

DEFESA PESSOAL



INSTRUTOR

DEFESA PESSOAL

Nível 1



SETEMBRO 2025

PORTO 

LISBOA 

CONTATOS:

 **964490293**

 **www.akporto.org**

INSCREVE-TE

CÓDIGO: 231444198



ENTIDADE
FORMADORA
CERTIFICADA



INTRODUÇÃO

O presente Regulamento pretende dar a conhecer um conjunto de informações gerais relativas ao curso de especialização instrutor de defesa pessoal nível 1 (iniciado), levado a cabo pela entidade formadora Associação de Karate do Porto – AKP. O presente Curso de especialização será validado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ) e Direção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT)

OBJECTIVO GERAL E DESTINATÁRIOS:

Todos aqueles que pretendem obter valorização profissional e a aquisição de mais e melhores competências no desenvolvimento pessoal e que desejem adquirir os conhecimentos necessários para a performance como instrutor de defesa pessoal

REQUISITOS DE PARTICIPAÇÃO

Para a participação no Curso de instrutores de defesa pessoal nível 1 (Iniciado) é necessário preencher os seguintes requisitos:

- Idade mínima de 18 anos.
- Escolaridade obrigatória (em função do ano de nascimento do candidato).
- Cumprimento de pré-requisitos específicos de qualquer arte marcial de 1º Kyu (Cinto Castanho) ou *declaração de prática superior a 5 anos*

CALENDARIZAÇÃO E LOCAL DE FORMAÇÃO

Datas e Local **21 de setembro a 13 de dezembro - Porto**

21 de setembro 9h30 (Domingo 6h) – Presencial

19 de outubro 9h30 (Domingo 6h) – Presencial

1 de novembro 9h30 (Sábado 7h) – Presencial

9 de novembro 9h30 (Domingo 6h) – Presencial

13 de dezembro (Sábado 3h) – Presencial - Exame

Datas e Local **12 de outubro a 21 de dezembro – Torres Vedras**

12 de outubro (6h) – Presencial

1 e 2 de novembro (13h) – Presencial

16 de novembro (6h) – Presencial

21 de dezembro (3h) – Presencial – Exame

Estágio profissional facultativo: 1 de fevereiro de 2026 até 30 de Abril de 2026.

PLANO CURRICULAR

N.º	Designação	Conteúdos	Carga Horária
1	Caracterização da modalidade	O que é a defesa pessoal; a realidade; preparação física e mental; sinais do agressor; como evitar; estilos para defesa pessoal; Direitos e legítima defesa e comunicação eficaz)	4h
2	Técnicas elementares	2.1. Deslocamentos. 2.2. Técnicas de punhos e mão aberta. 2.3. Técnicas de cotovelo. 2.4. Técnicas de joelhos. 2.5. Técnicas de pernas. 2.6. Quedas e enrolamentos. 2.7. Ceifas, varimentos e projeções. 2.8. Proteções, bloqueios e esquivas.	3h
3	Defesas contra quedas e ataques no solo	3.1. Defesa e ataques no solo 3.2. Estrangulamentos no solo. 3.3. Chave no solo. 3.4. Técnicas de Imobilização: 3.5. Técnicas de Submissão:	6h
4	Técnicas defensivas e de libertação contra oponentes desarmados	4.1. Técnicas defensivas contra oponentes desarmados. 4.2. Múltiplos oponentes 4.3. Técnicas de libertação	6h

5	Técnicas defensivas contra oponentes armados.	5.1. Técnicas defensivas contra oponentes armados 5.1.2. Técnicas defensivas contra arma de fogo, com bastão e com faca	5h
6	Defesa Pessoal comentada	Análise e discussão de situações de defesa pessoal	1h
	Avaliação	Avaliação Sumativa (Ficha de Trabalho) + avaliação prática)	1h+2h

RECURSOS MATERIAIS E PEDAGÓGICOS NECESSÁRIOS

Recursos pedagógicos utilizados: Manuais de formação, exercícios, vídeos, textos de apoio, hiperligações, diapositivos de apresentação, entre outros.

Nas aulas práticas, é **obrigatória a participação de todos os formandos**, devendo estes ser portadores de **equipamento desportivo adequado à prática**. (T-shirt oferecida pela AKP.) A dispensa das aulas só será possível mediante justificação médica, sob pena de haver lugar à falta injustificada. Os formandos que apresentem qualquer lesão ou impedimento físico não são dispensados da presença nas aulas, nomeadamente das práticas, ainda não possam participar na execução prática dos exercícios.

Os casos excecionais serão analisados e decididos pela Direção do curso

EQUIPA DE FORMAÇÃO DO CURSO

- **Coordenação Técnica:** António Gomes
- **Formadores:** António Gomes Rebelo (Porto), Filipe Ferreira (Braga), Cláudio Dias (Açores), Cipri Gomes (Espanha), Justo dieguez (Espanha), Guilherme Machado (Açores), Avelino Torres (Porto), Luis Fernandes (Lisboa) e Orlando Gonçalves (Aveiro)
- **Tutores de Estágio:** Identificados e validados posteriormente (em função dos Treinadores Estagiários e Locais de Estágio propostos).

CONDIÇÕES DE ACESSO

As inscrições para o Curso deverão ser efetuadas através de preenchimento de formulário online, no site da AKP (<https://www.akporto.org>), menu formação até ao dia **31 de Agosto de 2025** e por transferência bancária por motivos logísticos, enviando posteriormente o comprovativo de pagamento com indicação do ordenante.

NIB:0036 0157 99100043213 52 Montepio Geral

Para que a inscrição seja considerada válida deverão os interessados proceder a entrega dos seguintes documentos via email para formacao.akp@gmail.com:

- Cópia do Cartão do Cidadão/Bilhete de Identidade;
- Cópia do N.º Identificação Fiscal (NIF);
- 1 fotografia tipo passe digitalizada;
- Cópia do Certificado de Graduação *ou declaração de prática superior a 5 anos*;
- Comprovativo de pagamento

As inscrições apenas são consideradas válidas se cumpridas as tarefas de inscrição e envio da informação solicitada.

A participação neste curso tem o seguinte custo:

Data limite de inscrição:	VALOR:
Até 31 de Julho	127,00 €
De 1 agosto a 31 agosto	147,00 €
A partir de 1 de setembro	187,00 €

ASSIDUIDADE E PONTUALIDADE

Para efeitos de conclusão de um curso de especialização com aproveitamento e posterior certificação, a assiduidade não pode ser inferior a 80% da carga horária do percurso formativo.

Sempre que um formando não cumpra os 80% da carga horária da formação, nos termos do que acima se refere, cabe à AKP apreciar e decidir sobre as justificações apresentadas, bem como desenvolver os mecanismos de recuperação necessários ao cumprimento dos objetivos inicialmente definidos.

AVALIAÇÃO

Cada um dos módulos é avaliada numa escala de 0-20 valores. O formando deve obter aproveitamento em todos os módulos. Sempre que a sua avaliação seja igual ou superior a 10 (com arredondamento à décima), conduz a uma classificação de APTO.

A avaliação das componentes práticas e teóricas, são de realização obrigatória em datas a definir.

CERTIFICAÇÃO

No final do Curso de especialização, se obtida conclusão será emitido o Diploma final de curso e o certificado de formação profissional creditada pela DGERT.

Ao concluir o curso se tiver um título de TREINADOR DE DESPORTO é automaticamente renovada visto que esta formação está creditada no IPDJ e atribui 5 UCS.

CONTATOS

DESIGNAÇÃO	CONTATO
A .K. Porto	964490293, akporto@hotmail.com