FICHA RESUMO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente	Federação Portuguesa de Esgrima

Curso de Treinadores de	Esgrima

Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos	Não se aplica

Carga Horária-Total	Grau I	Grau II	Grau III	Grau IV
	36h	60h	100h	--

Unidades de Formação	Grau I	Grau II	Grau III	Grau IV
	Carga Horária	Carga Horária	Carga Horária	Carga Horária
1. Modalidade	1h			
2. Didática e Generalidades	4h	2h		
3. Material e Equipamento	1h	1h30		
4. Espada	10h	15h30	20h	
5. Florete	10h	15h30	20h	
6. Sabre	10h	15h30	20h	
7. Vertentes – Adaptada e Artística		2h		
8. Preparação Física Específica		1h	2h	
9. Arbitragem		6h	3h	
10. Gestão de Competições		1h		
11. Organização de Provas			1h	
12. Especialidade			34h	

Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores		
Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
Pavilhão Salas de armas Sala de Formação	Máscaras Arma: Florete, espada e sabre Luva Plastron de mestre de esgrima Perneira de mestre (espada) Manga de espada e sabre Material específico de desportivo de treino Fios de corpo (componente material) Fios de eletrificações (componente material) Enroladores (componente material) Cabos de ligação (componente material) Aparelho de sinalização de toques (componente material) Manuais Específicos Equipamento específico para esgrima adaptada Equipamento específico para esgrima artística E outros que possam surgir da necessidade do formador no momento. Os treinadores deverão ter um kit de material próprio de treinador que é pessoal e intransmissível: Máscaras Arma: Florete, espada e sabre Luva Plastron de mestre de esgrima Perneira de mestre (espada) Manga de espada e sabre Material específico de desportivo de treino	Projetor Multimédia Computador Canetas; papel; Pastas para os participantes Identificadores dos participantes Manuais (Manuais, Bibliografia específica e Regulamentos da modalidade, entre outros)

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Esgrima	CURSO DE TREINADORES DE	Esgrima	GRAU	I

UNIDADE DE FORMAÇÃO	Didática e Generalidades
PERFIL DO FORMADOR	Titular TPTD de Grau Esgrima II

COMPONENTE PRÁTICA: 3 horas COMPONENTE TEÓRICA: 1 horas TOTAL DE HORAS: 4

subunidades de formação/temas e subtemas de formação	competências de saída	critérios de evidência	formas de avaliação
1. Posição de Guarda, Distância e Deslocamentos — CP: 1h30 CT: 0h15 1.1. Posição de Guarda 1.2. Deslocamentos 1.2.1.Gestos técnicos 1.2.1.1. Avançar 1.2.1.2. Recuar 1.2.1.3. Balestra 1.2.1.4. Afundo 1.2.1.5. Flecha 1.2.1.6. Esquiva 1.2.2.Aplicação dos gestos técnicos de deslocamento em situação de oposição – Distância.	Descrever as Técnicas Fundamentais de Posição de Guarda e Deslocamentos. Selecionar os exercícios e as progressões pedagógicas para a aprendizagem das Técnicas Fundamentais de Posição de Guarda e Deslocamentos em situação isolada ou em oposição Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas Fundamentais de Posição de Guarda e Deslocamentos que privilegiem a componente lúdica.	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta.	Questionário oral e/ou escrito

1.3. Exercícios lúdicos para aquisição e desenvolvimento dos gestos técnicos.					Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas Fundamentais de Posição de Guarda e Deslocamentos.		
2. <u>Tipos de Ações</u> 2.1. Preparações 2.2. Ações Ofensivas 2.3. Ações Defensivas 2.4. Ações Contraofensivas	**Duração**	CP:		CT:	0h25	Descrever e Diferenciar as técnicas segundo o tipo de ação a que pertencem.	Usa a terminologia específica dos gestos técnicos e classifica-os em função do tipo de ação.	Questionário oral e/ou escrito
3. <u>Preensão e Posição da Arma</u> 3.1. Preensão da Arma 3.1.1.Punho anatómico 3.1.2.Punho liso 3.2. Orientação da lâmina e posicionamento do braço 3.2.1.Ponta em Linha 3.2.2.Guardas 3.2.2.1. Posições 3.2.2.2. Convite 3.2.2.3. Contacto 3.2.2.4. Transições 3.2.2.4.1. Diretas ou Laterais 3.2.2.4.2. Semicirculares 3.2.2.4.3. Diagonais 3.2.2.4.4. Circulares ou de Contra	**Duração**	CP:	0h45	CT:	0h10	Descrever as Técnicas de Preensão da Arma. Identificar e Descrever as técnicas associadas às diferentes orientações da lâmina e posicionamento do braço. Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas de preensão e posicionamento da Arma. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas de	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta.	Questionário oral e/ou escrito

						preensão e posicionamento da Arma.		
4. <u>Toque</u>	**Duração**					Descrever e interpretar o conceito de Tempo de Esgrima. Descrever e Diferenciar as diferentes formas de finalização do Toque. Organizar exercícios para o desenvolvimento da noção de Tempo de Esgrima. Organizar exercícios para a execução técnica do alongamento do braço e da sua coordenação com os deslocamentos. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios.	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta.	Questionário oral e/ou escrito
	CP:	0h45	CT:	0h10			
4.1. Tempo de Esgrima 4.2. Finalização 4.2.1.Reto/Desligado 4.2.2.Oposição 4.2.3.Angulação 4.2.4.Vibrado 4.3 Coordenação Braço-Pernas							

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Esgrima	CURSO DE TREINADORES DE	Esgrima	GRAU	I

UNIDADE DE FORMAÇÃO	Material e Equipamentos
PERFIL DO FORMADOR	Titular TPTD de Grau Esgrima II

COMPONENTE PRÁTICA: horas COMPONENTE TEÓRICA: 1 horas TOTAL DE HORAS: 1

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	Duração				Competências de Saída	Critérios de Evidência	Formas de Avaliação
1. Equipamento	CP:		CT:	0h15	Identificar os diversos equipamentos de proteção e ligação do Atirador e Mestre	Classifica os equipamentos diferenciando os componentes principais do Atirador e do Mestre	Questionário oral e/ou escrito
1.1. Atirador 1.1.1. Equipamento de Proteção comum às 3 Armas 1.1.2. Equipamento elétrico específico de cada Arma 1.2. Mestre 1.2.1.1.2.1. Equipamento de Proteção diferenciado por Arma							
2. Montagem das Armas, Fios de Corpo e Cabo de Máscara	CP:		CT:	0h45	Preparar uma Arma a partir dos componentes separados. Preparar um Fio de Corpo a partir dos componentes separados Preparar um Cabo de Máscara a partir dos componentes separados	Executa montagem e/ou reparação de uma Arma, Fio de Corpo e Cabo de Máscara	Prática (demonstração da execução de uma das tarefas – montagem de arma; fio de corpo; fio de máscara – definida por sorteio)
2.1. Montagem das Armas 2.1.1. Eletrificação (Espada e Florete) 2.1.2. Junção – Lâmina, guarda-mão, ficha-interior e punho 2.1.3. Colocação e afinação da ponta (Espada e Florete) 2.2. Montagem dos Fios de Corpo 2.2.1. Ligações das Fichas e “lagarto” (florete e sabre) ao Fio							

2.3. Montagem do Cabo de Máscara 2.3.1. Ligações dos “lagartos” ao Cabo			

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Esgrima	CURSO DE TREINADORES DE	Esgrima	GRAU	I

UNIDADE DE FORMAÇÃO	Modalidade
PERFIL DO FORMADOR	Titular TPTD de Grau Esgrima II

COMPONENTE PRÁTICA: horas COMPONENTE TEÓRICA: 1h00 horas TOTAL DE HORAS: 1h00

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	Duração				COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1. Esgrima Desportiva	CP:		CT:	0h15	Descrever os principais marcos da evolução da Esgrima Desportiva em Portugal.	Identifica os momentos marcantes do desenvolvimento da Esgrima Portuguesa nomeadamente ao nível das Medalhas conquistadas em Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo e da Europa.	Questionário oral e/ou escrito
1.1. Apresentação da Modalidade. 1.2. Esgrima Desportiva em Portugal – Desenvolvimento e principais desempenhos internacionais.							
2. Vertentes	CP:		CT:	0h15	Identificar as vertentes de expressão da modalidade – Esgrima Adaptada e Esgrima Artística. Descrever as principais características das duas vertentes.	Identifica a população-alvo e o contexto de prática da Esgrima Adaptada e Artística. Identifica as diferenças fundamentais entre as vertentes, Esgrima Adaptada e Artística.	Questionário oral e/ou escrito
2.1. Esgrima Adaptada 2.1.1. População-Alvo 2.1.2. Contexto de Prática 2.2. Esgrima Artística 2.2.1. População-Alvo							

2.2.2.Contexto de Prática					Diferenciar as 3 vertentes de expressão da Esgrima – Competição, Adaptada e Artística		
3. <u>Armas</u>	**Duração**				Descrever e diferenciar as 3 Armas quanto aos toques e zonas válidas. Diferenciar as 3 Armas quanto ao princípio fundamental do Jogo.	Identifica as 3 Armas pelas suas características de toque. Identifica as zonas válidas de toque nas 3 Armas. Identifica o princípio da convenção e diferencia o Florete e Sabre da Espada, quanto a este princípio fundamental do jogo.	Questionário oral e/ou escrito
	CP:		CT:	0h15			
3.1.Diferenciação entre Espada, Florete e Sabre 3.1.1.Toque – ponta ou ponta e gume 3.1.2.Zonas válidas de toque – Espada, Florete e Sabre 3.1.3.3.1.3. Convenção							

4. <u>Combate</u>	Duração						
	CP:		CT:	0h15			
4.1. Conceitos-chave 4.1.1. Atirador 4.1.2. Assalto 4.1.3. Jogo 4.1.4. Encontro 4.2. Área de Jogo - Pista 4.2.1. Dimensões e Sinalizações no solo 4.2.2. Regras associadas ao posicionamento na Pista – Início e saídas pelas linhas laterais e finais 4.3. Arbitragem 4.3.1. Árbitro e Assessores 4.3.2. Código – Início e interrupção 4.4. Saudação					Diferenciar os conceitos-chave referentes aos diversos tipos de combate e seus intervenientes. Descrever a área de jogo. Diferenciar as sinalizações da área de jogo e relacioná-las com as regras associadas ao posicionamento e deslocamento do atirador. Adotar a saudação em todas as situações de início e final de exercício e combate a dois.	Identifica os conceitos-chave Identifica as dimensões e sinalizações da Pista. Identifica e emprega as regras associadas ao posicionamento e deslocamento na pista. Emprega e promove a utilização da saudação sempre que se inicia e finaliza uma situação de exercício ou combate a dois.	Questionário oral e/ou escrito

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Esgrima	CURSO DE TREINADORES DE	Esgrima	GRAU	I

UNIDADE DE FORMAÇÃO	Espada
PERFIL DO FORMADOR	Titular TPTD de Grau Esgrima II

COMPONENTE PRÁTICA: 8h00 horas COMPONENTE TEÓRICA: 2 horas TOTAL DE HORAS: 10h00

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	Duração				Competências de Saída	Critérios de Evidência	Formas de Avaliação
1. Características	CP:		CT:	0h30	Descrever as características da Arma. Interpretar as regras da Espada.	Identifica e classifica a Espada e os seus componentes. Aplica as regras da Arma e promove a sua aprendizagem.	Questionário oral e/ou escrito
1.1. Arma 1.1.1. Dimensões, Peso e Particularidades 1.2. Regras Básicas							
2. Posições e Elementos Básicos	CP:	0h30	CT:		Identificar e Descrever as Técnicas de Preensão e posicionamento da Arma. Identificar e Descrever as Técnicas de Toque. Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas. Interpretar os fatores	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10
2.1. Preensão da Arma 2.2. Guardas e Linha 2.3. Convite 2.4. Toque 2.4.1. Reto/Desligado 2.4.2. Oposição 2.4.3. Angulação 2.4.4. Alvos							

					limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.	exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta	minutos)
3. <u>Ataques Simples</u> 3.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Ataque: 3.1.1. Direto 3.1.2. Por Destaque 3.1.3. Por Corte	**Duração**	CP:	1h	CT:	0h15	Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Ataques Simples. Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)
4. <u>Contra-Ataque</u> 4.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do contra-ataque 4.1.1. Simples 4.1.1.1. Reto/Desligado – Tronco, Perna e pé 4.1.1.2. Com Oposição – Braço 4.1.1.3. Com Angulação – Mão		CP:	1h	CT:	0h15	Identificar, Descrever e Diferenciar as Técnicas de Contra-ataque simples Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)

						dificuldade adequando-os à execução do atleta.	
5. <u>Paradas Simples</u>					Identificar, Descrever e Diferenciar as Técnicas de Parada Simples. Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta.	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)
		CP:	1h	CT:	0h15		
5.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Paradas Simples: 5.1.1. Diretas ou laterais 5.1.2. Semicirculares 5.1.3. Diagonais 5.1.4. Circulares ou de Contra							
6. <u>Respostas Simples</u>			**Duração**		Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Resposta Simples. Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos.	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação
		CP:	0h30	CT:	0h15		
6.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Respostas Simples: 6.1.1. Diretas 6.1.2.6.1.2. Indiretas							

					das Técnicas.	Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta.	da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)
7. <u>Combinações Defensivas</u> 7.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do: 7.1.1. Contra-Ataque simples seguido de Parada e Resposta Simples 7.1.1.1. Mão/Braço 7.1.1.2. Braço/Tronco 7.1.1.2.1. 7.1.1.3. Mão/Tronco	**Duração**	CP:	0h45	CT:	Identificar, Descrever e Diferenciar as combinações defensivas. Organizar exercícios para a aprendizagem dos princípios das combinações defensivas. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios.	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta.	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)
8. <u>Ataques Compostos</u> 8.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Ataque Composto: 8.1.1. Com uma Finta 8.1.1.1. Direto 8.1.1.2. Por Destaque	**Duração**	CP:	1h	CT:	0h15	Identificar e Descrever as técnicas de Finta. Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a

		exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta.	duração máxima de 10 minutos)
9. <u>Ataques ao "Ferro"</u> **Duração** CP: 1h15 CT: 0h15 9.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Ataque ao "Ferro": 9.1.1. Batimento 9.1.2.9.1.2. Ligamento	Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Ataque ao "Ferro" Organizar exercícios para a aprendizagem dos Ataques ao "Ferro". Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios.	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta.	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)
10. <u>Combinações Ofensivas</u> **Duração** CP: 1h00 CT: 10.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Combinações Ofensivas: 10.1.1. Ataque simples seguido de Ataque simples 10.1.1.1. Mão/Braço, Perna ou pé 10.1.1.2. Braço/Tronco 10.1.1.2.1. 10.1.1.3. Mão/Tronco	Identificar, Descrever e Diferenciar as combinações ofensivas. Organizar exercícios para a aprendizagem dos princípios das combinações ofensivas. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios.	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)

		dificuldade adequando-os à execução do atleta.	

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Esgrima	CURSO DE TREINADORES DE	Esgrima	GRAU	I

UNIDADE DE FORMAÇÃO	Florete
PERFIL DO FORMADOR	Titular TPTD de Grau Esgrima II

COMPONENTE PRÁTICA: 8h00 horas COMPONENTE TEÓRICA: 2 horas TOTAL DE HORAS: 10h00

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	Duração				COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1. <u>Características</u>	CP:		CT:	0h30	Descrever as características da Arma. Interpretar as regras do Florete.	Identifica e classifica o Florete e os seus componentes. Aplica as regras da Arma e promove a sua aprendizagem.	Questionário oral e/ou escrito
1.1. Arma 1.1.1. Dimensões, Peso e Particularidades 1.2. Regras Básicas							
2. <u>Posições e Elementos Básicos</u>	CP:	0h30	CT:		Identificar e Descrever as Técnicas de Preensão e posicionamento da Arma. Identificar e Descrever as Técnicas de Toque. Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos exercícios introduzindo	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10
2.1. Preensão da Arma 2.2. Guardas e Linha 2.3. Convite 2.4. Toque 2.4.1. Reto/Desligado 2.4.2. Oposição 2.4.3. Alvos							

						exercícios de aprendizagem das Técnicas.	fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta	minutos)
3. <u>Ataques Simples</u>	**Duração**					Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Ataques Simples. Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)
	CP:	2h00	CT:	0h20				
3.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Ataque: 3.1.1. Direto 3.1.2. Por Destaque 3.1.3. Por Corte								
4. <u>Paradas Simples</u>						Identificar, Descrever e Diferenciar as Técnicas de Parada Simples. Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta.	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)
	CP:	2h00	CT:	0h30				
4.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Paradas Simples: 4.1.1. Diretas ou laterais 4.1.2. Semicirculares 4.1.3. Diagonais 4.1.4. Circulares ou de Contra								

5. <u>Respostas Simples</u>	**Duração**				Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Resposta Simples. Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta.	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)
	CP:	1h30	CT:	0h20			
5.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Respostas Simples: 5.1.1. Diretas 5.1.2.5.1.2. Indiretas							
6. <u>Ataques Compostos</u>	**Duração**				Identificar e Descrever as técnicas de Finta. Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta.	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)
	CP:	2 h	CT:	0h20			
6.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Ataque Composto: 6.1.1. Com uma Finta 6.1.1.1. Direto 6.1.1.2. Por Destaque 6.1.1.3. Por Corte							

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Esgrima	CURSO DE TREINADORES DE	Esgrima	GRAU	I

UNIDADE DE FORMAÇÃO	Sabre
PERFIL DO FORMADOR	Titular TPTD de Grau Esgrima II

COMPONENTE PRÁTICA: 8h00 horas COMPONENTE TEÓRICA: 2 horas TOTAL DE HORAS: 10h00

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	Duração				COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1. Características	CP:		CT:	0h30	Descrever as características da Arma. Interpretar as regras do Sabre.	Identifica e classifica o Sabre e os seus componentes. Aplica as regras da Arma e promove a sua aprendizagem.	Questionário oral e/ou escrito
1.1. Arma 1.1.1. Dimensões, Peso e Particularidades 1.2. Regras Básicas							
2. Posições e Elementos Básicos	CP:	1h30	CT:	0h15	Identificar e Descrever as Técnicas de Preensão e posicionamento da Arma. Identificar e Descrever as Técnicas de Toque. Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos exercícios introduzindo	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)
2.1. Preensão da Arma 2.2. Guardas e Linha 2.3. Convite e Ausência de Ferro 2.4. Toque 2.4.1. Gume e Ponta 2.4.2. Alvos							

					exercícios de aprendizagem das Técnicas.	fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta	
3. <u>Ataques Simples</u>	**Duração**				Identificar e Descrever as técnicas de Ataques Simples. Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)
	CP:	1h30	CT:	0h15			
3.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do: 3.1.1. Ataque de Gume ao Corpo 3.1.2. Ataque de Ponta ao Corpo 3.1.3. Ataque às Avançadas							
4. <u>Paradas Simples</u>					Identificar e Descrever as técnicas de Parada segundo o sistema Borsody. Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10
	CP:	1h30	CT:	0h15			
4.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Paradas do Sistema Borsody (de base): 4.1.1. Parada de 3ª 4.1.2. Parada de 4ª 4.1.3. Parada de 5ª							

						exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta.	minutos)
5. <u>Respostas Simples</u>	**Duração**				Identificar e Descrever as técnicas de Resposta Simples. Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta.	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)
	CP:	1h30	CT:	0h15			
5.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Respostas Simples: 5.1.1. Diretas 5.1.2. Indiretas							
6. <u>Contra-Ataques Simples</u>	**Duração**				Identificar e Descrever as técnicas de Contra-Ataque Simples. Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos.	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação
	CP:	1h00	CT:	0h15			
6.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do: 6.1.1. Contra-Ataque às Avançadas 6.1.2. Contra-Ataque ao Corpo 6.1.2.1. Com toque de Gume							

6.1.2.2. Com toque de Ponta					exercícios de aprendizagem das Técnicas.	Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta.	da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)
7. <u>Ações ao Ferro</u>	**Duração**				Identificar e Descrever as técnicas de Ligamento. Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas. Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.	Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos. Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos. Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta.	Questionário oral e/ou escrito Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)
	CP:	1h00	CT:	0h15			
7.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem de Ações ao Ferro: 7.1.1. Ligamentos							