



## Formação Contínua – Hoje Treino Eu - Florete - 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 - Florete** – realiza-se no dia **17 de dezembro**, **simultaneamente em Lisboa, Porto e Funchal** com a duração de **7h30, equivalente a 1,5 Unidades de Crédito – UC**.

É uma ação do conceito iniciado 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 do florete, 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.

**NOTA – Cada Formando pode levar consigo alunos dos escalões - benjamins, infantis ou iniciados - para otimizar o seu trabalho prático na formação.**

### Formadores:

- **Lisboa** – Miguel Machado
- **Porto** – Eugénia Queiros e Filipe Melo
- **Funchal** – Carlos Rodrigues

### Locais:

- **Lisboa** – Escola EB 2,3 e Secundária Dr Azevedo Neves - Av. João Paulo II 2720-001 Damaia Amadora (local de treino da Academia de Esgrima João Gomes)
- **Porto** – Sport Club do Porto – Rua de St<sup>a</sup> Catarina 132 – 4000-442 Porto
- **Funchal** – Sala de Armas Adelino Rodrigues - Funchal

### Horário:

Sábado – 17/12

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

### Estrutura de trabalho

- Descrever os sinais do Mestre:
  - » Orientação e profundidade da lâmina em função das diferentes guardas
  - » Apresentação dos diferentes alvos
- Praticar:
  - » No tempo do Mestre
  - » No tempo do aluno

- Análise crítica entre pares
  - » Diferentes formandos a trabalharem em conjunto e a refletirem sobre as diferentes situações.
- Prática de situações de exercício propostas pelos formandos dentro do tema que está a ser trabalhado.

### **Equipamento necessário:**

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

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 - Florete - 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

Assinale com uma cruz o local onde pretende frequentar a acção e indique o número de alunos que Pretende levar:

Lisboa	
Porto	
Funchal	
Número de alunos que pretende levar :	

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](mailto:dep.formacao.fpe@gmail.com) até ao dia **12 de dezembro**, por Correio, Fax ou Mail, acompanhada do respetivo pagamento ou comprovativo de transferência – NIB FPE – 0010 0000 2179758000129.