



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

Conversão de Treinadores de Grau em Treinadores de Grau II

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	Funcionamento do Corpo Humano 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 desfibriladores. 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. 					Para a subunidade 1: Cristina Carriço e João Costa Para a subunidade 2: Paulo Lopes ^a Ana Rita Costa ^b	Para a subunidade 1: Licenciados em Ciências do Desporto, Professores de Educação Física, Mestre e Instrutor (respetivamente) de Shorinji Kempo Para a subunidade 2: ^a Licenciado em Ciências do Desporto, Professor de Educação Física, Nadador Salvador, Socorrista ^b Enfermeira no Hospital Santa Maria, Formação em Desfibrilhação Automática Externa.



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"> 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 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	<ol style="list-style-type: none"> O Treinador de Grau II no contexto da Pedagogia Aplicada na Formação dos Praticantes e no Processo de Desenvolvimento Desportivo <ul style="list-style-type: none"> As responsabilidades do treinador de G2 focada no papel de tutoria O perfil do treinador de G2: <ul style="list-style-type: none"> Paciência perante os erros e as dificuldades de aprendizagem, Relativizar o conceito de sucesso, Criar um ambiente facilitador da aprendizagem, Regular a superação. A Intervenção Pedagógica no Treino e na Competição <ul style="list-style-type: none"> Aprender e ensinar: A abordagem dos conteúdos - Condições essenciais para ensinar as habilidades técnicas <ul style="list-style-type: none"> Selecionar conteúdos do currículo, Conhecer conteúdos do currículo, Desenvolver clima adequado à aprendizagem, Usar metodologia de ensino adequada). 					Cristina Carriço e João Costa	Licenciados em Ciências do Desporto, Professores de Educação Física, Mestre e Instrutor (respetivamente) de SK



Tema	Currículo Yudansha 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, Comportamentos e funções a assumir pelos Branch Masters. <p>2. 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 Diferentes abordagens às técnicas avançadas <ul style="list-style-type: none"> Implicações na execução técnica decorrentes de diferenças anatómicas e fisiológicas entre praticantes, entre atacante/defesa. <p>3. Kyusho</p> <ul style="list-style-type: none"> Localização dos pontos de kyusho, Aplicação dos pontos de kyusho no atemi. <p>4. Exames de Graduação</p> <ul style="list-style-type: none"> Distribuição da intensidade no e duração do processo de exame (assegurar condições de qualidade e segurança para os avaliados), Qualidade do Randori em condições de exame – estudo e aplicação das normas dos kamokuhyo. <p><u>Nota</u> (para 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>