



Programa Nacional de formação de
Treinadores

Regulamento do Curso de Treinador de Taekwondo

Curso Grau III

Federação Portugal Taekwondo

geral@portkd.com

ÂMBITO DO CURSO:

O presente Regulamento pretende dar a conhecer um conjunto de informações gerais relativas à Formação Inicial — **Curso de Treinadores de Taekwondo de Grau III** (Código de validação), levado a cabo pela Federação Portugal Taekwondo

O presente Curso de Treinador atuará de acordo com os Referenciais de Formação Geral e Específico, assim como, do Regulamento de Estágio da modalidade em apreço, documentos homologados e validados pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ).

CONDIÇÕES DE ACESSO AO CURSO:

As condições de acesso ao Curso de Treinador respeitarão os requisitos Gerais e Específicos, identificados pela entidade IPDJ:

Critérios de acesso GERAIS:

- ✓ **Idade mínima de 21 anos** (Cartão de Identificação Civil);
- ✓ **Escolaridade obrigatória (em função do ano de nascimento do candidato).**
- ✓ **Desempenho efetivo de 1 ano (mínimo) de exercício profissional da função de treinador da modalidade de Taekwondo de Grau II, na posse do TPTD.**

Critérios de acesso ESPECÍFICOS:

- ✓ **Graduação de 2º Dan.**

ESTRUTURA CURRICULAR DO CURSO:

Componente de Formação Geral (60h), em regime Online:

- 1. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO (12h)**
- 2. FISIOLOGIA DO DESPORTO (10h)**
- 3. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO (8h)**
- 4. BIOMECÂNICA DO DESPORTO (8h)**
- 5. COACHING DO TREINO DESPORTIVO (8h)**
- 6. PEDAGOGIA DO DESPORTO (8h)**
- 7. PSICOLOGIA DO DESPORTO (10h)**
- 8. NUTRIÇÃO NO DESPORTO (4h)**
- 9. TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO (2h)**
- 10. ANTIDOPING (2)**
- 11. SEMINÁRIOS TEMÁTICOS (8h)**
- 12. TRABALHO ESCRITO - MODALIDADE**

Componente de Formação Específica (60h), em regime Presencial

1. Taekwondo II – Rendimento e Alto rendimento (12h)
2. Planeamento e periodização do treino de Taekwondo III (16h)
3. Psicologia no treino, nas competições e nas lesões desportivas do Taekwondo (9h)
4. Avaliação, controlo e análise de desempenho no Taekwondo (8h)
5. Organização e Gestão de competições de Taekwondo (8h)
6. Metodologia de investigação, projetos e desenvolvimento do Taekwondo (20h)
7. Investigação aplicada e inovação no Taekwondo (28h)

Seminário

- Congresso/Jornadas Científicas de Taekwondo
- Orientadores do Trabalho escrito/Projeto de investigação aplicada

EQUIPA DE FORMAÇÃO DO CURSO:

Direção do curso: Federação Portugal Taekwondo com a entidade *Gnosies*

- **Coordenação de Curso:** *Carlos Mata;*
- **Formadores da Componente de Formação Específica:** *António Medeiros, Carlos Mata, Fernando Rocha e Silvia Pereira*
- **Coordenador do:** *Carlos Mata*
- **Orientadores do Trabalho escrito/Projeto de investigação aplicada:** *António Medeiros, Carlos Mata, Fernando Rocha e Silvia Pereira*

AVALIAÇÃO DO CURSO:

A avaliação do Curso de Treinador tem por finalidade a verificação dos saberes, competências e capacidades adquiridos pelos formandos ao longo do percurso formativo e compreende:

- a) Uma *avaliação formativa*, delineada sobre o processo de formação, permitindo obter a informação detalhada sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista à definição e ao ajustamento de processos e estratégias pedagógicos e definição de eventuais planos de recuperação;
- b) Uma *avaliação sumativa* final, que visa servir de base de decisão sobre a progressão e a certificação.

- **Critérios de Avaliação:**

A avaliação do Curso de Treinador será realizada por Unidades de Formação, apoiando-se num conjunto de parâmetros e critérios previamente definidos e

recomendados nos Referenciais de Formação — Geral e Específica, homologados pelo IPDJ. A mesma será concertada de forma assertiva e harmoniosa pela Equipa de Formação, em função dos objetivos e das competências (saída e evidência) a adquirir pelos formandos e, da avaliação recomendada nos referenciais de apoio e suporte.

Os critérios de avaliação formativa agrupar-se-ão em diferentes domínios, nomeadamente: *Aquisição de conhecimentos e desempenho da atividade* (saberes e saberes-fazer), *Relacional* (p.e.: relações interpessoais, trabalho em equipa) e *Comportamental* (p.e.: iniciativa, autonomia, pontualidade, assiduidade).

- **Escala de Avaliação:**

A escala de avaliação quantitativa utilizada será de 0 a 20 valores, para as três Componentes de Formação do Curso de Treinador.

- **Estrutura Avaliativa por Componente de Formação:**

Componente de Formação Geral:

A avaliação da Componente de Formação Geral é da entidade formadora *Gnosies*. Em traços gerais assentará nos requisitos abaixo mencionados:

1. Todos os Testes de Unidade e o Teste Final presencial têm de ser positivos (i.e. > 10 valores);
2. O formando tem o direito a efetuar o Teste de Unidade duas vezes. Caso reprove na segunda tentativa.
3. A organização do Teste Final é em regime Presencial. A data, local e vigilância da prova escrita encontra-se identificada no Cronograma do Curso;
4. O cálculo da nota final do formando será realizado do seguinte modo: 25% da média ponderada dos Testes de Unidade + 75% da nota do Teste Final Presencial.

**Componente de Formação Específica:**

A avaliação da Componente de Formação Específica segue o preconizado no Referencial de Formação Específica da modalidade em apreço, homologado pelo IPDJ: *Exposição de Conteúdos; Questionamento oral e/ou escrito; Realização de aulas práticas; Análise, reflexão e discussão de situações apresentadas na formação e sobre o contexto real*, entre outras formas de avaliação.

- A classificação final desta componente obtém-se pelo cálculo da média ponderada das notas obtidas nas diferentes Unidades de Formação lecionadas, usando como fatores de ponderação a carga horária, sendo que a classificação obtida em cada uma das Unidades de Formação não poderá ser inferior a 10 valores.
- A avaliação será em regime contínuo.
- O formando terá de estar aprovado a todas as unidades formativas.
- Nos casos de faltas justificadas e aprovadas pela coordenação de curso será aplicado um mecanismo pedagógico de recuperação.

Estrutura global da avaliação

A classificação final do curso resulta da ponderação das seguintes componentes:

Componente	Designação	Classificação final
A	Formação Geral	25%
B	Formação Específica de Taekwondo	40%
C	Seminário/Jornadas Científicas + Trabalho Escrito/Projeto de Investigação Aplicada	35%

$$CF = (FG \times 0,25) + (FE \times 0,45) + (SI \times 0,30)$$

Em que: CF = Classificação Final do Curso; FG = Classificação da Formação Geral; FE = Classificação da Formação Específica; SI = Classificação do Seminário Integrador e Trabalho Escrito/Projeto.

A escala de avaliação é de 0 a 20 valores, arredondada às décimas ou unidades de acordo com o regulamento interno da entidade formadora.

Condições gerais de aprovação

O formando é considerado Apto quando cumpra cumulativamente as seguintes condições:

Obtenha classificação final igual ou superior a 10 valores;

Obtenha classificação igual ou superior a 10 valores em cada uma das três componentes: Formação Geral, Formação Específica e Seminário/Projeto;

Não obtenha classificação inferior a 9,5 valores em qualquer unidade de formação ou tarefa avaliativa obrigatória;



FEDERAÇÃO

PORTUGAL
TAEKWONDO

Regulamento do Curso de Treinador de Taekwondo, Grau I

Cumpra a assiduidade mínima de 90% em cada componente formativa, salvo disposição mais exigente definida pela entidade formadora;

Entregue todos os trabalhos, relatórios, tarefas práticas e projeto final dentro dos prazos definidos pela direção do curso;

Respeite as normas éticas, disciplinares, de participação e de integridade académica definidas no regulamento do curso.

ASSIDUIDADE E PONTUALIDADE:

Para efeitos de conclusão do Curso de Treinador com aproveitamento e posterior Certificação, a assiduidade do formando deve concorrer para uma avaliação formativa, não podendo ser inferior a 90% da carga horária do percurso formativo.

Será **obrigatória a presença dos formandos no percurso formativo de todas as Unidades de Formação**, integrantes da Componente de Formação Específica. Em situação de ausência por parte do formando a uma das sessões calendarizadas, o mesmo **deverá justificar dentro da brevidade de 2 dias à entidade responsável pelo Curso de Treinador**.

Caberá à entidade organizadora do Curso apreciar e decidir sobre as justificações apresentadas, bem como, desenvolver os mecanismos de recuperação pedagógico necessários ao cumprimento dos objetivos inicialmente definidos.

Mesmo justificadas as faltas, as mesmas não pode ultrapassar os 20% ou seja, 20 horas de faltas justificadas.

EQUIPAMENTO:

O equipamento durante a componente específica será sempre o Dobok e em algumas unidades formativas dobok e proteções de competição.

DOCUMENTAÇÃO DE APOIO AO CURSO:

- Regulamento Geral do Curso de Treinador;
- Cronograma de formação
- Contactos da Equipa de Formação responsável pelo Curso de Treinador.

CERTIFICAÇÃO:

No final do Curso de Treinador, 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).

ENTIDADES PARCEIRAS E REGULADORAS DO PROCESSO:

- Entidade Formadora: *Federação Portugal Taekwondo* | Email: geral@portkd.com
- Entidade Parceira: *Gnosies* | Email: geral@gnosies.com
- Entidades Parceiras Locais: Portugal Taekwondo Norte | : Portugal Taekwondo Centro I : Portugal Taekwondo Sul e Ilhas



Santarém, 14 de Maio de 2025
Federação Portugal Taekwondo
