



Federação:	Federação Portuguesa de Shorinji Kempo	Modalidade/Disciplina:	Shorinji Kempo
-------------------	--	-------------------------------	-----------------------

Conversão de Treinadores de Grau em Treinadores de Grau I

Componente Prática: horas Componente Teórica: horas Total de horas:

Tema	Didática do Desporto	Duração		Formadores			
		CP:	o	CT:	6	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>A Unidade de Treino (contextualização nas fases de trabalho dos currículos de SK)</p> <ol style="list-style-type: none"> Procedimentos Didáticos Fundamentais: <ul style="list-style-type: none"> Construção da UT (Caraterização e Planeamento dos diferentes tipos de UT), Aplicação do plano de UT (verificação dos conteúdos, episódios de informação, abordagem das habilidades técnicas), Avaliação da UT. Documentos de suporte: Foco no Plano de UT. Recomendações para potenciar as condições de aprendizagem: <ul style="list-style-type: none"> Privilegiar modelos inclusivos de organização das ST, Garantir participação significativa, Reduzir ocorrência de comportamentos inadequados, Informar progressos, Gestão do tempo de treino, Situações lúdicas e situações critério para aprendizagem das técnicas, gestos técnicos, e princípios técnicos. 					Cristina Carriço e João Costa	Licenciados em Ciências do Desporto, Professores de Educação Física, Mestre e Instrutor (respetivamente) de Shorinji Kempo



Tema	Funcionamento do Corpo Humano, Nutrição e Primeiros Socorros	Duração				Formadores	
		CP:	2	CT:	3	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>Funcionamento do Corpo Humano</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aparelho Cardiorrespiratório: <ul style="list-style-type: none"> • Sistema respiratório e sistema circulatório – <ul style="list-style-type: none"> - relação com estrangulamentos, - organismo em esforço; 2. Aparelho Locomotor: <ul style="list-style-type: none"> • Estruturas musculo-tendinosas e osteoarticulares – relação com técnicas de batimento e de libertação, controlo, e projeção; 3. Introdução ao SBV <ul style="list-style-type: none"> • Bases teóricas e algoritmo do SBV: <ul style="list-style-type: none"> - Avaliação da vítima, - Acionar a emergência médica, - PLS, - conceitos básicos de reanimação cardiorrespiratória, - utilização dos desfibrilhadores. • Aplicação prática do SBV: <ul style="list-style-type: none"> - Situações de role-play e cenários artificiais para prática do algoritmo do SBV e controlo de lesões. 					<p>Para a subunidade 1: Cristina Carriço e João Costa</p> <p>Para a subunidade 2: Paulo Lopes^a Ana Rita Costa^b</p>	<p>Para a subunidade 1: Licenciados em Ciências do Desporto, Professores de Educação Física, Mestre e Instrutor (respetivamente) de Shorinji Kempo</p> <p>Para a subunidade 2: ^aLicenciado em Ciências do Desporto, Professor de Educação Física, Nadador Salvador, Socorrista</p> <p>^b Enfermeira no Hospital Santa Maria, Formação em Desfibrilhação Automática Externa.</p>



Tema	Teoria e Metodologia do Treino – Modalidades Individuais	Duração				Formadores	
		CP:	0	CT:	5	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>Carga de Treino e Processos Adaptativos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Modelo simplificado da supercompensação: <ul style="list-style-type: none"> • Estímulo de treino (carga de treino), fadiga e recuperação, heterocronismo; 2. Treino das Qualidades Físicas: <ul style="list-style-type: none"> • Resistência: <ul style="list-style-type: none"> – Modelos de intervenção básicos aplicados às características metabólicas do SK; • Força: <ul style="list-style-type: none"> – Modelos de intervenção básicos aplicados às solicitações de força no SK; • Velocidade: <ul style="list-style-type: none"> – Modelos de intervenção básicos aplicados às exigências de velocidade no SK; • Flexibilidade e Alongamento: <ul style="list-style-type: none"> – Modelos de intervenção básicos aplicados às manifestações de flexibilidade e alongamento no SK. 					Cristina Carriço e João Costa	Licenciados em Ciências do Desporto, Professores de Educação Física, Mestre e Instrutor (respetivamente) de Shorinji Kempo



Tema	Observação e Análise das Habilidades Desportivas	Duração				Formadores	
		CP:	1	CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>Observação como ferramenta do processo de treino</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O processo de treino e a observação <ul style="list-style-type: none"> • As metodologias de observação no treino • Estratégias e ângulos de observação para diferentes (famílias) técnicas 2. Observação e Avaliação da Técnica <ul style="list-style-type: none"> • Análise da habilidade técnica • Avaliação e diagnóstico da execução técnica • Instrumentos e métodos de observação da técnica • Utilização dos kamokuhyo como instrumento de apoio à observação, critérios usados em exame e competição para avaliação da técnica. 					Cristina Carriço ^a , João Costa ^a , e Nuno Albuquerque ^b	^a Licenciados em Ciências do Desporto, Professores de Educação Física, Mestre e Instrutor (respetivamente) de Shorinji Kempo ^b Branch Master com Certificação Internacional de Examinador de 2ª Classe pela WSKO, Membro do Conselho de Juizes e Árbitros da FPSK
Tema	Pedagogia do Desporto	Duração				Formadores	
		CP:	0	CT:	4	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>O Treinador de Grau I no Contexto da Pedagogia Aplicada ao Desporto:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Filosofia do treinador de G1 <ul style="list-style-type: none"> • O treinador de G1 como exemplo • O que é preciso para ser treinador de G1 2. A Intervenção Pedagógica do Treinador de Grau I: <ul style="list-style-type: none"> • Suportes básicos da intervenção pedagógica: <ul style="list-style-type: none"> - Competência, - Organização das atividades, - Definição de objetivos, - Definição de regras de conduta, - Ambientes adequados da prática, - Comportamento reflexivo. 					Cristina Carriço e João Costa	Licenciados em Ciências do Desporto, Professores de Educação Física, Mestre e Instrutor (respetivamente) de Shorinji Kempo



Tema	Currículo Kyu Rank	Duração				Formadores	
		CP:	6	CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>1. Gakka (desenvolvimento teórico)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Value Level Up – Propriedade Intelectual do SK, • O ensino das características do Shorinji Kempo no treino desportivo. <p>2. Kihon e Tan En:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estratégias de aplicação dos gestos técnicos <ul style="list-style-type: none"> – Diferença entre focar técnicas específicas e ensinar princípios e bases das técnicas, – Organização dos kenshi em classes grandes vs classes pequenas, – Materiais didáticos), • Aproximação à realidade na execução técnica pela Tan En Sotai. <p>3. Juho e Goho Waza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensino e aplicação dos princípios técnicos (e.g. Kuruma Nori, Teko Nori), • Dinâmica do posicionamento relativa ao desenvolvimento dos movimentos técnicos e das técnicas <ul style="list-style-type: none"> – Utilização do sachikomi ashi para keri, – Importância da colocação dos segmentos para potenciar eficácia e eficiência dos atemis), • Revisão das técnicas alteradas nos kamokuhyo. <p>4. Kumi Embu e Randori:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construção de Kumi Embu e sua importância para contextualização técnica, • Randori como exercício de desenvolvimento e aproximação ao contexto de defesa pessoal. <p><u>Nota</u> (subunidades 2, 3, e 4): Desenvolvimento fundamentalmente prático, de preferência em grupos de trabalho de 6 a 8 formandos, para treino da prática simulada de ensino que será supervisionada pelos formadores, após breves momentos de explicação e demonstração dos conteúdos.</p>					<p>Para as subunidades 2, 3, e 4: Carlos Ramires^a, Fausto Carriço^a, José Araújo^b, Nuno Albuquerque^{bc}</p> <p>Para a subunidade 1: Nuno Albuquerque^{bc} Paulo Silva^{cd}</p>	<p>^a 6º Dan ^b 5º Dan Daikenshi ^c Responsável Nacional mandatado pela WSKO e SKU para a Gestão da e Formação sobre a Propriedade Intelectual do SK ^b 4º Dan</p>