

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

KARATE

FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Nacional de Karate
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

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	5
B. Unidades de Formação	7
1. DIDÁTICA DO KARATE I	8
2. PEDAGOGIA DO KARATE I	10
3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KARATE I	13
4. DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL DO KARATE I	19
5. ELEMENTOS DE ARBITRAGEM E AJUIZAMENTO EM KARATE I	20
6. KARATE ADAPTADO I	21
C. Organização da Formação	22
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	23
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	23
3. ESTÁGIOS	23

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam 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 idêntica 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

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. DIDÁTICA DO KARATE I	4
2. PEDAGOGIA DO KARATE I	8
3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KARATE I	18
4. DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL DO KARATE I	2
5. ELEMENTOS DE ARBITRAGEM E AJUIZAMENTO EM KARATE I	2
6. KARATE ADAPTADO I	2
Total	36

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Didática do Karate I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. FUNDAMENTOS DIDÁTICOS DO KARATE INFANTO-JUVENIL	4	4/0
Total	4h	4h/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Fundamentos didáticos do Karate infanto-juvenil

1.1.1. Modelos de iniciação ao Karate

- A iniciação ao Karate com base na sua estrutura e funcionalidade
- Abordagem de predominância técnica no ensino-aprendizagem do Karate
- Modelo da “Alfabetização Motora”
- Abordagem de predominância tática no ensino-aprendizagem do Karate - Modelo do “Saber Lutar”
- 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

1.1.2. Abordagem lúdica no ensino-aprendizagem do Karate

- O Jogo e a sua ontogénese na infância
- Estruturação lúdica de jogos de Kumite/Kata/Kihon e de saudação: jogos de concretização e de padronização
- 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
- Descrever 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

- Teste de avaliação escrito
ou
- Trabalho individual

PERFIL DO FORMADOR

- Que cumpra cumulativamente um dos seguintes Perfis:
 - a. Licenciado na Área das Ciências do Desporto com Graduação mínima de 5º Dan e TPTD de karate Grau III; ou Mestre na Área das Ciências do Desporto com Graduação mínima de 4º Dan e TPTD de karate Grau II; ou Doutor na Área da Educação ou do Desporto com Graduação mínima de 3º Dan e TPTD de karate Grau II; e,
 - b. Experiência no exercício da função de treinador de karate nos últimos dois anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Pedagogia do Karate I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. ENSINO E APRENDIZAGEM NO KARATE	4	2/2
2.2. DIÁRIO ELETRÓNICO DO TREINADOR DE KARATE	2	2/0
2.3. DIREITOS E DEVERES DO TREINADOR NAS PROVAS COMPETITIVAS	2	2/0
Total	8h	6h/2h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Ensino e aprendizagem no Karate

- 2.1.1.** Prática no Karate dos conteúdos didático-pedagógicos gerais
- Organizar o espaço, o material, os praticantes e a atividade
 - Ensinar os conteúdos do programa do ensino aplicando as ferramentas associadas: instrução, demonstração, prática, observação, correção
 - Garantir participação significativa de todos os praticantes
 - Rentabilizar o tempo disponível e ampliar o tempo de aprendizagem: otimização da transição entre tarefas
 - Reduzir a ocorrência de comportamentos inadequados
 - Prevenir a ocorrência de acidentes
 - Regular a posição e circulação do treinador no espaço da sessão de treino
- 2.1.2.** A tarefa na Sessão de Treino
- 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
 - 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)
 - 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

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

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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

- 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

- Teste de avaliação escrito
ou
- Trabalho individual
e
- Apresentação de tarefa prática

SUBUNIDADE 2.

2.2. Diário eletrónico do treinador de Karate

2.2.1. Fundamentos do Diário Electrónico do Treinador (DET)

- a. Identificação de dados base sobre os praticantes – ciclo de vida do praticante
- b. 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
- Indica 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

- Teste de avaliação escrito
ou
- Trabalho individual

SUBUNIDADE 3.

2.3. Direitos e deveres do treinador nas provas competitivas

2.3.1. Certificação do Treinador

2.3.2. Responsabilidades legais e formais do Treinador de Karate de Grau I

2.3.3. Código ético e normas de conduta

2.3.4. Intervenções necessárias e possíveis

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar o Treinador de Grau I no quadro de responsabilidades formais no âmbito do Karate • Identificar os principais deveres e direitos do Treinador em prova de Kumite e Kata • Identificar os processos normativos do Treinador sob responsabilidade de outros Treinadores 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica o Treinador de Grau I no quadro de responsabilidades formais no âmbito do Karate • Identifica os principais deveres e direitos do Treinador em prova de Kumite e Kata • Identifica os processos normativos do Treinador sob responsabilidade de outros Treinadores

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste de avaliação escrito
ou
- Trabalho individual

PERFIL DO FORMADOR	
	<ul style="list-style-type: none"> • Que cumpra cumulativamente um dos seguintes Perfis: <ol style="list-style-type: none"> a. Licenciado na Área das Ciências do Desporto com Graduação mínima de 5º Dan e TPTD de karate Grau III; ou Mestre na Área das Ciências do Desporto com Graduação mínima de 4º Dan e TPTD de karate Grau II; ou Doutor na Área da Educação ou do Desporto com Graduação mínima de 3º Dan e TPTD de karate Grau II; e, b. Experiência no exercício da função de treinador de karate nos últimos dois anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Teoria e metodologia do treino de Karate I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. EXERCÍCIOS E ALFABETIZAÇÃO MULTIFATORIAL NO KARATE	4	0/4
3.2. TREINO DAS QUALIDADES MOTORAS NO KARATE	2	0/2
3.3. TREINO FÍSICO E FUNDAMENTOS BIOFISIOLÓGICOS DO KARATE	2	2/0
3.4. TREINO TÉCNICO E FUNDAMENTOS BIOMECÂNICOS DO KARATE	2	2/0
3.5. TREINO TÁTICO E FUNDAMENTOS BIOINFORMACIONAIS DO KARATE	2	2/0
3.6. TREINO PSICOLÓGICO E FUNDAMENTOS AFETIVO-EMOCIONAIS DO KARATE	2	2/0
3.7. TREINO SOCIAL E FUNDAMENTOS CULTURAIS DO KARATE	2	2/0
3.8. GESTÃO MULTIFATORIAL DO TREINO DE KARATE	2	2/0
Total	18h	12h/6h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Exercícios e alfabetização multifatorial no Karate

- 3.1.1. Desenvolvimento de exercícios gerais em ambiente seguro (combater a hipocinesia), servir a sociedade e promover a saúde, com transference positivo para o desenvolvimento de exercícios específicos (elevação do rendimento desportivo)
- 3.1.2. 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 transversal
- 3.1.3. Inteligência neuro-cognitivo motora através da estimulação da função decisional e da função executiva de base I
- 3.1.4. Exercícios gerais de controlo motor integrado (aparelho vestibular, sistema visual, sistema muscular, sistema articular e baro-recetores plantares) em exercícios de forma e de precisão em cooperação
- 3.1.5. Desenvolvimento das habilidades sociais e culturais de base I (comportamento motor enquanto elemento educativo)
- 3.1.6. 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
- 3.1.7. Desenvolvimento de competências físicas de base em cooperação e/ou oposição (comportamento agonístico)
- 3.1.8. A estimulação da tomada de decisão em exercícios gerais
- 3.1.9. Adequação do sistema de avaliação aos conteúdos de aprendizagem e etapas de desenvolvimento (iniciação e orientação)

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilizar exercícios 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 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> 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
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Teste de avaliação escrito ou Trabalho individual e Apresentação de tarefa prática 	

SUBUNIDADE 2.

3.2. Treino das qualidades motoras no Karate

3.2.1. O exercício de treino para o desenvolvimento das qualidades físicas através das metodologias adequadas às diferentes idades:

- O exercício como forma de desenvolvimento da força no Karate
- O exercício como forma de desenvolvimento da velocidade no Karate
- O exercício como forma de desenvolvimento da resistência no Karate
- O exercício como forma de desenvolvimento da flexibilidade no Karate

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Prescrever exercícios básicos para o treino das qualidades físicas, adaptando-as aos objetivos e aos grupos-alvo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <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
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Teste de avaliação escrito ou Trabalho individual e Apresentação de tarefa prática 	

SUBUNIDADE 3.

3.3. Treino das qualidades motoras no Karate

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

- A prática do Karate com recurso a fontes aeróbias

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes fontes de consumo energético e sua relação com o treino e prática do Karate nas suas diferentes manifestações

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste de avaliação escrito
ou
- Trabalho individual

SUBUNIDADE 4.

3.4. Treino técnico e fundamentos biomecânicos do Karate

- 3.4.1. Estática como potenciadora de comportamentos técnicos ofensivos, defensivos e de transição, com destaque para os deslocamentos e as posturas
 - a. Corpo articulado e vínculos do sistema gestual
 - b. Centro de massa e centro de gravidade
 - c. Linha de gravidade – polígono de sustentação
- 3.4.2. Cinemática observável nas trajetórias dos segmentos e da totalidade do corpo nas ações técnicas no Karate
 - a. Percursos cinemáticos lineares e angulares
 - b. Velocidade e aceleração
- 3.4.3. Dinâmica das ações técnicas fundamentais com destaque para os socos e pontapés em situações de Kumite e Kata
 - a. Leis de Newton e Princípio do somatório dos momentos parcelares
 - b. Transmissão de forças por impacto e impulso – lei da pressão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descreve a ação técnica no Karate como dependente de parâmetros biomecânicos específicos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica as variáveis biomecânicas nos movimentos de Karate ao nível da estática, cinemática e dinâmica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste de avaliação escrito
ou
- Trabalho individual

SUBUNIDADE 5.

3.5. Treino tático e fundamentos bioinformacionais do Karate

- 3.5.1. Aspetos perceptivos da ação no Karate
- 3.5.2. Visão e observação. O processo de busca de informação visual
 - a. Manifestação em praticantes principiantes e experientes

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

3.5.4. Estratégias perceptivas: atenção seletiva e fixações do olhar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Indica e descreve a ação motora como dependente da percepção visual
- Indica os níveis de conhecimento que influenciam o processamento da informação e a sua manifestação de acordo com a experiência de prática
- Exemplifica as estratégias perceptivas passíveis de potenciar a qualidade do processamento da informação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste de avaliação escrito
ou
- Trabalho individual

SUBUNIDADE 6.

3.6. Treino psicológico e fundamentos afetivo-emocionais do Karate

3.6.1. A motivação associada ao objetivo

- 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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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
- Analisar e refletir sobre o seu próprio modelo de comportamento na relação com os pais e praticantes de karate

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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
- Aplica princípios da relação treinador-pais para modificar o seu próprio modelo de comportamento, influenciando positivamente a atitude dos pais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste de avaliação escrito
ou
- Trabalho individual

SUBUNIDADE 7.

3.7. Treino social e fundamentos culturais do Karate

- 3.7.1. A educação e treino de Karate através de normas, valores e símbolos cuja supercompensação socio-cultural é objetivo a curto, médio e longo prazo
- 3.7.2. O relacionamento social entre pares nas situações de treino, graduação e competição e a construção cultural
- 3.7.3. 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)
- 3.7.4. A valorização da máxima eficácia e dos benefícios mútuos característicos dos Budo em Karate-Do e dos valores olímpicos em competição
- 3.7.5. O símbolo da graduação e da classificação competitiva no percurso do aperfeiçoamento multidimensional do praticante

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar os comportamentos dos praticantes e competidores à luz de variáveis socioculturais demonstrando consciência da necessidade da sua treinabilidade para supercompensação a longo prazo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica as variáveis sócio-culturais mais relevantes nas diversas situações características da modalidade: treino/dojo, exame/graduação, classificação/competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste de avaliação escrito
ou
- Trabalho individual

SUBUNIDADE 8.

3.8. Gestão multifatorial do treino de Karate

- 3.8.1. Modelação multidimensional do Rendimento no Karate
- 3.8.2. Aplicação da Periodização Multifactorial do Treino
 - a. Bio (física-técnica-tática)
 - b. Psico (psicológica)
 - c. Sócio (sociocultural e filosófica)
- 3.8.3. Aplicação da gestão da forma desportiva no Karate utilizando a micro e meso estrutura
- 3.8.4. Modelação e quantificação da relação treino-desempenho no Karate
- 3.8.5. Avaliação multifatorial
- 3.8.6. 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

- Teste de avaliação escrito
ou
- Trabalho individual

PERFIL DO FORMADOR

- Que cumpra cumulativamente um dos seguintes Perfis:
 - a. Licenciado na Área das Ciências do Desporto com Graduação mínima de 5º Dan e TPTD de karate Grau III; ou Mestre na Área das Ciências do Desporto com Graduação mínima de 4º Dan e TPTD de karate Grau II; ou Doutor na Área da Educação ou do Desporto com Graduação mínima de 3º Dan e TPTD de karate Grau II; e,
 - b. Experiência no exercício da função de treinador de karate nos últimos dois anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Desenvolvimento institucional do Karate I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO DO KARATE	2	2/0
Total	2h	2h/0h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Enquadramento histórico do Karate

- 4.1.1. Bubishi e referências chinesas
- 4.1.2. Construção e Massificação em Okinawa
- 4.1.3. Organização e Massificação no Japão
- 4.1.4. Organização e Massificação no Mundo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

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

- Teste de avaliação escrito
- ou
- Trabalho individual

PERFIL DO FORMADOR

- Que cumpra cumulativamente um dos seguintes Perfis:
 - a. Licenciado na Área das Ciências do Desporto com Graduação mínima de 3º Dan e TPTD de karate Grau II; ou Mestre na Área das Ciências do Desporto com Graduação mínima de 2º Dan e TPTD de karate Grau II; ou Doutor na Área da Educação ou do Desporto com Graduação mínima de 1º Dan e TPTD de karate Grau II; e,
 - b. Experiência no exercício da função de treinador de karate nos últimos dois anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Desenvolvimento institucional do Karate I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO DO KARATE	2	2/0
Total	2h	2h/0h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Elementos de arbitragem e ajuizamento em Karate I

5.1.1. Nas competições desportivas

- a. Princípios regulamentares nas competições de Karate
- b. Pontuação básica em Kumite e Kata

5.1.2. No reconhecimento de graduações

- a. 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

- Teste de avaliação escrito
- ou
- Trabalho individual

PERFIL DO FORMADOR

- Formador Árbitro A inscrito e ativo nas competições FNK-P nos últimos dois anos civis consecutivos com TPTD de karate Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Karate adaptado I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. KARATE ADAPTADO	2	2/0
Total	2h	2h/0h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Karate adaptado

6.1.1. A deficiência no Karate

- a. Deficiências correntes
- b. Benefícios do Karate nos indivíduos com necessidades especiais
- c. Postura do treinador para crianças portadores de deficiência
- d. Barreiras e facilitadores

6.1.2. Inclusão da deficiência no treino de Karate

- a. Possibilidades didáticas do Karate enquanto modalidade inclusiva
- b. Treino inclusivo
- c. 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

- Teste de avaliação escrito
ou
- Trabalho individual
e
- Apresentação de tarefa prática

PERFIL DO FORMADOR

- Que cumpra cumulativamente um dos seguintes Perfis:
 - a. Licenciado em uma das seguintes áreas: Ciências do Desporto, Ciências Médicas, Ciências da Educação, Educação Especial e Reabilitação, Psicomotricidade, Fisioterapia e/ou outras áreas de intervenção terapêutica;
 - b. TPTD de karate Grau II;
 - c. Experiência no exercício da função de treinador de karate nos últimos dois anos

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Graduação mínima de 1º Dan homologada.

2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none">• Atividades das subunidades práticas devem ser obrigatoriamente desenvolvidas em Tatami com um mínimo de 4 m² por participante• Sala teórica com capacidade para 30 formandos e preparada para utilização de meios áudio-visuais	Obrigatoriedade de utilização de karate gi nas sessões práticas e/ou nas situações de avaliação prática

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.