



**AKPORTO**

**31 de MAIO 2025 - Porto**

**INSCREVE-TE**

[WWW.AKPORTO.ORG](http://WWW.AKPORTO.ORG)

**CURSO TREINADOR DE  
TAEKWONDO - GRAU I**



## INTRODUÇÃO

O presente Regulamento pretende dar a conhecer um conjunto de informações gerais relativas à Formação Inicial – Curso de Treinadores de Taekwondo de Grau I (**aguardar validação**), 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 respetivo 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 Taekwondo 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.	

<b>Requisitos específicos</b>	Graduação mínima de 1º Dan
-----------------------------------	----------------------------

## CALENDARIZAÇÃO E LOCAL DE FORMAÇÃO

### PORTO / GAIA

**Componente geral (36h):** 31 de maio a 12 de julho

1º fase: Exame: 12 de julho - Presencial

2º fase: Exame: 5 de Outubro

**31 de maio- Presencial – Boas Vindas**

**1, 14 e 15 de junho – Online** de forma síncrona através da plataforma Zoom

**27 de junho - Presencial - Local:** Ginásio CR7, R. dos Fogueteiros 341, 4460-724, Custóias

**12 de julho – Presencial – Local:** Escola Secundária Inês de Castro – Vila Nova de Gaia

**Componente específica (36h):** 12 de julho até 5 de outubro

1º fase: Exame: 5 de outubro - Presencial

2º fase: Exame:

**12 de julho– Presencial – Local:** Escola Secundária Inês de Castro – Vila Nova de Gaia

**06 e 07 de setembro – Presencial – Local:** a definir

**14 de setembro – Online** de forma síncrona através da plataforma Zoom

**21 de setembro – Presencial – Local:** Escola Secundária Inês de Castro – Vila Nova de Gaia



# ASSOCIAÇÃO DE KARATE DO PORTO



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 novembro de 2025 até 30 de junho de 2026 (uma época desportiva -mínimo de 6 meses)

Cada formando terá um tutor (o tutor, obrigatoriamente possuidor de acreditação mínima como Treinador de Taekwondo 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>

Unidades de Formação	Carga Horária			Total de Horas
	Componente Teórica	Componente Prática	Componente Teórico-Prática	
1. Caracterização do Taekwondo	0	0	4	4
2. História e desenvolvimento do Taekwondo	2	0	0	2
3. Organização e regulamentação do Taekwondo	3	0	0	3
4. Metodologia do treino específica do Taekwondo	2,5	5,5	0	8
5. Prática Pedagógica no Taekwondo	1	5	0	6
6. Técnica base no Taekwondo	0	6	0	6
7. Competição desportiva – Kyorugi	1	5	0	6
8. Competição desportiva – Poomsae e freestyle	1	4	0	5

## 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 Dobok**). 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.

## EQUIPA DE FORMAÇÃO DO CURSO

- **Coordenação Técnica:** António Gomes
- **Formadores da CF Geral:** António Gomes Rebelo, Alexandre Souto, Armando Inocentes, Daniel Santos, Eugénio Esteves, Joana Pinho e Nuno Almeida
- **Formadores da CF Específica:** Eugénio Esteves, João Oliveira, Ismael Vieira Joaquim Peixoto e Rui Sousa
- **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 **25 de Maio de 2025** e por transferência bancária por motivos logísticos, enviando posteriormente o comprovativo de pagamento com indicação do ordenante.

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 N.º Identificação Fiscal (NIF);
- 1 fotografia tipo passe digitalizada;
- Cópia do Certificado de Graduação (1.º Dan);
- Certificado de Habilitações (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>
No acto da inscrição	250,00 €
1.º Tranche	150,00 € - até 01/07/2025
2.º Tranche	150,00 € - até 08/09/2025
Valor Faseado	<b>550,00 €</b>
Valor Total Único	<b>500,00 €</b>

A devolução do valor de Candidatura apenas se aplicará caso a entidade AKPORTO não avance com a realização do Curso de Treinadores.

O curso pode ser pago na totalidade ou de forma faseada. Se for de uma **forma faseada tem um acréscimo de uma taxa administrativa no valor de 50,00€.**

O seu incumprimento implica a não participação na componente em causa e seguintes.



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.

## 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.

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.

## 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

HORÁRIO PORTO	Presencial - Comp. Geral				Presencial - C. Especifica								PRESENCIAL - C. Especifica
	31/mai	01/jun	14/jun	15/jun	27/jun	12/jul	06/set	07/set	13/set	14/set	21/set	05/out	
9-10h		TMTD	PDD	PDD	FCH,PSA	EXAME 1º C. Geral	MTET	CDK	TBT	HDT	PPT	EXAME 1º	
10-11h		TMTD	PDD	PDD	FCH,PSA	EXAME 1º C. Geral	MTET	CDK	TBT	HDT	PPT	C. Especifica - Teoria	
11-12h	S. Abertura	TMTD	PDD	PDD	FCH,PSA	CDPF	MTET	CDK	TBT	CT	PPT	EXAME 1º	
12-13h	PDD	TMTD	PDD	PDD		CDPF	MTET		TBT	CT		C. Especifica - Pratica	
13-14h		Almoço				Almoço						Almoço Curso	
14-15h	PDD	TMTD	FCH,PSA	PDD	TMTD	CDPF	MTET	CDK	TBT	CT	PPT		
15-16h	PDD	TMTD	FCH,PSA	PDD	TMTD	CDPF	MTET	CDK	TBT	CT	PPT		
16-17h	ED.	TMTD	DA	PDD	TMTD	CDPF	MTET	CDK	TBT	ORT	PPT		
17-18h	ED.	TMTD	DA	PDD	TMTD	CDPF	MTET	CDK	TBT	ORT	PPT		
18-19h										ORT			
19-20h													

Cor	Abreviação	Descrição	Duração
CDK	CDK	Competição desportiva - Kyorugi	6H
TBT	TBT	Técnica base no Taekwondo	6h
CDPF	CDPF	Competição desportiva - Poomsae e freestyle	5H
HDT	HDT	História e desenvolvimento do Taekwondo	2H
ORT	ORT	Organização e regulamentação do Taekwondo	3H
PPT	PPT	Prática Pedagógica no Taekwondo	6H
CT	CT	Caracterização do Taekwondo	4h
MTET	MTET	Metodologia do treino específico do Taekwondo	8H

Cor	Abreviação	Duração
PDD	PDD	15H
ED	ED	2H
DA	DA	3H
FCH,PSA	FCH,PSA	6H
FMTD	FMTD	12H

Total 36h