

DEFESA PESSOAL



INSTRUTOR

DEFESA PESSOAL

Nível 1



22 MARÇO 2025

SINTRA 

INSCREVE-TE

CONTATOS:



964490293



www.akporto.org



ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA



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 I, 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 1, 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:

Requisitos Gerais (impostos por lei)	18 anos de idade (à data da emissão do Diploma de Qualificações)
	Escolaridade mínima obrigatória (de acordo com a lei) em função dos candidatos:
	4 anos de escolaridade: Para candidatos nascidos até 31/12/1966.
	6 anos de escolaridade: Para candidatos nascidos entre 1/01/1967 e 31/12/1980.
	9 anos de escolaridade: Para candidatos nascidos entre 1/01/1981 e 31/12/2002
12 anos de escolaridade: 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.	

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

CALENDARIZAÇÃO E LOCAL DE FORMAÇÃO

LISBOA

Apresentação de Boas-vindas ao Curso: 22 de março de 2025 às 9h30, em regime presencial | Local: **Dragon Spirit Dojo**, Av. 25 de Abril, 119B, 2705-902, Vila Verde, Terrugem Sintra

Componente de Formação (Regime presencial): De 22 de Março de 2025 a 15 de junho de 2025;

22 e 23 de março 9h30 (Sábado + Domingo 6h) – Presencial

19 de abril 9h30 (Sábado 6h) – Presencial

11 de maio 9h30 (Domingo 7h) – Presencial

15 de junho 15h (Sábado 3h) – Presencial - Exame

Estágio pedagógico FACULTATIVO: 1 de julho de 2025 até 30 de novembro de 2025 (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	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)	3h30
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, varrimentos e projeções. 2.8. Proteções, bloqueios e esquivas.	3h30
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	5h
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	6h
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 (**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 **17 de Março 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;
- 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 Prazo	127,00 € - até 21/02/2025
2º Prazo	147,00 € - de 22 de fevereiro a 8 de março
3º Prazo e último	187,00 € - a partir de 9 de março

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

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 (teórico e prático) 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 são presenciais, em datas 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 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