



## Formação Contínua – Hoje Treino Eu - Espada - 2019

A Federação Portuguesa de Esgrima disponibiliza no seu Plano de Formação para 2019 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** – Código da Ação 56319624 realiza-se no dia **2 de junho 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 Nuno Frazão

### Local:

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

### Horário:

Domingo – 2/6

- 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**

- 20.00€

# FICHA DE INSCRIÇÃO

## Hoje Treino Eu – Espada - 2019

Nome \_\_\_\_\_

Sexo M \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_ Data de Nascimento \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Localidade \_\_\_\_\_ Código Postal \_\_\_\_\_

Telefone \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Atividade Profissional \_\_\_\_\_

Nº Cédula de Treinador \_\_\_\_\_

BI ou CC - \_\_\_\_\_

NIF - \_\_\_\_\_

Escolaridade Obrigatória (9º ano) \_\_\_\_\_

12º Ano de Escolaridade \_\_\_\_\_

Licenciatura \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Mestrado / Doutoramento \_\_\_\_\_ Qual \_\_\_\_\_

Prioridade em que se inscreve (escrever o nº 1 a 5, de acordo com a explicação na primeira página do Documento). .....

Valor da Inscrição – 20.00€

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 **24 Maio**, por Correio, Fax ou Mail, acompanhada do respetivo pagamento ou comprovativo de transferência – NIB FPE – 0010 0000 2179758000129.