



Formação Contínua – Hoje Treino Eu - Espada - 2016

A Federação Portuguesa de Esgrima disponibiliza no seu Plano de Formação para 2016 ações de formação contínua com créditos para revalidação da carteira profissional de Treinador de Desporto – TPTD (anteriormente denominada Cédula de Treinador de Desporto).

Hoje Treino Eu - Espada – realiza-se no dia **17 de setembro em Lisboa** com a duração de **7h30, equivalente a 1,5 Unidades de Crédito – UC**.

É a primeira ação de um conceito que se inicia na presente temporada que tem por objectivo principal a criação de momentos de prática no âmbito da lição individual. É um momento destinado a todos os agentes desportivos que, no âmbito do ensino da Espada, desejam treinar o seu próprio desempenho. Pretende-se promover o auto-treino acompanhado, muito útil para consolidar e desenvolver conhecimentos e também para preparar formandos que sintam necessidade de adquirir determinados pré-requisitos que consideram em falta para, posteriormente, integrarem Cursos de Treinador.

Destinatários:

- Treinadores de Grau I, II e III
- Outros agentes desportivos.

Formador:

- Mestre Bruno Carvalho

Local:

- Ginásio Clube Português - Praça Ginásio Clube Português, nº 1 1250 - 111 Lisboa

Horário:

Sábado – 17/9

- 9h00/13h00
- 14h30/18h00

Estrutura de trabalho

- Exemplo - Parada resposta:

1. Descrever os sinais do Mestre:

- » Orientação e profundidade da lâmina em função das diferentes guardas
- » Apresentação dos diferentes alvos

2. Praticar:

- » Com mão dominante
- » Com mão contrária
- » No tempo do Mestre
- » No tempo do aluno
- » Com diferentes movimentações do Mestre:
 - * Deslocamento
 - * Passo Cruzado
 - * Combinação Deslocamento/Passo Cruzado

3. Análise crítica entre pares

- » Diferentes formandos a trabalharem em conjunto e a refletirem sobre as diferentes situações.

4. Prática de situações de exercício propostas pelos formandos dentro do tema que está a ser trabalhado.

NOTA - Cada Formando pode levar consigo para a formação 1 ou 2 alunos para otimizar o seu trabalho prático.

Equipamento necessário:

A ação de formação é essencialmente prática, pelo que os formandos devem levar equipamento de Mestre - Plastron, luva e máscara - e espada.

Dado o elevado número de horas de prática diária aconselha-se também que levem água e alguma comida ligeira (fruta, barra de cereais, etc.) para os períodos de intervalo.

Preço

- 5€

FICHA DE INSCRIÇÃO

Hoje Treino Eu - Espada - 2016

Nome			
Sexo	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> F	Data de Nascimento
Morada			
Localidade			Código Postal
Telefone			E-mail
Atividade Profissional			
BI ou CC -			
NIF -			
Escolaridade Obrigatória (9º ano)			
12º Ano de Escolaridade			
Licenciatura			Qual
Mestrado / Doutoramento			Qual

Valor da Inscrição – 5€

Dados para facturação (no caso de não serem os mesmos do formando):

Nome/Entidade -

Morada -

NIF -

Nota: A Ficha de Inscrição deve ser enviada para a FPE – dep.formacao.fpe@gmail.com até ao dia **13 de setembro**, por Correio, Fax ou Mail, acompanhada do respetivo pagamento ou comprovativo de transferência – NIB FPE – 0010 0000 2179758000129.