



3º ESTÁGIO TÉCNICO

1 JUNHO 2024

RAMADA, ODIVELAS



SENSEI
JOÃO CARDIGA
7º DAN | ESTILO SHOTOKAN



SENSEI
JOSÉ LEMOS
7º DAN | ESTILO SHOTOKAN



SENSEI
JORGE PIMENTA
7º DAN | ESTILO GOJU-RYU



SENSEI
JOSÉ GARCIA
5º DAN | ESTILO SHOTOKAI



SENSEI
JOANA MENDES
4º DAN | ESTILO SHOTOKAN

PRÁTICA
PAVILHÃO DESPORTIVO DA
ESCOLA SECUNDÁRIA DA RAMADA
Largo da Escola Secundária, Ramada
Das 09:30 às 11:30 Horas
Das 16:00 às 18:00 Horas

TEÓRICA
AUDITÓRIO PAVILHÃO
MULTIUSOS DE ODIVELAS
Avenida Miguel Torga 2675 Odivelas
Das 13:30 às 15:30 Horas

OBJETIVOS

KARATÊEMPLO – 3º ESTÁGIO TÉCNICO NACIONAL CENTRO SUL

A FNK-P vai promover ESTÁGIOS TÉCNICOS NACIONAIS com a participação especial de ilustres e consagrados Mestres nacionais que ao longo de várias décadas têm dedicado grande parte da sua vida à prática e ensino de Karate-Do.

É nosso objetivo promover e divulgar a tradição dos valores de Karate-Do, partilhar a riqueza da prática dos nossos Mestres de referência nacional, dar a conhecer as suas origens, o seu caminho e criar uma rede de conhecimentos de elevada craveira técnica acessível a toda a comunidade federativa.

A iniciativa está inserida no âmbito da campanha e promoção do “KaratExemplo”, nomeadamente na vertente de DIFUSÃO DE VALORES, promovendo as boas práticas, os bons exemplos dos nossos Mestres e demais agentes desportivos, em articulação com o Plano Nacional da Ética no Desporto do IPDJ.

PÚBLICO-ALVO

Aberto a todos os treinadores de Grau I, II, III e IV e a praticantes ativos na FNK-P (até 100 participantes)

DATA

1 de Junho de 2024

LOCAL

Prática: Pavilhão Desportivo da Escola Secundária da Ramada (Largo da Escola Secundária – Ramada)

Teórica: Auditório Pavilhão Multiusos de Odivelas (Avenida Miguel Torga, 2675 Odivelas)

PROGRAMA

Das 09:30 às 11:30 (Treino Prático) Shotokan e Goju-Ryu

Das 13:30 às 15:30 (Ação Teórica) Preletora Sensei Joana Mendes

Das 16:00 às 18:00 (Treino Prático) Shotokan e Shotokai

MANHÃ	SHOTOKAN	GOJU-RYU
09:30 às 11:30	SENSEI JOÃO CARDIGA	SENSEI JORGE PIMENTA
13:30 às 15:30	“KaratÉquipa”: O papel da coesão na satisfação e motivação dos praticantes” SENSEI JOANA MENDES	
TARDE	SHOTOKAN	SHOTOKAI
16:00 às 18:00	SENSEI JOSÉ LEMOS	SENSEI JOSÉ GARCIA

COORDENAÇÃO TÉCNICA

António Quaresma

Diretor do Departamento de Formação da FNK-P; Doutor em Educação; Mestre em Psicologia do Desporto; Pós-graduado em Envelhecimento: Atividade Física e Autonomia Funcional; Licenciado em Educação Física e Desporto; Treinador de Karate e Investigador.

FORMADORES

SESSÃO TEÓRICA

Sensei Joana Mendes (4º Dan)

SESSÕES PRÁTICAS

Shotokan: Sensei João Cardiga 7º Dan e Sensei José Lemos 7º Dan

Goju-Ryu: Sensei Jorge Pimenta 7º Dan

Shotokai: Sensei José Garcia 5º Dan

PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Os Treinadores e os praticantes terão de fazer a inscrição no Estágio através da plataforma da FNK-P:

1. Menu “Inscrições”;
2. Escolher “Formação”;
3. Separador “Inscrever”;
4. Selecionar o evento (escolher treinador ou praticante);
 - ✓ Seleccionar 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 referencia Multibanco e aguardar pela validação (até 5 horas);
5. Não haverá devolução do valor da inscrição, independentemente do motivo.

	VALOR	PRAZO LIMITE DE PAGAMENTO
Treinador	€10,00	28 Maio 2024
Praticante	€5,00	28 Maio 2024

O INCUMPRIMENTO DO PRAZO INDICADO IMPLICA A NÃO PARTICIPAÇÃO NO EVENTO.

NÃO SERÃO ACEITES INSCRIÇÕES NO LOCAL.

UNIDADES DE CRÉDITO

A participação no Estágio Técnico Nacional constitui a atribuição de 1,2 unidades de créditos (os Treinadores terão de participar nas 6h de formação).

DESIGNAÇÃO	CONTATO
FNK-P (Geral)	fnkp@fnkp.pt
Departamento de Formação da FNK-P	formacao@fnkp.pt
Secretariado da Formação	formacao.secretariado@fnkp.pt
Diretor do Projeto “Karate para Todos”	karateparatodos@fnkp.pt

Lisboa, 15 de Maio de 2024

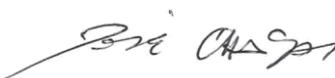
Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FNK-P



(Carlos Silva)

O Diretor do Projeto “Karate para Todos”



(José Chagas)

O Diretor do Departamento de Formação da FNK-P



(António Quaresma)