

# FICHA RESUMO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente **Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo**

Curso de Treinadores de **Kempo**

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

1. Graduação igual ou superior a 2Kyu em Kempo

Carga Horária-Total	Grau I	Grau II	Grau III	Grau IV
	36			

Unidades de Formação	Grau I	Grau II	Grau III	Grau IV
	Carga Horária	Carga Horária	Carga Horária	Carga Horária
1. Caracterização da modalidade I.	1			
2. Técnicas elementares.	4			
3. Técnicas defensivas contra oponentes desarmados.	18			
4. Técnicas defensivas contra oponentes armados.	9			
5. Elementos de arbitragem no Kempo I	3			
6. O Kempo adaptado I	1			

Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores		
Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ginásio, pavilhão ou sala com piso e dimensão apropriada (máximo 30 formandos por turma).</li> <li>- O piso deverá ser preferencialmente em Tatami ou outro material amortecedor, podendo ser em taco ou material sintético desde que plano, não abrasivo e não escorregadio.</li> <li>- Sala de aula com mesa/cadeira com capacidade para 30 formandos por turma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plastrons, Focus PAD ou MIT's;</li> <li>- Facas, bastões e pistolas de treino;</li> <li>- Computador;</li> <li>- Projetor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nada a referir.</li> </ul>

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo	CURSO DE TREINADORES DE	kempo	GRAU	1
---------------------	---	-------------------------	-------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	1. Caracterização da modalidade I
---------------------	-----------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Kempo Grau II. Gradação mínima de 2º Duan em Kempo.
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="0"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="1"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="1"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1.1. As vertentes do Kempo	DURAÇÃO				- Distinguir as diferentes vertentes do Kempo.	- Distingue as diferentes vertentes do Kempo.	- Questionamento escrito.
	CP	0	CT	1			
1.1.1. As diferentes vertentes. 1.1.1.1. A vertente tradicional. 1.1.1.2. A vertente desportiva. 1.1.1.3. A vertente de defesa pessoal.							

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo	CURSO DE TREINADORES DE	kempo	GRAU	1
---------------------	---	-------------------------	-------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	2. Técnicas elementares
---------------------	-------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Kempo Grau II. Gradação mínima de 2º Duan em Kempo.
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="4"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="0"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="4"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO									
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">2.1. Técnicas elementares.</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>7</td> <td>CT</td> <td>0</td> </tr> </table>	2.1. Técnicas elementares.	DURAÇÃO				CP	7	CT	0	Planificar e ministrar exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas elementares.	Planifica e ministra exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas elementares.	Observação do desempenho dos formandos. Solicitar aos formandos que elaborem um plano com exercícios de treino para uma das técnicas elementares e que ministrem a técnica escolhida aos restantes formandos.
2.1. Técnicas elementares.		DURAÇÃO										
	CP	7	CT	0								
2.1.1. Deslocamentos. <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1.1.1. Deslocamento em frente.</li> <li>2.1.1.2. Deslocamento à retaguarda.</li> <li>2.1.1.3. Deslocamentos laterais.</li> </ul> 2.1.2. Técnicas de punhos e mão aberta. <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1.2.1. Golpes com mão aberta.</li> <li>2.1.2.2. “Jab” e “Cross”.</li> <li>2.1.2.3. “Hook”.</li> <li>2.1.2.4. “Uppercut”.</li> <li>2.1.2.5. Martelo.</li> </ul> 2.1.3. Técnicas de cotovelo. <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1.3.1. Cotovelada lateral e lateral reversa.</li> <li>2.1.3.2. Cotovelada descendente e ascendente.</li> <li>2.1.3.3. Cotovelada à retaguarda.</li> </ul> 2.1.4. Técnicas de joelhos.												



<p>2.1.5. Técnicas de pernas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>2.1.5.1. Pontapé frontal.</li><li>2.1.5.2. Pontapé lateral.</li><li>2.1.5.3. Pontapé circular.</li></ul> <p>2.1.6. Quedas e enrolamentos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>2.1.6.1. Queda lateral.</li><li>2.1.6.2. Queda em frente.</li><li>2.1.6.3. Queda à retaguarda.</li><li>2.1.6.4. Enrolamento em frente.</li><li>2.1.6.5. Enrolamento à retaguarda.</li></ul> <p>2.1.7. Ceifas, varrimentos e projeções.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>2.1.7.1. Varrimento interior e exterior.</li><li>2.1.7.2. Ceifa interior e exterior.</li><li>2.1.7.3. Projeção de anca.</li><li>2.1.7.4. Projeção de ombro.</li></ul> <p>2.1.8. Proteções, bloqueios e esquivas.</p>			
---	--	--	--

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo	CURSO DE TREINADORES DE	kempo	GRAU	1
---------------------	---	-------------------------	-------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	3. Técnicas defensivas e de libertação contra oponentes desarmados.
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Kempo Grau II. Gradação mínima de 2º Duan em Kempo.
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	16,5 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	1,5 horas	TOTAL DE HORAS:	18
---------------------	------------	---------------------	-----------	-----------------	----

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA		CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA		FORMAS DE AVALIAÇÃO	
3.1. Técnicas defensivas contra oponentes desarmados.	DURAÇÃO		Caracterizar a ameaça. Planificar e ministrar exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas defensivas contra oponentes desarmados.	Caracteriza a ameaça. Planifica e ministra exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas defensivas contra oponentes desarmados.	Observação do desempenho dos formandos. Solicitar aos formandos que elaborem um plano com exercícios de treino para uma das técnicas defensivas contra oponentes desarmados e que ministrem a técnica escolhida aos restantes formandos.		
	CP	6,5				CT	0,5
3.1.1. Caracterização da ameaça. 3.1.2. Defesa contra golpes circulares. 3.1.3. Defesa contra golpes diretos. 3.1.4. Defesa contra pontapés frontais. 3.1.5. Defesa contra pontapés circulares.							
3.2. Múltiplos oponentes	duração		Caracterizar a ameaça. Planificar e ministrar exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas contra múltiplos oponentes.	Caracteriza a ameaça. Planifica e ministra exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas contra múltiplos oponentes.	Observação do desempenho dos formandos. Solicitar aos formandos que elaborem um plano com exercícios de treino para uma das técnicas contra múltiplos oponentes e que ministrem a técnica escolhida aos restantes formandos.		
	CP	1,5					0,5
3.2.1. Caracterização da ameaça. 3.2.2. Posicionamento e movimentação. 3.2.3. Técnicas defensivas contra múltiplos oponentes.							

3.3. Técnicas de libertação	duração			Caracterizar a ameaça. Planificar e ministrar exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas de libertação.	Caracteriza a ameaça. Planifica e ministra exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas de libertação.	Observação do desempenho dos formandos. Solicitar aos formandos que elaborem um plano com exercícios de treino para uma das técnicas de libertação e que ministrem a técnica escolhida aos restantes formandos.
	CP	8,5	0,5			
<p>3.3.1. Libertação de agarres.</p> <p>3.3.1.1. Caracterização da ameaça.</p> <p>3.3.1.2. Prisão de pulso.</p> <p>3.3.1.3. Prisão pelo ombro.</p> <p>3.3.1.4. Prisão do tronco.</p> <p>3.3.2. Libertação de estrangulamentos.</p> <p>3.3.2.1. Caracterização da ameaça.</p> <p>3.3.2.2. Estrangulamento frontal.</p> <p>3.3.2.3. Estrangulamento lateral.</p> <p>3.3.2.4. Estrangulamento pela retaguarda.</p> <p>3.3.2.5. Estrangulamentos no solo.</p> <p>3.3.3. Libertação de chaves ao pescoço.</p> <p>3.3.3.1. Caracterização da ameaça.</p> <p>3.3.3.2. Chave lateral.</p> <p>3.3.3.3. Chave frontal.</p> <p>3.3.3.4. Chaves pela retaguarda.</p> <p>3.3.3.5. Chave no solo.</p>						

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo	CURSO DE TREINADORES DE	kempo	GRAU	1
---------------------	---	-------------------------	-------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	4. Técnicas defensivas contra oponentes armados.
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Kempo Grau II. Gradação mínima de 2º Duan em Kempo.
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	8,5 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	0,5 horas	TOTAL DE HORAS:	9
---------------------	-----------	---------------------	-----------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
4.1. Técnicas defensivas contra oponentes armados	DURAÇÃO				Caracterizar a ameaça. Planificar e ministrar exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas defensivas contra oponentes armados.	Caracteriza a ameaça. Planifica e ministra exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas defensivas contra oponentes armados.	Observação do desempenho dos formandos. Solicitar aos formandos que elaborem um plano com exercícios de treino para uma das técnicas defensivas contra oponentes armados e que ministrem a técnica escolhida aos restantes formandos.
	CP	8,5	CT	0,5			
4.1.1. Caracterização da ameaça 4.1.2. Técnicas defensivas contra-ataques com bastão. 4.1.3. Técnicas defensivas contra-ataques com faca. 4.1.4. Técnicas defensivas contra coação com faca 4.1.5. Técnicas defensivas contra coação com arma de fogo. 4.1.6. Técnicas defensivas com bastão. 4.1.7. Técnicas defensivas com faca.							



# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo	CURSO DE TREINADORES DE	kempo	GRAU	1
---------------------	---	-------------------------	-------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	5. Elementos de arbitragem no Kempo I
---------------------	---------------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Kempo Grau II. Gradação mínima de 2º Duan em Kempo.
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="0"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="3"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="3"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO									
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">5.1. Regulamento geral das provas de combate</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>0</td> <td>CT</td> <td>0,5</td> </tr> </table> <p>5.1.1. Análise do Regulamento Geral de Provas de Combate. 5.1.2. Funções dos intervenientes diretos na Área de Competição.</p>	5.1. Regulamento geral das provas de combate	DURAÇÃO				CP	0	CT	0,5	- Identificar as funções dos intervenientes diretos na Área de Competição.	- Identifica as funções dos intervenientes diretos na Área de Competição.	- Questionamento escrito.
5.1. Regulamento geral das provas de combate		DURAÇÃO										
	CP	0	CT	0,5								
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">5.2. Regulamento Específico das provas de combate</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>0</td> <td>CT</td> <td>0,5</td> </tr> </table> <p>5.2.1. Disposições regulamentares específicas da disciplina de Rumble Kids Point Kempo.</p>	5.2. Regulamento Específico das provas de combate	DURAÇÃO				CP	0	CT	0,5	- Identificar as regras relativas à pontuação e penalização das provas de combate dos escalões de formação.	- Identifica as regras relativas à pontuação e penalização das provas de combate dos escalões de formação.	- Questionamento escrito.
5.2. Regulamento Específico das provas de combate		DURAÇÃO										
	CP	0	CT	0,5								
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">5.3. Regulamento geral das provas técnicas</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>0</td> <td>CT</td> <td>0,5</td> </tr> </table> <p>5.3.1. Análise do Regulamento Geral de Provas Técnicas. 5.3.2. Funções dos intervenientes diretos na Área de Competição.</p>	5.3. Regulamento geral das provas técnicas	DURAÇÃO				CP	0	CT	0,5	- Identificar as funções dos intervenientes diretos na Área de Competição.	- Identifica as funções dos intervenientes diretos na Área de Competição.	- Questionamento escrito.
5.3. Regulamento geral das provas técnicas		DURAÇÃO										
	CP	0	CT	0,5								



SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.4. Regulamento específico das provas de técnicas	DURAÇÃO				- Identificar as regras relativas à pontuação e penalização das provas técnicas dos escalões de formação.	- Identifica as regras relativas à pontuação e penalização das provas técnicas dos escalões de formação.	- Questionamento escrito.
	CP	0	CT	0,5			
5.4.1. Disposições regulamentares específicas da competição de formas de mão vazia e formas com arma.							

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.5. Regulamento específico das provas de Kempo adaptado	duração				- Identificar as regras relativas à pontuação e penalização das provas de Kempo adaptado dos escalões de formação.	- Identifica as regras relativas à pontuação e penalização das provas de Kempo adaptado dos escalões de formação.	- Questionamento escrito.
	CP	0	CT	1			
5.5.1. Disposições regulamentares específicas da competição de kempo adaptado – provas de combate.							
5.5.2. Disposições regulamentares específicas da competição de kempo adaptado – provas técnicas.							

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo	CURSO DE TREINADORES DE	kempo	GRAU	1
---------------------	---	-------------------------	-------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	6. Kempo adaptado I
---------------------	---------------------

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Kempo Grau II. Gradação mínima de 2º Duan em Kempo.
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="0"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="1"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="1"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO									
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">6.1. O Kempo Adaptado</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>0</td> <td>CT</td> <td>1</td> </tr> </table>	6.1. O Kempo Adaptado	DURAÇÃO				CP	0	CT	1	- Descrever o projeto de inclusão do Kempo. - Diferenciar os tipos de deficiência e como estas condicionam a prática do kempo;	- Descreve o projeto de inclusão do Kempo; - Diferencia as tipologias de deficiência e como elas afetam a prática do Kempo.	- Questionamento escrito.
6.1. O Kempo Adaptado		DURAÇÃO										
	CP	0	CT	1								
6.1.1. O projeto de inclusão do Kempo. 6.1.2. Os tipos de deficiência e a prática do Kempo.												