

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

KEMPO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE LOHAN TAO KEMPO

VERSÃO
2020



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE

AUTOR: Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2026
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. CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE I	8
2. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS E EVENTOS I	10
3. REGULAMENTOS DE COMPETIÇÃO I	11
4. METODOLOGIA DO TREINO DE KEMPO I	12
C. Organização da Formação	15
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	16
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	16
3. ESTÁGIOS	16

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão 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. CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE I	3
2. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS E EVENTOS I	2
3. REGULAMENTOS DE COMPETIÇÃO I	2
4. METODOLOGIA DO TREINO DE KEMPO I	29
Total	36

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Caracterização da modalidade I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. CARACTERIZAÇÃO GERAL DA MODALIDADE	1h	1h/0/0
1.2. AS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE DE KEMPO	1h	1h/0/0
1.3. O KEMPO	1h	1h/0/0
Total	3h	3h/0/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Caracterização geral da modalidade

1.1.1. O Kempo como:

- a. Desporto de competição
- b. Desporto de participação
- c. Desporto adaptado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes vertentes do Kempo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as diferentes vertentes do Kempo

SUBUNIDADE 2.

1.2. As etapas de desenvolvimento do praticante de Kempo

1.2.1. Etapas de desenvolvimento do praticante de Kempo:

- a. Via de Desporto de Competição
- b. Via de Desporto de Participação
- c. Via de Desporto Adaptado

1.2.2. Correspondência entre etapas de desenvolvimento e os graus de treinador de Kempo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes etapas de desenvolvimento por que passam os praticantes de Kempo
- Relacionar as etapas de desenvolvimento do praticante com o grau de treinador exigido

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as diferentes etapas de desenvolvimento por que passam os praticantes de Kempo
- Relaciona as etapas de desenvolvimento do praticante com o grau de treinador exigido

SUBUNIDADE 3.**1.3. O Kempo****1.3.1.** A história do Kempo**1.3.2.** A implementação do Kempo em Portugal**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a origem histórica do Kempo, a sua implementação em Portugal

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Situa cronologicamente eventos e descreve como o Kempo foi implantado em Portugal

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova escrita

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Organização de provas e eventos I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. A ORGANIZAÇÃO DE CAMPEONATOS E PROVAS DE KEMPO	2h	2h/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. A organização de campeonatos e provas de Kempo

2.1.1. Os diferentes tipos de provas

2.1.2. Regulamento federativo de organização de provas de Kempo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os diferentes tipos de provas
- Identificar as principais regras e normas do regulamento federativo de organização de provas de Kempo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue entre os diferentes tipos de provas e descreve as principais regras e normas do regulamento federativo de organização de provas de Kempo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova escrita

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Regulamentos de competição I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. REGULAMENTOS DE PROVAS TRADICIONAIS E DE COMBATE I	2h	2h/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

3.1. Regulamentos de provas tradicionais e de combate I

- 3.1.1. Análise do Regulamento Geral de Provas Desportivas
- 3.1.2. Funções dos intervenientes diretos nas Áreas de Competição
- 3.1.3. Disposições regulamentares específicas das disciplinas de Semi Kempo e Light Kempo
- 3.1.4. Disposições regulamentares específicas da competição de formas de mão vazia e formas com armas
- 3.1.5. Disposições regulamentares específicas da competição de Kempo adaptado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as funções dos intervenientes diretos nas Áreas de Competição
- Identificar as regras relativas à pontuação e penalização das provas das diferentes disciplinas de Kempo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as funções dos intervenientes diretos nas Áreas de Competição
- Descreve as regras relativas à pontuação e penalização das provas das diferentes disciplinas de Kempo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova escrita

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Metodologia do treino de Kempo I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. PLANEAMENTO DO TREINO DE KEMPO I	2h	0/0/2h
4.2. TREINO DE DEFESA PESSOAL I	18h	0/0/18h
4.3. TREINO TRADICIONAL I	2h	0/0/2h
4.4. TREINO DAS DISCIPLINAS DE COMBATE I	2h	0/0/2h
4.5. TREINO DE KEMPO ADAPTADO I	1h	1h/0/0
4.6. PRÁTICA PEDAGÓGICA I	4h	0/0/4h
Total	29h	1h/0/28h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Planeamento do treino de Kempo I

- 4.1.1. O planeamento das sessões de treino de Kempo
- 4.1.2. A preparação dos espaços e materiais para uma sessão de treino de Kempo
- 4.1.3. Autoavaliação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar planos para as sessões de treino de Kempo
- Organizar o espaço e os materiais necessários para uma sessão de treino de Kempo
- Avaliar a adequação do plano de treino aos objetivos perseguidos e retirar ilações para instruções futuras

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora planos para sessões de treino de Kempo
- Organiza o espaço e os materiais necessários para uma sessão de treino de Kempo
- Avalia a adequação do plano de treino aos objetivos perseguidos, retirando ilações para sessões futuras

SUBUNIDADE 2.

4.2. Treino de defesa pessoal I

- 4.2.1. O Agressor e a vítima
- 4.2.2. Movimento e proteção
- 4.2.3. Ferramentas ofensivas
- 4.2.4. Parar o agressor ("stop hit")
- 4.2.5. Cobertura, choque e contra-ataque
- 4.2.6. Impedir o agarre
- 4.2.7. Libertação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a ameaça
- Planificar exercícios de treino adequados à prática das técnicas de defesa e proteção contra agressores desarmados

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza a ameaça
- Planifica exercícios de treino adequados à prática das técnicas de defesa e proteção contra agressores desarmados

SUBUNIDADE 3.

4.3. Treino tradicional I

4.3.1. Combinações técnicas de iniciação - Reflexos 1 a 5

4.3.2. As primeiras etapas do treino de Formas – A aprendizagem das técnicas e o “desenho” geral da forma

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Explicar e demonstrar corretamente as combinações de reflexo 1 a 6 e identificar e corrigir erros de execução • Explicar e demonstrar as técnicas e a sequência correta de uma forma de iniciação e identificar e corrigir erros de execução 	<ul style="list-style-type: none"> • Explica e demonstra corretamente as combinações de reflexo 1 a 6 identificando e corrigindo erros de execução • Explica e demonstra as técnicas e a sequência correta de uma forma de iniciação, identificando e corrigindo erros de execução

SUBUNIDADE 4.

4.4. Treino das disciplinas de combate I

4.4.1. O treino das disciplinas de Semi Kempo e Light Kempo:

- “Drills”
- Trabalho de saco e *plastron*
- “Sparring”
- Jogos
- Trabalho das capacidades físicas
- Trabalho tático

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar exercícios de treino adequados à prática das disciplinas de Semi Kempo e Light Kempo e ao desenvolvimento das capacidades físicas tendo em consideração a faixa etária e o grau de desenvolvimento dos praticantes • Desenvolver os aspetos táticos das disciplinas de Semi Kempo e Light Kempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora exercícios de treino adequados à prática das disciplinas de Semi Kempo e Light Kempo e ao desenvolvimento das capacidades físicas tendo em consideração a faixa etária e o grau de desenvolvimento dos praticante • Desenvolve os aspetos táticos das disciplinas de Semi Kempo e Light Kempo

SUBUNIDADE 5.

4.5. Treino de Kempo adaptado I

4.5.1. O projeto de inclusão do Kempo

4.5.2. Os tipos de deficiência e a prática do Kempo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever o projeto de inclusão do Kempo • Diferenciar os tipos de deficiência e como estas condicionam a prática do Kempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Descreve o projeto de inclusão do Kempo • Diferencia as tipologias de deficiência e como elas afetam a prática do Kempo

SUBUNIDADE 6.

4.6. Prática pedagógica I

- 4.6.1. A disposição da classe e o posicionamento do treinador
- 4.6.2. Explicar e demonstrar
- 4.6.3. A imitação como facilitador da aprendizagem
- 4.6.4. A prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Posicionar a classe e a si mesmo corretamente • Explicar e demonstrar corretamente as técnicas e os exercícios • Usar a imitação como processo facilitador da aprendizagem • Dar indicações claras para a prática dos exercícios de treino • Dirigir exercícios e controlar a classe 	<ul style="list-style-type: none"> • Posiciona a classe e a si mesmo corretamente • Explica e demonstra corretamente as técnicas e os exercícios • Usa a imitação como processo facilitar da aprendizagem • Dá indicações claras para a prática dos exercícios de treino • Dirige exercícios e controla a classe

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

1. Prova prática - Trabalho individual: Perante a apresentação de uma situação concreta devidamente contextualizada (caracterização do público-alvo em fase de iniciação ou formação básica, objetivos gerais e específicos, recursos disponíveis e enquadramento temporal), elaboração e apresentação de um microciclo com a duração de uma semana, adequado às EDP correspondentes à Graduação de Formação do Treinador (Grau I), que contemple obrigatoriamente:

- A calendarização das sessões;
- A identificação das habilidades técnicas fundamentais a desenvolver;
- A prescrição de exercícios para desenvolvimento das capacidades físicas gerais;
- A indicação de volume e intensidade ajustados ao escalão etário;
- A descrição de progressões pedagógicas adequadas;
- O exemplo detalhado de uma Unidade de Treino;
- As estratégias de avaliação do desempenho dos praticantes;
- As propostas de ajustamento pedagógico.

2. Prova escrita - Trabalho individual: Apresentação de uma reflexão crítica individual que contemple:

- As estratégias aplicadas;
- As dificuldades sentidas;
- Os ajustamentos realizados;
- Os resultados obtidos;

Critérios de Avaliação:

- Adequação aos objetivos definidos
- Coerência metodológica
- Correta aplicação dos princípios do treino adequados ao Grau I
- Segurança e adequação etária
- Qualidade das progressões pedagógicas
- Capacidade de reflexão crítica

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau II

c. Organização da Formação



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

Graduação Igual ou Superior a Cinto Castanho.

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Ginásio, pavilhão ou sala com piso e dimensão apropriada (máximo 30 formandos por turma) • 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 • Sala de aula com mesa/cadeira com capacidade para 30 formandos por turma 	<ul style="list-style-type: none"> • Plastrons, Focus PAD ou MIT's • Armas tradicionais de treino • Computador • Projetor

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**