Decidir

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar comportamentos adequados em função da tomada de decisão.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece a situação e seleciona a resposta motora de forma consciente e adequada com vista à resolução do problema.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.

SUBUNIDADE 3.

KARATE PARA PESSOAS PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA

3.1. O Karate na Pessoa com Deficiência

- 3.1.1. Tipos de prática
- 3.1.2. Tipos de deficiência
- 3.1.3. Características parentais

3.2. Ajudas técnicas

- 3.2.1. Conceito de ajudas técnicas
- 3.2.2. Material

3.3. A prática competitiva

- 3.3.1. Competições (WKF, Special Olympics, Deaflympics)
- 3.3.2. Legislação e regulamentação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Enunciar as diferenças entre prática de reabilitação, recreativa, competitiva e de alto rendimento.
- Identificar as características das diferentes deficiências: auditiva, visual, motora, cognitiva, síndromes, paralisia cerebral e transplantados.
- Compreender as dificuldades socioeconómicas e emocionais inerentes a ser pai de um jovem com deficiência.
- Aprender o conceito de ajudas técnicas, identifica-las e ser capaz de as utilizar.
- Enumerar as diferentes provas existentes para atletas com deficiência.
- Conhecer a legislação que as suporta bem como os critérios de participação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia o treino, conhecendo a deficiência, bem como o objetivo que o jovem pretende retirar da prática do Karate.
- Adapta a sua intervenção aos diferentes pais que encontra.
- Reconhece a utilidade das ajudas técnicas e encontra correspondência entre as diferentes ajudas e as dificuldades relativas à patologia.
- Identifica a regulamentação das diversas competições para atletas com deficiência.
- Enquadra uma atleta na prova correta, com base nas suas características.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Teoria e Metodologia do Treino de Karate

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. GESTÃO MULTIFATORIAL DO TREINO DE KARATE	4	4/0
2. QUALIDADES MOTORAS NO KARATE	4	2/2
3. FUNDAMENTOS DA TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KARATE	10	10/0
4. TREINO E EXERCÍCIO DO KARATE	16	0/16
Total	34	16/18



TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KARATE

SUBUNIDADE 1.

GESTÃO MULTIFATORIAL DO TREINO DE KARATE

- 3.1. Modelação multidimensional do Rendimento no Karate
- 3.2. Aplicação da Periodização Multifatorial do Treino
 - 1.2.1. Bio (física-técnica-tática)
 - 1.2.2. Psico (psicológica)
 - 1.2.3. Sócio (sociocultural e filosófica)
- 3.3. Aplicação da gestão da forma desportiva no Karate utilizando a micro e meso estrutura
- 3.4. Modelação e quantificação da relação treino-desempenho no Karate
- 3.5. Avaliação multifatorial

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar planos de treino, ao nível da micro, meso e macroestrutura de acordo com uma perspetiva multifatorial adequada aos praticantes e competidores de etapas de Especialização.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora planos de treino, ao nível da micro, meso e macroestrutura de acordo com uma perspetiva multifatorial adequada aos praticantes e competidores de etapas de Especialização e Alto Rendimento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.

SUBUNIDADE 2.

QUALIDADES MOTORAS NO KARATE

- 2.1. Treino das qualidades motoras no Karate
 - 2.1.1. Fundamentos metodológicos de desenvolvimento das qualidades físicas dos atletas na prática do Karate
 - 2.1.2. Metodologias de avaliação das qualidades físicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear exercícios de treino das diferentes qualidades físicas perante objetivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando-os às características dos atletas e à especificidade do Karate.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os fundamentos relativos ao planeamento das qualidades físicas, integrando-as num contexto específico.
- Identifica as principais metodologias de avaliação das qualidades físicas na prática do Karate.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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 pela criança e pelo jovem atleta na prática do Karate
 - 3.1.2. Fundamentos sobre a utilização das diferentes fontes energéticas pelo atleta sénior na prática do Karate
 - 3.1.3. Metodologias de avaliação do consumo energético
- 3.2. Fundamentos biomecânicos do Karate
 - 3.2.1. Os princípios biomecânicos aplicados ao Karate
 - 3.2.2. A importância da velocidade e respetiva modificação na energia cinética do Karateca como sistema articulado em Kihon, Kata, Bunkai e Kumite
 - 3.2.3. A importância da massa e respetiva otimização segmentar na modificação da energia cinética do Karateca em Kihon, Kata, Bunkai e Kumite
 - 3.2.4. Os impactos gerais (projeções) e precisos (atemis) como colisões
 - 3.2.5. As pegas gerais (para desequilíbrios e projeções) e precisas (para chaves, estrangulamentos e imobilizações) como impulsos
- 3.3. Fundamentos bioinformacionais do Karate
 - 3.3.1. O processo de tomada de decisão no Karate
 - Constringimentos da tarefa
 - 3.3.2. Organização e estrutura do treino perceptivo em Karate
 - 3.3.3. Especificidades do Kata e do Kumite
- 3.4. Fundamentos Afetivoemocionais do Karate
 - 3.4.1. Gestão de objetivos em Karate
 - Princípios da gestão por objetivos
 - Características dos objetivos
 - Objetivos de tarefa e de resultado
 - Avaliação e controlo dos objetivos
 - 3.4.2. As emoções e a prática de Karate
 - As emoções positivas e negativas
 - Autoconfiança
 - Stress e a ansiedade competitiva
 - 3.4.3. Coesão e o ambiente de grupo
 - Dinâmica grupal
- 3.5. Fundamentos Sócio culturais do Karate
 - 3.5.1. O Karate-Do como modalidade fundada entre os Budo e o Olimpismo constituintes de uma filosofia de vida coerente com o primeiro princípio fundamental do olimpismo
 - 3.5.2. As normas, valores e símbolos do Karate à luz das principais teorias éticas mais utilizadas no desporto



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none">Identificar as diferentes fontes de consumo energético e sua relação com o treino e prática do Karate em diferentes grupos etários.Conhecer as diferentes metodologias de avaliação das fontes energéticas utilizadas na prática de Karate.Interpretar as técnicas de Karate usando variáveis biomecânicas.Compreender os princípios biomecânicos fundamentais aplicados na interpretação técnica em Kihon, Kata, Bunkai e Kumite.Reconhecer a dinâmica do processo de tomada de decisão em Karate, identificando os constrangimentos da tarefa como fator potenciador da sua qualidade.Organizar e estruturar o treino de Karate com vista ao desenvolvimento das qualidades perceptivas que se manifestam na prática de Kata e Kumite.Conhecer e compreender os princípios da utilização de objetivos na gestão do comportamento e do rendimento.Distinguir os diferentes tipos de emoções.Identificar os fatores que influenciam as emoções.Conceitos associados à dinâmica do grupo.Compreender os principais valores éticos característicos do Karate.Compreender a necessidade da sua treinabilidade para supercompensação a longo prazo.	<ul style="list-style-type: none">Descreve os fundamentos relativos às principais fontes de utilização e consumo energético na prática do Karate pelos diferentes grupos etários.Identifica as diferentes metodologias de avaliação das fontes energéticas utilizadas na prática do Karate.Explica posturas, deslocamentos e gestos técnicos no Karate usando os conceitos de massa, velocidade, aceleração e força de forma coerente.Identifica e aplica constrangimentos da tarefa de Karate potenciando a qualidade do processo de tomada de decisão no Karate.Organiza e estrutura o treino de Karate com vista ao desenvolvimento das qualidades perceptivas que se manifestam na prática de Kata e Kumite.Estabelece um programa de objetivos de acordo com princípios técnicos.Identifica as emoções dos atletas.Demonstra a gestão dos fatores que influenciam as emoções dos atletas.Relaciona a dinâmica do grupo desportivo e os comportamentos individuais.Explica as variáveis socioculturais mais relevantes com destaque para os valores éticos 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 integrados com características físicas e técnicas de exercícios específicos simples (elevação do rendimento desportivo)
- 4.1.2. Construção de exercícios que privilegiem as transições posicionais de base no Kata e Kumite no plano sagital e transversal
- 4.1.3. Orientação segmentar e direcional dos membros inferiores, membros superiores, cabeça e tronco em ações de ludo-Kihon, ludo-Kata e ludo-Kumite
- 4.1.4. Inteligência neurocognitivomotora através da estimulação da função decisional e da função executiva de base II
- 4.1.5. Exercícios gerais e específicos de controlo motor integrado (aparelho vestibular, sistema visual, sistema muscular, sistema articular e baroreceptores plantares) em exercícios de forma e de precisão em cooperação e/ou oposição controlada



- 4.1.6. A estimulação da tomada de decisão em exercícios gerais e específicos de base (ludo-Kihon, ludo-Kata, ludo-Kumite e ludo-Bunkai)
- 4.1.7. Desenvolvimento das habilidades sociais e culturais de base II (comportamento motor enquanto elemento educativo e comportamento desportivo enquanto elemento de rendimento)
- 4.1.8. Desenvolvimento de competências físicas de base em cooperação e/ou oposição (comportamento agonístico)
- 4.1.9. Adequação do sistema de avaliação aos conteúdos de aprendizagem e etapas de desenvolvimento (iniciação, orientação e especialização)
- 4.2. Kumite
 - 4.2.1. Análise do contexto na realização das técnicas/táticas de Kumite
 - 4.2.2. Características dos sistemas ofensivos e defensivos no Kumite
 - 4.2.3. Características técnicas referentes aos sistemas atacante e defensivo nas ações de Kumite
 - 4.2.4. Características táticas referentes aos sistemas atacante e defensivo nas ações de Kumite
 - 4.2.5. A tomada de decisão na situação de Kumite
- 4.3. Kata
 - 4.3.1. 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 do Kata
 - Kata Shoto: Kanku-dai
 - Kata Shito: Seienchin
 - Kata Goju: Seipai
 - Kata Wado: Chinto
- 4.4. Kihon
 - 4.4.1. Análise do transfer de aprendizagem no exercício e treino de Kihon como elemento constitutivo da organização técnica do Karate nas dimensões tradicionais
 - Kihon-Kumite
 - Kihon-Yakusoku-Kumite
 - Kihon-Jiyu-Kumite
 - Kihon-Shiai-kumite
 - 4.4.2. Kihon-Kata
 - Kihon-Bunkai
 - Análise do transfer de aprendizagem no exercício e treino de Kihon como elemento constitutivo da organização técnica do Karate numa dimensão lúdica baseada em exercícios de correção postural, equilíbrio, coordenação e desenvolvimento multilateral do jovem praticante
- 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 exercitação a pares, dos seguintes Katas
 - Shoto: Kanku-Dai
 - Shito: Seienchin
 - Goju: Seipai
 - Wado: Chinto

**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, orientação e especialização.
- Identificar e utilizar os exercícios e comportamentos motores adequados ao contexto da situação.
- Produzir comportamentos motores demonstrativos da tomada de decisão de acordo com as características do sistema e da situação.
- Revelar competências no ensino dos Kata selecionados da lista da WKF.
- Identificar e interpretar a dinâmica multiconstituitiva da dimensão do Kihon na organização técnica do praticante nas diferentes fases de iniciação e aperfeiçoamento do treino
- Identificar, utilizar e aplicar de forma adequada a execução das sequências técnicas dos Kata referenciados.

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, orientação e especialização.
- Operacionaliza ações e exercícios específicos propostos.
- Seleciona os exercícios adequados, as sequências técnicas (frases) de acordo com o modelo anunciado, respeitando os princípios pedagógicos e metodológicos transmitidos.
- Seleciona a execução em função da dimensão do Kihon e dos seus objetivos.
- Descreve e utiliza os meios para proceder à avaliação da sessão de treino.
- 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_II/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. HISTÓRIA E ORGANIZAÇÃO DO KARATE	6	6/0
2. DIÁRIO ELETRÓNICO DO TREINADOR DE KARATE	2	2/0
Total	8	8/0



DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL E GESTÃO DO KARATE

SUBUNIDADE 1.

HISTÓRIA E ORGANIZAÇÃO DO KARATE

- 1.1. Enquadramento histórico do Karate
 - 1.1.1. A Proto-Geografia do Karate (Japão e Léquios)
 - 1.1.2. Narrativas e Proto-Cultura do Karate (Shaolin e Budo)
 - 1.1.3. O Karate em Okinawa e Japão
 - 1.1.4. A Emergência do Karate na Europa
 - 1.1.5. A Emergência do Karate em Portugal
- 1.2. Análise institucional do Karate
 - 1.2.1. Institucionalização em Okinawa e Japão
 - 1.2.2. Institucionalização em Portugal e na Europa
 - 1.2.3. O Karate e o Olimpismo
- 1.3. Gestão organizacional
 - 1.3.1. O Desenvolvimento federativo do Karate em Portugal
 - Dados de Participação Desportiva no Karate e suas perspetivas de evolução. O Planeamento Estratégico
 - 1.3.2. A Liderança e Criatividade Estratégica
 - 1.3.3. Participação desportiva e eixos de evolução

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as operações históricas mais relevantes na construção da modalidade Karate-Do em Okinawa, no Japão, na Europa, em Portugal e no Mundo.
- Diferenciar as instituições mais relevantes para o Karate a nível Nacional e Internacional.
- Identificar o modelo organizativo da FNK-P face a outras Federações.
- Identificar os fundamentos do Planeamento Estratégico e da Criatividade Estratégica.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os fatos históricos relevantes na formação da modalidade, datando-os e descrevendo as suas consequências na organização Nacional e Internacional.
- Identifica e relaciona as instituições mais relevantes para o Karate a nível Nacional e Internacional.
- Identifica o quadro organizativo da FNK-P, relacionando-o com outras Federações.
- Identifica os fundamentos do Planeamento Estratégico e da Criatividade Estratégica.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.



SUBUNIDADE 2.

DIÁRIO ELETRÓNICO DO TREINADOR DE KARATE**2.1. Utilização do Diário Eletrónico do Treinador (DET)**

2.1.1. Identificação de dados sobre os praticantes – Ciclo de vida do praticante e processos

2.1.2. Desenvolvimento da Estrutura do DET

2.1.3. Utilização para o DET – Gestão da Informação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar o DET para organização e tratamento e dos dados dos praticantes e competidores.
- Identificar indicadores relevantes e realizar relatórios de fases/processos de treino.
- Colocação de informação e distribuição de atualizações.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega o DET para a organização e tratamento dos dados dos praticantes e competidores.
- Concebe e realiza relatórios de acordo com as necessidades específicas do praticante/treinador/outro agente desportivo com a utilização do DET.
- Coloca informação de suporte ao treino no DET e realiza atualizações à informação/modelos existentes.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Elementos de Arbitragem no Karate

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. REGRAS E REGULAMENTOS NO KARATE	2	0/2
2. DIREITOS E DEVERES DO TREINADOR	2	2/0
Total	4	2/2



ELEMENTOS DE ARBITRAGEM NO KARATE

SUBUNIDADE 1.

REGRAS E REGULAMENTOS NO KARATE

1.1. Regras e Regulamentos internacionais no Karate

1.1.1. Nas competições desportivas

- Regras de Kata
- Regras de Kumite
- Regulamentos de Provas a nível Europeu e Mundial

1.1.2. No reconhecimento de graduações

- Diferentes perspetivas e Regulamentos de Graduações
- Discussão de critérios técnicos e normativos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o Treinador de Grau I no quadro de responsabilidades formais no âmbito do Karate.
- Identificar as regras relativas à pontuação e penalização das provas de Kata e Kumite.
- Identificar os regulamentos internacionais de provas de Kata e Kumite.
- Conhecer as perspetivas e critérios internacionais de reconhecimento das graduações.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica os critérios de pontuação e de penalização para as provas de Kumite e de Kata.
- Identifica os regulamentos de provas da FNK-P e as possibilidades de representação Europeia e Mundial.
- Identifica as perspetivas e critérios internacionais de reconhecimento das graduações.

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 II
- 2.3. Código ético e normas de conduta
- 2.4. Relação com outros agentes desportivos
- 2.5. Intervenções necessárias e possíveis



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o Treinador de Grau II no quadro de responsabilidades formais no âmbito do Karate.
- Identificar os principais deveres e direitos do Treinador.
- Identificar o papel do Treinador de Karate na relação com outros agentes desportivos.
- Identificar os processos normativos de gestão do Treinador responsável por outros Treinadores.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o Treinador de Grau II no quadro de responsabilidades formais no âmbito do Karate.
- Identifica os principais deveres e direitos do Treinador.
- Identifica o papel do Treinador de Karate na relação com outros agentes desportivos.
- Identifica os processos normativos de gestão do Treinador responsável por outros Treinadores.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e/ou oral.
-



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.