



A K P O R T O

17 de FEVEREIRO 2026 - Porto

21 de FEVEREIRO 2026 - Lisboa

**INSCREVE-TE**  
[WWW.AKPORTO.ORG](http://WWW.AKPORTO.ORG)

**CURSO TREINADOR  
DE KARATE GRAU I**





## INTRODUÇÃO

O presente Regulamento pretende dar a conhecer um conjunto de informações gerais relativas à Formação Inicial – Curso de Treinadores de Karate de Grau I, levado a cabo pela entidade formadora Associação de Karate do Porto – AKP. O presente Curso de Treinadores atuará de acordo com o Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), ao abrigo da Lei nº106/2019, de 6 de setembro, tendo como base os Referenciais de Formação Geral e Específica e, o Regulamento de Estágio da modalidade em apreço, validados pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ),

## OBJECTIVO GERAL E DESTINATÁRIOS:

Todos aqueles que pretendem obter o título profissional de treinador de desporto, correspondente à base hierárquica de qualificação profissional do treinador desportivo, Grau I, devidamente certificado pelo IPDJ, no âmbito do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) e que cumpram cumulativamente os requisitos necessários para a frequência do respectivo curso, nomeadamente:

- Idade mínima de 18 anos.
- Escolaridade obrigatória (em função do ano de nascimento do candidato).
- Cumprimento de pré-requisitos específicos da modalidade/disciplina/estilo.

## REQUISITOS DE PARTICIPAÇÃO

Para a participação no Curso de Treinadores de Karate de Grau I é necessário preencher os seguintes requisitos:

<b>Requisitos Gerais (impostos por lei)</b>	18 anos de idade (à data da emissão do Diploma de Qualificações)
	Escolaridade mínima obrigatória (de acordo com a lei) em função dos candidatos:
	<b>4 anos de escolaridade:</b> Para candidatos nascidos até 31/12/1966.
	<b>6 anos de escolaridade:</b> Para candidatos nascidos entre 1/01/1967 e 31/12/1980.
	<b>9 anos de escolaridade:</b> Para candidatos nascidos entre 1/01/1981 e 31/12/2002
	<b>12 anos de escolaridade:</b> Para candidatos nascidos a partir de 01/01/2003 e/ou que se inscreveram no ano letivo de 2009/10, no 1º e 2º ciclo, ou no 7º ano de escolaridade.



# ASSOCIAÇÃO DE KARATE DO PORTO



<b>Requisitos específicos</b>	Graduação mínima de 1º Dan (Pedido ou já homologado pela F.N.K.-P.)
-------------------------------	--

## CALENDARIZAÇÃO E LOCAL DE FORMAÇÃO

### PORTO / GAIA

**Componente geral (36h):** 17 de fevereiro a 14 de março

1º fase: Exame: 14 de março - Presencial

2º fase: Exame:

**17 fevereiro- Presencial - Boas Vindas** - Auditório da Junta de Freguesia de Cortegaça-  
Rua 13 de Maio 1267, 3885-310, Cortegaça. | **Direções:**

<https://goo.gl/maps/4Z2m43AayGWppMaA>

**28 de fevereiro e 1, 7 de março – Online** de forma síncrona através da plataforma Zoom

**8 de março - Presencial - Local:** Ginásio CR7, R. dos Fogueteiros 341, 4460-724, Custoias. | **Direções:** <https://goo.gl/maps/11owevJqo62QDzbo6>

**15 de março - Presencial - Local:** Honbu Dojo Travessa da Ponte, 124 Rio Tinto Gondomar | **Direções:**

**Componente específica (36h):** 15 de março até 19 de abril

1º fase: Exame: 19 de abril - Presencial

2º fase: Exame:

**15 e 28 de março – Presencial – Local:** Honbu Dojo Travessa da Ponte, 124 Rio Tinto Gondomar | **Direções:**

**3, 4 e 18 de abril– Online** de forma síncrona através da plataforma Zoom

**10 de maio – Presencial - local:** Honbu Dojo Travessa da Ponte, 124 Rio Tinto Gondomar | **Direções:**



# ASSOCIAÇÃO DE KARATE DO PORTO



## TORRES VEDRAS

**Componente geral (36h):** 21 de fevereiro a 14 de março

1º fase: Exame: 2 de março - Presencial

2º fase: Exame: 21 de abril

**21 fevereiro- Presencial - Boas Vindas – Local:** Escola Karate Shotokai Oeste-Centro

Social do Ameal Rua de Santo Antônio, Ameal 2565-641 Ramalhal | **Direções:**

<https://goo.gl/maps/W4Hxe5mrCjT5h1JG7>

**28 de fevereiro e 1,7 de março – Online** de forma síncrona através da plataforma Zoom

**8 de março - Presencial – Local:** Barreiro

**14 de março – Presencial– Local:** Escola Karate Shotokai Oeste - Centro Social do Ameal

Rua de Santo Antônio, Ameal 2565-641 Ramalhal | **Direções:**

<https://goo.gl/maps/W4Hxe5mrCjT5h1JG7>

**Componente específica (36h):** 14 de março até 11 de maio

1º fase: Exame: 11 de maio - Presencial

2º fase: Exame:

**14 e 15 de março – Presencial– Local:** Escola Karate Shotokai Oeste - Centro Social do

Ameal Rua de Santo Antônio, Ameal 2565-641 Ramalhal | **Direções:**

<https://goo.gl/maps/W4Hxe5mrCjT5h1JG7>

**3, 4 e 18 de abril– Online** de forma síncrona através da plataforma Zoom

**11 de maio – Presencial – Local:** Escola Karate Shotokai Oeste - Centro Social do Ameal Rua de Santo Antônio, Ameal 2565-641 Ramalhal | **Direções:**

<https://goo.gl/maps/W4Hxe5mrCjT5h1JG7>

Os horários dos dias do módulo presencial são das 9h às 13h e das 14h às 19h;

A componente geral e específica será lecionado em modo Misto (Videochamada e presencial). **Os módulos lecionados por videochamada têm a obrigatoriedade de ter a camara ativa e o formando estar presente. A respetiva planificação poderá sofrer pequenos ajustes.**

**Estágio pedagógico:** 1 de junho de 2026 até 31 de Janeiro de 2027

(uma época desportiva -mínimo de 6 meses)

Cada formando terá um tutor (o tutor, obrigatoriamente possuidor de acreditação mínima como Treinador de Karate de Grau II, que fará o acompanhamento no local do processo e tarefas de formação conjuntamente com o Coordenador de Estágio indicado pela AKP.

## PLANO CURRICULAR

COMPONENTE GERAL DE FORMAÇÃO (G I)	
CONTEÚDOS DISCIPLINARES GERAIS	h
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	12
Pedagogia e Didática do Desporto	15
Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem	5
Desporto Adaptado	2
Ética no Desporto	2
<b>TOTAL DA COMPONENTE GERAL</b>	<b>36</b>

COMPONENTE ESPECÍFICA DE FORMAÇÃO (G I)		
CONTEÚDOS DISCIPLINARES ESPECÍFICOS (por Área Temática)	Horas	
	Prácticas	Teóricas
<b>Didáctica do Karate I</b>	<b>4</b>	
Fundamentos Didáticos do Karate Infanto-Juvenil	0	4
<b>Pedagogia do Karate I</b>	<b>8</b>	
Ensino e Aprendizagem no Karate	2	2
Diário Eletrónico do Treinador de karate	0	2
Direitos e Deveres do Treinador nas Provas Desportivas	0	2
<b>Teoria e Metodologia do Treino de Karate I</b>	<b>18</b>	
Exercícios e Alfabetização Multifatorial no Karate	4	0
Treino das Qualidades Motoras no Karate	2	0
Treino Físico e Fundamentos Biofisiológicos do Karate	0	2
Treino Técnico e Fundamentos Biomecânicos do Karate	0	2
Treino Tático e Fundamentos Bioinformacionais do Karate	0	2
Treino Psicológico e Fundamentos Afetivoemocionais do Karate	0	2
Treino Social e Fundamentos Culturais do Karate	0	2
Gestão Multifatorial do Treino de Karate	0	2
<b>Desenvolvimento Institucional do Karate I</b>	<b>2</b>	
Enquadramento Histórico do Karate	0	2
<b>Elementos de Arbitragem e ajuizamento em Karate I</b>	<b>2</b>	
Regras e Regulamentos no Karate	0	2
<b>Karate Adaptado I</b>	<b>2</b>	
Karate Adaptado	2	0
<b>TOTAL DA COMPONENTE ESPECÍFICA</b>	<b>36</b>	

## RECURSOS MATERIAIS E PEDAGÓGICOS NECESSÁRIOS

Computador com camara e micro com acesso à Internet, plataforma Zoom.

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 (**é obrigatória a utilização de Karate Gi**). 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 excepcionais serão analisados e decididos pela Direção.

## EQUIPA DE FORMAÇÃO DO CURSO

- **Coordenação Técnica:** António Gomes
- **Formadores da CF Geral e Específica:** António Gomes Rebelo, Alexandre Souto, Armando Inocentes, Bruno Sousa, Daniel Santos, Eugénio Esteves, Joaquim Fernandes, Joana Pinho, Nuno Almeida, Pedro Candeias.
- **Coordenador de Estágio:** Jenny Neves;
- **Tutores de Estágio:** Identificados e validados posteriormente (em função dos Treinadores Estagiários e Locais de Estágio propostos), cumprindo os requisitos mencionados para Perfil de Tutor no Regulamento de Estágio, da modalidade e grau de formação em apreço

## CONDIÇÕES DE ACESSO

As inscrições para o Curso de Treinador de Grau I deverão ser efetuadas através de preenchimento de formulário online, no site da AKP (<https://www.akporto.org>), menu formação até ao dia **21 de Janeiro de 2026** e por transferência bancária por motivos logísticos, enviando posteriormente o comprovativo de pagamento com indicação do ordenante.

**NIB:0036 0157 99100043213 52 Montepio Geral**



# ASSOCIAÇÃO DE KARATE DO PORTO



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

- Cópia do Cartão do Cidadão/Bilhete de Identidade;
- Cópia do Nº Identificação Fiscal (NIF);
- 1 fotografia tipo passe digitalizada;
- Cópia do Certificado de Graduação (*1º Dan homologado ou realização do pedido*);
- Certificado de Habilidades (*ou realização do pedido\**);

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

Os **Licenciados em Educação Física e Desporto** deverão apresentar até à data de início do curso o Certificado de Reconhecimento de Competências, emitido pelo IPDJ para serem dispensados da frequência e avaliação das componentes em causa e respetivos pagamentos.

A inscrição implica o reconhecimento da participação nas Componentes Geral, Específica e Estágio, não sendo necessário, portanto, proceder a nova inscrição para cada uma das componentes.

**A participação neste curso tem os seguintes custos:**

	<b>VALOR:</b>
1º Tranche	190,00 € - até 21/01/2026
2º Tranche	100,00 € - até 15/02/2026
<b>Valor Total</b>	<b>290,00 €</b>

O valor indicado **não contempla** o pedido de emissão do Título Profissional de Treinador de Desporto de Grau I, na Plataforma PROdesporto e também 5h de formação acreditadas pela entidade formadora que terão que realizar de acordo com as atividades específicas do regulamento de estágios. O curso pode ser pago na totalidade ou de forma faseada. O seu incumprimento implica a não participação na componente em causa e seguintes.

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

## ASSIDUIDADE E PONTUALIDADE

Tal como exposto no ponto 8.4 do Regulamento de Organização de Cursos de Treinadores de Desporto publicado pelo IPDJ, para efeitos de conclusão de um curso de treinadores com aproveitamento e posterior certificação, a assiduidade não pode ser inferior a 90% da carga horária do percurso formativo nas componentes de formação geral e específica.

**Sempre que um formando não cumpra os 90% 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 uma das componentes (Geral, Específica e Estágio) é avaliada numa escala de 0-20 valores. O formando deve obter aproveitamento em todas as Unidades de Formação das diferentes componentes. Sempre que a sua avaliação seja igual ou superior a 10 (com arredondamento à décima), conduz a uma classificação de APTO na componente em causa.

A avaliação das componentes gerais e específica são presenciais, em datas a definir.

A avaliação da componente prática é de realização obrigatória em data a definir.

A realização do Estágio Pedagógico depende da aprovação na Componentes de Formação Geral e Específica.

A avaliação final resulta da seguinte fórmula:

$$CF^* = (2FG + 3FE + 2FP) / 7$$

\*Esta classificação é arredondada às décimas

Legenda:

CF - Classificação final do curso;

FG - Classificação da componente de formação geral;

FE - Classificação da componente de formação específica (Karate);

FP - Classificação da componente de formação prática (Estágio).

As classificações finais são lançadas em pautas de avaliação que devem estar disponíveis, para consulta pública, nomeadamente no site da entidade formadora, conforme regulamento do IPDJ.



## ASSOCIAÇÃO DE KARATE DO PORTO



### CERTIFICAÇÃO

No final do Curso de Treinadores, se obtida conclusão com aproveitamento nas Componentes de Formação Geral, Específica e Prática e, estando todo o processo burocrático regularizado e em conformidade, será emitido o Diploma de Qualificações (DQ) e o Certificado de Qualificações (CQ), homologados pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ)

### CONTATOS

DESIGNAÇÃO	CONTATO
A .K. Porto	964490293, <a href="mailto:akporto@hotmail.com">akporto@hotmail.com</a>

# ANEXOS