

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU II**

**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

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE II	8
2. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS E EVENTOS II	9
3. REGULAMENTOS DE COMPETIÇÃO II	10
4. METODOLOGIA DO TREINO DE KEMPO II	11
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>14</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	15
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	15
3. ESTÁGIOS	15

# 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 II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE II	2
2. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS E EVENTOS II	2
3. REGULAMENTOS DE COMPETIÇÃO II	3
4. METODOLOGIA DO TREINO DE KEMPO II	53
Total	60

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Caracterização da modalidade II

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. PRINCÍPIOS DO KEMPO	2h	2h/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Princípios do Kempo

1.1.1. Princípios da mente:

- a. Extensão do Chi
- b. Manter o ponto

1.1.2. Princípios do corpo

- a. Relaxar completamente
- b. Peso para baixo

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios do Kempo

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os princípios do Kempo

### 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 II

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

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

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. A organização de torneios e galas

2.1.1. Torneios e galas:

- a. Tarefas logísticas
- b. Inscrição de atletas, equipas e delegações
- c. Promoção e divulgação dos eventos
- d. Coordenação com corpo de arbitragem e *staff*
- e. Gestão e montagem da prova ou evento
- f. Prémios e resultados

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as principais tarefas necessárias à realização de torneios e galas

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve as principais tarefas necessárias à realização de torneios e galas

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova escrita

**PERFIL DO FORMADOR**

- Titular de TPTD de Kempo Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Regulamentos de competição II

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. REGULAMENTOS DE PROVAS TRADICIONAIS E DE COMBATE II	3h	3h/0/0
Total	3h	3h/0/0

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Regulamentos de provas tradicionais e de combate II

3.1.1. Disposições regulamentares específicas das provas de Full Kempo e Submission Kempo

3.1.2. Disposições regulamentares específicas da competição de provas técnicas de:

- a. Formas mão vazia por equipas
- b. Formas com arma por equipas
- c. Defesa Pessoal

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as regras relativas à pontuação e penalização das diferentes provas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as regras relativas à pontuação e penalização das diferentes provas

#### 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 II

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. PLANEAMENTO DO TREINO II	3h	0/0/3h
4.2. TREINO E AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS MOTORAS NO KEMPO	3h	0/0/3h
4.3. TREINO E DEFESA PESSOAL II	10h	0/0/10h
4.4. TREINO TRADICIONAL II	5h	0/0/5h
4.5. TREINO DAS DISCIPLINAS DE COMBATE II	20h	0/0/20h
4.6. TREINO DE KEMPO ADAPTADO II	2h	0/0/2h
4.7. PRÁTICA PEDAGÓGICA II	10h	0/0/10h
Total	53h	3h/0/0

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Planeamento do treino II

4.1.1. O planeamento de ciclos anuais de treino

4.1.2. O planeamento da participação em competições em função dos objetivos estabelecidos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear o treino de uma época desportiva
- Planear a participação dos atletas nas diferentes competições tendo em consideração os objetivos estabelecidos

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia o treino de uma época desportiva
- Planeia a participação dos atletas nas diferentes competições tendo em consideração os objetivos estabelecidos

SUBUNIDADE 2.

### 4.2. Treino e avaliação das capacidades físicas motoras no Kempo

4.2.1. O esforço físico no Kempo, o desenvolvimento das capacidades físicas e o carácter individual do treino

4.2.2. Tipologia de Exercícios para o desenvolvimento das capacidades físicas

4.2.3. Avaliação e controlo do treino das capacidades físicas no Kempo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as especificidades do tipo de esforço físico do Kempo
- Identificar os diferentes tipos de exercícios destinados ao desenvolvimento das capacidades físicas
- Identificar os métodos de avaliação e controlo do treino ajustados ao Kempo

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza as especificidades do tipo de esforço físico do Kempo
- Descreve os diferentes tipos de exercícios destinados ao desenvolvimento das capacidades físicas
- Descreve os métodos de avaliação e controlo do treino ajustados ao Kempo

## SUBUNIDADE 3.

**4.3. Treino e defesa pessoal II**

- 4.3.1. Agressores armados com arma contundente
- 4.3.2. Agressores armados com arma corto-perfurante
- 4.3.3. Agressores armados com arma de fogo
- 4.3.4. Múltiplos agressores
- 4.3.5. Treino de cenário

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracterizar a ameaça</li> <li>• Planificar exercícios de treino adequados à prática das técnicas de defesa e proteção contra agressores armados e múltiplos agressores</li> <li>• Criar cenários de treino para situações de defesa pessoal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracteriza a ameaça</li> <li>• Planifica exercícios de treino adequados à prática das técnicas de defesa e proteção contra agressores armados e múltiplos agressores</li> <li>• Cria cenários de treino para situações de defesa pessoal</li> </ul>

## SUBUNIDADE 4.

**4.4. Treino tradicional II**

- 4.4.1. Combinações técnicas intermédias: Reflexos 6 a 10
- 4.4.2. O aperfeiçoamento das Formas – A atenção ao detalhe técnico e aos ritmos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar e demonstrar corretamente as combinações de reflexo 6 a 10 e identificar e corrigir erros de execução</li> <li>• Explicar e demonstrar os detalhes técnicos e os ritmos corretos à execução de Formas e identificar e corrigir erros de execução</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explica e demonstra corretamente as combinações de reflexo 6 a 10 e identifica e corrige erros de execução</li> <li>• Explica e demonstra os detalhes técnicos e os ritmos corretos à execução de Formas e identifica e corrige erros de execução</li> </ul>

## SUBUNIDADE 5.

**4.5. Treino das disciplinas de combate II**

- 4.5.1. O treino das disciplinas de combate - *Full Kempo* e *Submission Kempo*:
  - a. "Drills"
  - b. Trabalho de saco e *plastron*
  - c. "Sparring"
- 4.5.2. Trabalhar as capacidades físicas motoras essenciais para as disciplinas de *Full Kempo* e *Submission Kempo*
- 4.5.3. Trabalho tático

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

## SUBUNIDADE 6.

**4.6. Treino de Kempo adaptado II**

- 4.6.1. A prática recreativa de Kempo Adaptado
- 4.6.2. A prática competitiva de Kempo Adaptado
- 4.6.3. Estratégias didáticas para aulas de Kempo Adaptado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferenciar os tipos de prática no Kempo Adaptado</li> <li>• Selecionar estratégias didáticas para aulas de Kempo Adaptado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferencia os tipos de prática no Kempo Adaptado</li> <li>• Seleciona estratégias didáticas para aulas de Kempo Adaptado</li> </ul>

## SUBUNIDADE 7.

**4.7. Prática pedagógica II**

- 4.7.1. Distância, "timing", precisão e potência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dirigir exercícios de treino orientados para a compreensão e controlo da distância, desenvolvimento do sentido de "timing" e aumento da precisão e potência</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dirigir exercícios orientados para a compreensão e controlo da distância, desenvolvimento do sentido de "timing" e aumento da precisão e potência</li> </ul>

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

**Prova prática - Trabalho individual com apresentação e discussão técnica:** Perante a apresentação de uma situação concreta devidamente contextualizada (caracterização dos atletas, escalão competitivo, calendário competitivo, objetivos da época e recursos disponíveis), **elaboração e apresentação um mesociclo pré-competitivo** com a duração de quatro semanas, adequado às EDP correspondentes à Graduação de Formação do Treinador (Grau II), que contemple obrigatoriamente:

- A estruturação dos microciclos (identificação e duração);
- A calendarização das sessões de treino;
- A distribuição do volume e intensidade de treino;
- A articulação das componentes técnica, tática e física;
- As estratégias de controlo e monitorização do treino;
- A identificação de indicadores de desempenho;
- O exemplo detalhado de um microciclo padrão;
- Os instrumentos de registo e avaliação.

**Critérios de Avaliação:**

- Coerência entre objetivos e estrutura do mesociclo
- Correta aplicação dos princípios da periodização
- Adequação da carga ao escalão etário
- Capacidade de controlo e monitorização
- Fundamentação técnica apresentada

**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 1Duan

## 2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<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>• Armas tradicionais de treino</li> <li>• Computador</li> <li>• Projetor</li> </ul>

## 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](#)

