

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

KEMPO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE LOHAN TAO KEMPO

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
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. TÉCNICAS ELEMENTARES	9
3. TÉCNICAS DEFENSIVAS E DE LIBERTAÇÃO CONTRA Oponentes DESARMADOS	11
4. TÉCNICAS DEFENSIVAS CONTRA Oponentes ARMADOS	13
5. ELEMENTOS DE ARBITRAGEM NO KEMPO I	14
6. KEMPO ADAPTADO	16
C. Organização da Formação	17
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	18
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	18
3. ESTÁGIOS	18

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	1
2. TÉCNICAS ELEMENTARES	4
3. TÉCNICAS DEFENSIVAS E DE LIBERTAÇÃO CONTRA Oponentes DESARMADOS	18
4. TÉCNICAS DEFENSIVAS CONTRA Oponentes ARMADOS	9
5. ELEMENTOS DE ARBITRAGEM NO KEMPO I	3
6. KEMPO ADAPTADO	1
Total	36

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Caracterização da modalidade I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. AS VERTENTES DO KEMPO	1	1/0
Total	1	1/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. As vertentes do Kempo

1.1.1. As diferentes vertentes

- a. A vertente tradicional
- b. A vertente desportiva
- c. A vertente de defesa pessoal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes vertentes do Kempo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as diferentes vertentes do Kempo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau II
- Graduação mínima de 2º Duan em Kempo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Técnicas elementares

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. TÉCNICAS ELEMENTARES	4	0/4
Total	4	0/4

SUBUNIDADE 1.

2.1. Técnicas elementares

- 2.1.1. Deslocamentos
 - a. Deslocamento em frente
 - b. Deslocamento à retaguarda
 - c. Deslocamentos laterais
- 2.1.2. Técnicas de punhos e mão aberta
 - a. Golpes com mão aberta
 - b. "Jab" e "Cross"
 - c. "Hook"
 - d. "Uppercut"
 - 3. Martelo
- 2.1.3. Técnicas de cotovelo
 - a. Cotovelada lateral e lateral reversa
 - b. Cotovelada descendente e ascendente
 - c. Cotovelada à retaguarda
- 2.1.4. Técnicas de joelhos
- 2.1.5. Técnicas de pernas
 - a. Pontapé frontal
 - b. Pontapé lateral
 - c. Pontapé circular
- 2.1.6. Quedas e enrolamentos
 - a. Queda lateral
 - b. Queda em frente
 - c. Queda à retaguarda
 - d. Enrolamento em frente
 - e. Enrolamento à retaguarda
- 2.1.7. Ceifas, varrimentos e projeções
 - a. Varrimento interior e exterior
 - b. Ceifa interior e exterior
 - c. Projeção de anca
 - d. Projeção de ombro
- 2.1.8. Proteções, bloqueios e esquivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar e ministrar exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas elementares

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica e ministra exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas elementares

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau II
- Graduação mínima de 2º Duan em Kempo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Técnicas defensivas e de libertação contra oponentes desarmados

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. TÉCNICAS DE LIBERTAÇÃO CONTRA Oponentes DESARMADOS	7	0h30/6h30
3.2. MÚLTIPLOS Oponentes	2	0h30/1h30
3.3. TÉCNICAS DE LIBERTAÇÃO	9	0h30/8h30
Total	18	1h30/16h30

SUBUNIDADE 1.

3.1. Técnicas de libertação contra oponentes desarmados

- 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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a ameaça
- Planificar e ministrar exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas defensivas contra oponentes desarmados

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza a ameaça
- Planifica e ministra exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas defensivas contra oponentes desarmados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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

SUBUNIDADE 2.

3.2. Múltiplos oponentes

- 3.2.1. Caracterização da ameaça
- 3.2.2. Posicionamento e movimentação
- 3.2.3. Técnicas defensivas contra múltiplos oponentes

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar a ameaça • Planificar e ministrar exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas contra múltiplos oponentes 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracteriza a ameaça • Planifica e ministra exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas contra múltiplos oponentes
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	

SUBUNIDADE 3.

3.3. Técnicas de libertação

- 3.3.1.** Libertação de agarres
- Caracterização da ameaça
 - Prisão de pulso
 - Prisão pelo ombro
 - Prisão do tronco
- 3.3.2.** Libertação de estrangulamentos
- Caracterização da ameaça
 - Estrangulamento frontal
 - Estrangulamento lateral
 - Estrangulamento pela retaguarda
 - Estrangulamentos no solo
- 3.3.3.** Libertação de chaves ao pescoço
- Caracterização da ameaça
 - Chave lateral
 - Chave frontal
 - Chaves pela retaguarda
 - Chave no solo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar a ameaça • Planificar e ministrar exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas de libertação 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracteriza a ameaça • Planifica e ministra exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas de libertação
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau II
- Graduação mínima de 2º Duan em Kempo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Técnicas defensivas contra oponentes armados

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. TÉCNICAS DEFENSIVAS CONTRA Oponentes ARMADOS	9	0h30/8h30
Total	9	0h30/8h30

SUBUNIDADE 1.

4.1. Técnicas defensivas contra oponentes armados

- 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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a ameaça
- Planificar e ministrar exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas defensivas contra oponentes armados

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza a ameaça
- Planifica e ministra exercícios de treino com vista ao ensino das técnicas defensivas contra oponentes armados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau II
- Graduação mínima de 2º Duan em Kempo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Elementos de arbitragem no Kempo I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. REGULAMENTO GERAL DAS PROVAS DE COMBATE	0h30	0h30/0
5.2. REGULAMENTO ESPECÍFICO DAS PROVAS DE COMBATE	0h30	0h30/0
5.3. REGULAMENTO GERAL DAS PROVAS TÉCNICAS	0h30	0h30/0
5.4. REGULAMENTO ESPECÍFICO DAS PROVAS DE TÉCNICAS	0h30	0h30/0
5.5. REGULAMENTO ESPECÍFICO DAS PROVAS DE KEMPO ADAPTADO	1	1/0
Total	3	3/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Regulamento geral das provas de combate

5.1.1. Análise do Regulamento Geral de Provas de Combate

5.1.2. Funções dos intervenientes diretos na Área de Competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as funções dos intervenientes diretos na Área de Competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as funções dos intervenientes diretos na Área de Competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito

SUBUNIDADE 2.

5.2. Regulamento específico das provas de combate

5.2.1. Disposições regulamentares específicas das disciplinas de Rumble Kids e Point Kempo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as regras relativas à pontuação e penalização das provas de combate dos escalões de formação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as regras relativas à pontuação e penalização das provas de combate dos escalões de formação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito

SUBUNIDADE 3.

5.3. Regulamento geral das provas técnicas

5.3.1. Análise do Regulamento Geral de Provas Técnicas

5.3.2. Funções dos intervenientes diretos na Área de Competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as funções dos intervenientes diretos na Área de Competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identificar as funções dos intervenientes diretos na Área de Competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito

SUBUNIDADE 4.

5.4. Regulamento específicos das provas de técnicas

5.4.1. Disposições regulamentares específicas da competição de formas de mão vazia e formas com arma

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as regras relativas à pontuação e penalização das provas técnicas dos escalões de formação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identificar as regras relativas à pontuação e penalização das provas técnicas dos escalões de formação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito

SUBUNIDADE 5.

5.5. Regulamento específicos das provas de Kempo adaptado

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as regras relativas à pontuação e penalização das provas de Kempo adaptado dos escalões de formação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identificar as regras relativas à pontuação e penalização das provas de Kempo adaptado dos escalões de formação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau II
- Graduação mínima de 2º Duan em Kempo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Kempo adaptado I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. O KEMPO ADAPTADO	1	1/0
Total	1	1/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. O Kempo adaptado

6.1.1. O projeto de inclusão do Kempo

6.1.2. Os tipos de deficiência e a prática do Kempo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever o projeto de inclusão do Kempo
- Diferenciar os tipos de deficiência e como estas condicionam a prática do kempo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve o projeto de inclusão do Kempo
- Diferencia as tipologias de deficiência e como elas afetam a prática do Kempo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau II
- Graduação mínima de 2º Duan em Kempo

c. Organização da Formação



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

Graduação igual ou superior a 2Kyu em Kempo

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 • Facas, bastões e pistolas 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, I. P.