

DEFESA PESSOAL




# INSTRUTOR DEFESA PESSOAL

— NÍVEL 2 —

FORMAÇÃO EM  
**13 DE JUNHO 2026**  
— PORTO —

**INSCREVE-TE JÁ!**

 964490293

 [www.akporto.org](http://www.akporto.org)



COMUNIDADE  
CERTIFICADA



INSTITUTO PORTUGUÊS DE  
DEFESA PESSOAL

## INTRODUÇÃO

O presente Regulamento pretende dar a conhecer um conjunto de informações gerais relativas ao curso de especialização de Instrutor/Monitor de Defesa Pessoal nível II, levado a cabo pela entidade formadora Associação de Karate do Porto – AKP. O presente Curso de atuará de acordo com o Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), ao abrigo da Lei nº106/2019, de 6 de setembro, validados pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ) e DGERT – Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho.

## OBJECTIVO GERAL E DESTINATÁRIOS:

Todos aqueles que pretendem obter o curso de Instrutor/monitor de defesa pessoal nível 2, correspondente à base hierárquica de qualificação profissional, devidamente certificado pelo IPDJ e DGERT 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 Instrutor/Monitor 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.	

<b>Requisitos específicos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Qualquer pessoa com interesse no tema, com graduação mínima de 1º Dan em qualquer arte marcial ou mais de seis anos de prática em desportos de combate</li><li>Registo criminal sem antecedentes criminais, nomeadamente, no que diz respeito ao exercício de funções ou atividades que envolvem o contacto regular com menores (validade de 90 dias).</li></ul> <p><b>Como tirar o Certificado do Registo Criminal on line??</b> Acesso ao certificado online: <a href="https://registocriminal.justica.gov.pt">https://registocriminal.justica.gov.pt</a>. Validade: 90 dias (após a data de candidatura ao Curso) <b>Finalidade:</b> Profissão/Atividade sem Lei especial – Lei 37/2015 Informações gerais: <b>Função:</b> Curso de instrutor/monitor de defesa pessoal <b>Entidade patronal:</b> Associação de Karate do Porto <b>Local de trabalho:</b> Portugal <b>Envolve contacto regular com menores:</b> Sim</p>
-------------------------------	--

## CALENDARIZAÇÃO E LOCAL DE FORMAÇÃO

### PORTO

Local:

#### **Apresentação de Boas-vindas ao Curso: 13 de junho de 2026 – Módulo 1 -**

Contextualização do curso de nível 2 e defesa pessoal e seus efeitos sobre o desenvolvimento psicológico humano | **9h30 – 10h45** em regime **presencial** | Formador: António Gomes

**11h-12h45 – Módulo 2 – Técnicas Elementares – Formador: Orlando Gonçalves/Avelino Pontes**

**14h45-18h – Módulo 2 – Técnicas Elementares – Formador: Orlando Gonçalves/ Avelino Pontes**

**Dia 14 de junho – Módulo 1 - Marketing e políticas de informação - 9h30, regime on line | Formador: David Dias**

**14h - 19h - Da avaliação física á prescrição de treino | Formador: Dr. Daniel Santos**

Local:

**20 de junho de 2026 - Módulo 3 – Técnicas no solo – 9h30 – 12h30| Formador Filipe Ferreira**

**14h30 - 17h30 - Módulo 3 – Técnicas no solo | Formador Filipe Ferreira**

**21 de junho de 2026 – Módulo 3 – Técnicas no solo | Formador Filipe Ferreira | 9h30 – 12h30**

**14h30 - 19h30 – Módulo 1 - Primeiros socorros a traumas de armas | Formador Eugénio Esteves**



# ASSOCIAÇÃO DE KARATE DO PORTO



**25 de julho de 2026 – Módulo 4- Técnicas sem armas – 9h30 – 12h30 | Formador: Cipri Gomes**

14h30 - 18h30 – Módulo 4 – Técnicas sem armas | Formador: Cipri Gomes

Local:

**12 de setembro de 2026 – Módulo 1 – Direitos e legítima defesa - 9h30 – 12h | Formador:**

**14h30 - 17h – Módulo 2 – Técnicas Elementares – Pontos de pressão | Formador: Gustavo Carneiro**

**17h15 - 19h15 - Módulo 6 – Defesa pessoal comentada | Formador António Gomes**

Local:

**17 de outubro 2026 - Módulo 5 – Técnicas com armas | Formador Justo Dieguez | 9h30 – 12h45**

**14h45-18h30 – Módulo 5 – Técnicas com armas – Formador Justo Dieguez**

Exame Presencial - 1ª Fase: **15 de novembro de 2026** | Local:

**Estágio pedagógico FACULTATIVO:** 1 de janeiro de 2027 até 30 de Maio de 2027 (mínimo de 50 horas) | Local: Regime presencial, em função do local/entidade de acolhimento aprovado previamente

## PLANO CURRICULAR

N.º	Designação	Conteúdos	Carga Horária
1	<b>Caracterização da modalidade II</b>	Contextualização (30m); Primeiros socorros a traumas de armas (5h); Direitos e legítima defesa (2h30); arte marcial e seus efeitos sobre o desenvolvimento psicológico humano (30m); Marketing e políticas de informação (3h); da avaliação física à prescrição no treino (5h) e o papel do Treinador: exercício/ experiência qualificada (1h30)	18h
2	<b>Técnicas elementares II</b>	2.1. Técnicas de punhos e mão aberta. (30m) 2.2. Técnicas de cotovelo. (30m) 2.3. Técnicas de joelhos. (30m) 2.4. Técnicas de pernas. (30m) 2.5. Quedas e enrolamentos. (1h) 2.6. Ceifas, varrimentos e projeções. (1h) 2.7. Proteções, bloqueios, esquivas e deslocamentos (1h) 2.8. Pontos de pressão (2h)	7h

3	<b>Técnicas contra quedas e ataques no solo II</b>	3.1. Defesa e ataques no solo 3.1.1. Caracterização da ameaça. (30m) 3.1.2. Estrangulamentos no solo. (1h30) 3.1.3. Chave no solo. (2h) 3.1.4. Técnicas de Imobilização: (2h) 3.1.5. Técnicas de Submissão: (2h)	9h
4	<b>Técnicas defensivas e de libertação contra oponentes desarmados II</b>	4.1. Técnicas defensivas contra oponentes desarmados. 4.1.1. Caracterização da ameaça. (30m) 4.2. Múltiplos oponentes (2h) 4.3. Técnicas de libertação (2h) 4.4. técnicas de defesa pessoal dentro de viatura (1h30) 4.5. Crianças em perigo (2h)	7h
5	<b>Técnicas defensivas contra oponentes armados II</b>	5.1. Técnicas defensivas contra oponentes armados 5.1.1. Caracterização da ameaça (30m) 5.1.2. Técnicas defensivas com arma de fogo. (1h) 5.1.3. Técnicas defensivas com bastão. (1h30) 5.1.4. Técnicas defensivas com faca (1h) 5.1.5. Técnicas defensivas contra coação com faca (1h) 5.1.6. Técnicas def. contra coação e com arma de fogo. (1h) 5.1.7. Técnicas defensivas contra-ataques com bastão (1h) 5.1.8. Técnicas defensivas contra-ataques com faca (1h)	7h
6	<b>Defesa Pessoal comentada II</b>	Análise e discussão de situações de defesa pessoal	2h
	<b>Avaliação</b>	Avaliação Sumativa (Ficha de Trabalho + prático)	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 (**é obrigatória equipamento oficial do curso fornecido gratuitamente 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.

## CONDIÇÕES DE ACESSO

As inscrições para o Curso de Especialização de nível I deverão ser efetuadas através de preenchimento de formulário online, no site da AKP (<https://www.akporto.org>), menu formação até ao dia **07 de Junho 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**

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;
- Contrato de Formação Inicial - Leitura do documento com preenchimento dos seus campos na primeira página, assinatura na última e rubricada no campo superior direito
- Registo criminal
- 1 fotografia tipo passe digitalizada;
- Certificado de Habilitações *(ou realização do pedido\*)*;
- **Certificado/declaração de graduação ou tempo de prática**

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

A participação neste curso tem os seguintes custos:

	VALOR:
1º Valor	197,00 € - até 23/05/2026
2º Valor	247,00 € - até 31/05/2026
3º valor	287 € - depois de 01/06/2026

### Observações:

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

O Curso de Treinadores será realizado com um mínimo de 20 formandos;

Em caso de o número de candidatos exceder o número máximo estipulado, a entidade formadora procederá a uma seleção dos candidatos, com base nos critérios de seleção definidos internamente.

## ASSIDUIDADE E PONTUALIDADE

Tal como exposto no ponto do Regulamento de Organização de Cursos de Treinadores, para efeitos de conclusão de um curso de especialização com aproveitamento e posterior certificação, a assiduidade não pode ser inferior a 90% da carga horária do percurso formativo nas componentes de formação teórica e prática

**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 (teórica e Prática) 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 da componente teórica e prática é de realização obrigatória em data a definir.

A realização do Estágio Pedagógico é FACULTATIVA

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

## CERTIFICAÇÃO

No final do Curso de especialização, se obtida conclusão com aproveitamento nas Componentes Prática e teórica, estando todo o processo burocrático regularizado e em conformidade, será emitido o Diploma de Qualificações (DQ) e o Certificado de Qualificações (CQ) de Instrutor/monitor de Defesa pessoal nível 1 tendo dupla certificação profissional DGERT e IPDJ - Ao concluir o curso tem o título de TREINADOR DE DESPORTO automaticamente renovado visto que esta formação está acreditada no IPDJ e atribui 9,2 UCS



# ASSOCIAÇÃO DE KARATE DO PORTO



## CONTATOS

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