

# Confederação Brasileira de Karate – CBK

Federação ................................

##### MEMORIAL

## Nome Completo

Cidade - Estado

Ano

**Nome Completo**

Memorial apresentado como requisito parcial para obtenção de..... grau, em exame organizado pela Confederação Brasileira de Karate – CBK.

Cidade - Estado

xx/xx/xxxx

*Epígrafe (inserir um texto, trecho de música, poema, versículo, etc.....)*

**AGRADECIMENTOS**

**Agradeço a..................**

**DEDICATÓRIA**

**Dedico este memorial ..................**

**1. Introdução**

Cite os objetivos do memorial.

Justifique os motivos pelos quais está prestando exame de Dan.

Comente a relevância do exame a que pretende se submeter.

**2. O Início da Prática**

Faça uma retrospectiva sobre o início da prática: cite os motivos que o levaram ao Karate.

Relembre os momentos iniciais da prática.

Onde treinou?

Com quem?

Por onde vivenciou a modalidade?

Como eram os treinos? Cite detalhes relevantes. Cite curiosidades de seu período inicial na prática.

Cite as diferenças entre o período que iniciou e o Karate atual.

**3. Graduações**

Comente sobre suas graduações.

Relembre desde os exames de Kyu até os exames de Dan.

Cite onde fez seus exames, bancas examinadoras e outros detalhes que considera importante comentar.

Quais os exames mais importantes? Por quê?

Quais os exames mais difíceis/complexos? Por quê?

**4. Experiências em Competições**

Cite aqui suas experiências em competições, quer como atleta, organizador, árbitro, técnico ou meramente um apreciador.

Quais seus títulos mais importantes?

Quais memorias gostaria de comentar?

O que aprendeu com as competições? Que lição de vida pode retirar da vivência em competições?

**5. Ensino**

Neste tópico se detenha a comentar sua prática no ensino do Karate. Onde lecionou ou leciona? Comente experiências vividas ao ministrar aulas de Karate.

**6. Atividades de Gestão**

Cite suas experiências em gestão no Karate, quer seja cem academias, associações, ligas ou federações.

O que aprendeu ao gerir entidades ligadas ao Karate?

Se não esteve na gestão, comente sobre o que percebe ou percebeu das entidades que estiveram ou estão a frente do Karate, no período enquanto esteve como atleta, técnico, professor ou aluno.

**7. Atividades científico-acadêmicas**

Comente acerca de sua formação continuada, cursos, congressos, seminários, etc...

Cite sua formação acadêmica, se for o caso e o que contribuiu com sua prática no Karate.

**8. Atividades de Pesquisa**

No caso de ter realizado pesquisas ou estudos sobre o Karate, comente neste espaço.

**9. Considerações Finais**

Neste tópico final faça suas considerações sobre a influência do Karate em sua vida pessoal e profissional.

**REFERÊNCIAS**