



## Programa

### Objetivo Geral:

Aperfeiçoar e aprofundar o seu conhecimento sobre o ensino do treino de sabre e transmissão de feedbacks.

Ensino das habilidades básicas e criação de uma lição individual com aplicação de exercícios técnicos e táticos

### Conteúdos Programáticos:

- Posições e elementos básicos;
- Paradas;
- Respostas;
- Ataques e Contra-Ataques;

### 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 sabre.

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:** 13 de Novembro de 2022

**Duração:** 8h00

**Horário:** 9h00/13h00; 14h00/18h00

**Local:** Sport Club do Porto (Rua de Santa Catarina, nº 132-4º - 4000-442 Porto)

**Código da Ação:** 56332633

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

**N.º mínimo de participantes:** 8

**N.º máximo de participantes:** 25

**Formador:** Dessyana Magalhães

**Preço:** Filiados - Gratuito

Não filiados – 15.00€

Inscrições fora de prazo – 15.00€

**FICHA DE INSCRIÇÃO**  
Hoje Treino Eu - Sabre - 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 – Filiados - Gratuito  
   Não filiados – 15.00€  
   Inscrições fora de prazo – 15.00€

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](mailto: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.