

Referenciais de Formação

COMPONENTE ESPECÍFICA

GRAU II

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 II	8
2. ELEMENTOS DE ARBITRAGEM NO KEMPO II	9
3. KEMPO ADAPTADO II	10
4. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KEMPO	11
5. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS	13
C. Organização da Formação	14
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. ELEMENTOS DE ARBITRAGEM NO KEMPO II	7
3. KEMPO ADAPTADO II	4
4. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KEMPO	45
5. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS	2
Total	60

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Caracterização da modalidade II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE II	2	2/0
Total	2	2/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Caracterização da modalidade II

- 1.1.1. Origens históricas do kempo
- 1.1.2. A implementação em Portugal
- 1.1.3. O Kempo a nível internacional
- 1.1.4. Kempo e olimpismo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a origem história do Kempo a sua implementação em Portugal, estrutura ao nível internacional e o projeto olímpico

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Situa cronologicamente eventos, identifica como o Kempo foi implantado em Portugal bem como a sua estrutura internacional e o projeto olímpico

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau II
- Graduação mínima de 3º Duan em Kempo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Elementos de arbitragem no Kempo II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. REGULAMENTO ESPECÍFICO DAS PROVAS DE COMBATE	4	4/0
2.2. REGULAMENTO ESPECÍFICO DAS PROVAS DE TÉCNICAS	3	3/0
Total	7	7/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Regulamento específico das provas de combate

2.1.1. Disposições regulamentares específicas das provas de:

- a. Light Kempo
- b. Full Kempo
- c. Knockdown Kempo
- d. Submission Kempo:
- e. Kempo KO
- f. Kempo Contact

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito

SUBUNIDADE 2.

2.2. Regulamento específico das provas de técnicas

2.2.1. Disposições regulamentares específicas da competição de provas técnicas:

- a. Formas mão vazia por equipas
- b. Formas com arma por equipas
- c. Formas criativas singulares
- d. Formas criativas por equipas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau II
- Graduação mínima de 3º Duan em Kempo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Kempo Adaptado II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. O KEMPO PARA PESSOAS PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA	4	4/0
Total	4	4/0

SUBUNIDADE 1.

3.1. O Kempo para pessoas portadoras de deficiência

- 3.1.1. Os diferentes tipos de deficiência
- 3.1.2. Os tipos de prática
 - a. A prática recreativa
 - b. A prática competitiva
- 3.1.3. Métodos e técnicas de treino adaptado às provas de combate
- 3.1.4. Métodos e técnicas de treino adaptado às provas técnicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características dos diferentes tipos de deficiência
- Enunciar as diferenças entre as práticas recreativa e competitiva
- Planear o treino tendo em conta o tipo de prática e deficiência do praticante/atleta

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características dos diferentes tipos de deficiência
- Enuncia as diferenças entre as práticas recreativa e competitiva
- Planeia o treino tendo em conta o tipo de prática e deficiência do praticante/atleta

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito
- Solicitar aos formandos que elaborem um plano para uma sessão de treino tendo em conta uma deficiência específica

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau II
- Graduação mínima de 3º Duan em Kempo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Teoria e metodologia do treino de Kempo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. AS CAPACIDADES FÍSICAS MOTORAS	3	3/0
4.2. TREINO E EXERCÍCIO DO KEMPO	42	2/40
Total	45	5/40

SUBUNIDADE 1.

4.1. As capacidades físicas motoras

4.1.1. As capacidades físicas motoras a desenvolver nos praticantes/atletas de Kempo

4.1.2. Métodos de avaliação das capacidades físicas motoras

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear exercícios de treino adaptados às especificidades dos praticantes/atletas de Kempo com vista ao desenvolvimento das diferentes capacidades
- Identificar as metodologias de avaliação das capacidades físicas motoras

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia exercícios de treino adaptados às especificidades dos praticantes/atletas de Kempo com vista ao desenvolvimento das diferentes capacidades
- Identifica as metodologias de avaliação das capacidades físicas motoras

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que elaborem um plano de treino para o desenvolvimento de uma capacidade física específica

SUBUNIDADE 2.

4.2. Treino e exercício do Kempo

4.2.1. O treino das disciplinas de combate

- Light Kempo
- Full Kempo
- Knockdown Kempo
- Submission Kempo:
- Kempo KO
- Kempo Contact

4.2.2. O treino das disciplinas técnicas

- Formas de mão vazia
- Formas com armas
- Formas criativas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear exercícios de treino adaptados à prática das diferentes disciplinas de combate e disciplinas técnicas
- Ministrarexercícios de treino adaptados à prática das diferentes disciplinas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia exercícios de treino adaptados à prática das diferentes disciplinas combate e disciplinas técnicas
- Ministra exercícios de treino adaptados à prática das diferentes disciplinas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Observação de desempenho. Solicitar aos formandos que elaborem um plano para uma sessão de treino de uma das disciplinas de combate ou técnicas e que ministrem a mesma a um grupo selecionado

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau II
- Graduação mínima de 3º Duan em Kempo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Organização de provas

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. A ORGANIZAÇÃO DE CAMPEONATOS E PROVAS DE KEMPO	2	2/0
Total	2	2/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. A organização de campeonatos e provas de Kempo

5.1.1. Os diferentes tipos de provas

5.1.2. 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 identifica as principais regras e normas do regulamento federativo de organização de provas de Kempo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau II
- Graduação mínima de 3º 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 1Duan 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.