



Programa

Objetivo Geral:

É uma ação que tem por objetivo principal a criação de momentos de prática nos âmbitos da lição coletiva e principalmente 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.

Conteúdos Programáticos:

- Posições e elementos básicos;
- Ataques simples;
- Contra-ataques;
- Paradas simples;
- Respostas simples;
- Combinações defensivas;
- Ataques compostos;
- Ataques ao “ferro”;
- Combinações ofensivas.

Destinatários:

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

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.

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

Data: 19 de novembro de 2022

Duração: 7h30m

Horário: 9h00/13h00; 14h30/18h00

Local: Colégio Militar, Largo da Luz, 1600-498 Lisboa

Código da Ação: 56332634

N.º de Unidades de Crédito atribuídas: 1.5 (Formação contínua – treinadores)

N.º mínimo de participantes: 8

N.º máximo de participantes: 25

Formador: Helder Alves

Preço: Filiados - Gratuito

Não filiados – 15.00€

Inscrições fora de prazo – 15.00€

Taxa administrativa – (Formandos do Curso Treinadores de Esgrima Grau I – Edição 2021/22) – 50€

FICHA DE INSCRIÇÃO

Hoje Treino Eu - Espada - 2022

Nome

Sexo M 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

Nº Cédula de Treinador

Nº de Licença de Agente Desportivo Federado na FPE

Valor da Inscrição – Filiação - Gratuito

Não filiados – 15.00€

Inscrições fora de prazo – 15.00€

Taxa administrativa – (Formandos do Curso Treinadores de Esgrima Grau I – Edição 2021/22) – 50€

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

Nome/Entidade -

Morada -

NIF –

Nota: A Ficha de Inscrição deve ser enviada para a FPE – formacao@fpe.pt até ao dia **31 Outubro 2022**, por Correio, Fax ou Mail, acompanhada do respetivo pagamento ou comprovativo de transferência – NIB FPE – 0010 0000 2179758000129.

