

Referenciais de FORMAÇÃO Esgrima

Grau 



Referenciais de FORMAÇÃO Esgrima

Grau 



Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Esgrima
Data: Janeiro'15

Linguagem inclusiva: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

Notas úteis: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. DIDÁTICA E GENERALIDADES	8
2. MATERIAL E EQUIPAMENTO	11
3. ESPADA	14
4. FLORETE	23
5. SABRE	30
6. VERTENTES – ADAPTADA E ARTÍSTICA	38
7. PREPARAÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA	41
8. ARBITRAGEM	43
9. GESTÃO DE COMPETIÇÕES	46



A.

Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.



B.

Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Esgrima Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. DIDÁTICA E GENERALIDADES	2
2. MATERIAL E EQUIPAMENTO	1,5
3. ESPADA	15,5
4. FLORETE	15,5
5. SABRE	15,5
6. VERTENTES – ADAPTADA E ARTÍSTICA	2
7. PREPARAÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA	1
8. ARBITRAGEM	6
9. GESTÃO DE COMPETIÇÕES	1
Total	60



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Didática e Generalidades

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MIN)
1. DIDÁTICA DA LIÇÃO	60	15/45
2. DESLOCAMENTOS	60	15/45
Total	120	30/90



DIDÁTICA E GENERALIDADES

SUBUNIDADE 1.

DIDÁTICA DA LIÇÃO

- 1.1. Lição
- 1.2. Técnica do Treinador
 - 1.2.1. Posicionamento
 - 1.2.2. Lâmina
 - 1.2.3. Alvos
- 1.3. Utilização do braço não armado do Mestre
 - 1.3.1. Sinais
 - 1.3.2. Manipulação da lâmina do aluno
 - 1.3.3. Manipulação do Aluno

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e diferenciar os diferentes tipos de lição.
- Identificar, descrever e diferenciar as técnicas do treinador em contexto de lição.
- Adotar, em situação de lição individual ou de grupo, técnicas do braço não armado como auxiliar dos exercícios.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adequa o tipo de Lição aos objetivos traçados para a sessão de treino.
- Executa os gestos de treinador respeitando os princípios do posicionamento e sinais.
- Aplica as técnicas do braço não armado com sinais auxiliares na manutenção da distância durante os deslocamentos.
- Aplica as técnicas do braço não armado manipulando o aluno ou a sua lâmina para correções de posicionamento e explicação dos movimentos pretendidos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.
- Prática (em Lição Individual).

SUBUNIDADE 2.

DESLOCAMENTOS

- 2.1. Deslocamentos básicos
- 2.2. Combinações de meio-passo
 - 2.2.1. Meio-passo e recuperar
 - 2.2.2. Meio-passo e prolongamento do passo
 - 2.2.3. Meio-passo e recuar
 - 2.2.4. Meio-passo e afundo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever as Técnicas de Deslocamentos básicos e combinações de meio-passo.
- Selecionar os exercícios e as progressões pedagógicas para a aprendizagem das Técnicas de Deslocamentos.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas de Deslocamentos
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas de Deslocamentos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.
- Prática (em Lição Individual).



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Material e Equipamento

GRAU DE FORMAÇÃO_II/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MIN)
1. EQUIPAMENTO DE SINALIZAÇÃO ELÉCTRICO	10	10/0
2. REPARAÇÃO	20	20/0
3. KIT DE ENROLADOR AÉREO	60	60/0
Total	90	90/0



MATERIAL E EQUIPAMENTO

SUBUNIDADE 1.

EQUIPAMENTO DE SINALIZAÇÃO ELÉTRICO

- 1.1. Componentes
 - 1.1.1. Aparelho
 - 1.1.2. Repetidor
 - 1.1.3. Cabos
 - 1.1.4. Enroladores
- 1.2. Ligações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diversos elementos que constituem o Equipamento de Sinalização Eléctrico.
- Conectar os diversos elementos que constituem o Equipamento de Sinalização Eléctrico.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Classifica os elementos que constituem o Equipamento de Sinalização Eléctrico.
- Executa a ligação entre os elementos que constituem o Equipamento de Sinalização Eléctrico.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

REPARAÇÃO

- 2.1. Cabo de ligação Aparelho-Enrolador
 - 2.1.1. Ligações das Fichas ao Cabo
- 2.2. Enrolador
 - 2.2.1. Ligação da Ficha ao Cabo do Enrolador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reparar cabo de ligação entre o Aparelho e o Enrolador.
- Refazer a ligação na ficha do cabo do Enrolador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa as ligações das fichas do cabo de ligação – Aparelho-Enrolador.
- Executa a ligação na ficha do cabo do Enrolador.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.



SUBUNIDADE 3.

KIT DE ENROLADOR AÉREO

3.1. Componentes

- 3.1.1. Cabo
- 3.1.2. Fichas
- 3.1.3. Elástico
- 3.1.4. Roldanas

3.2. Montagem

- 3.2.1. Escolha de Locais
- 3.2.2. Aplicação do Kit de Enrolador Aéreo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar locais onde possa ser aplicado o Kit de Enrolador Aéreo.
- Identificar os diversos componentes do Kit de Enrolador Aéreo.
- Aplicar o Kit de Enrolador Aéreo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica locais com características para aplicação de Kit de Enrolador Aéreo.
- Executa montagem de Kit de enrolador aéreo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Espada

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MIN)
1. ATAQUES SIMPLES	45	15/30
2. CONTRA-ATAQUES	30	0/30
3. PARADAS SIMPLES	75	15/60
4. RESPOSTAS SIMPLES	30	0/30
5. ATAQUES COMPOSTOS	90	0/90
6. PARADAS COMPOSTAS	60	0/60
7. RESPOSTAS COMPOSTAS	60	0/60
8. CONTRA-TEMPO	75	15/60
9. COMBINAÇÕES OFENSIVAS	130	10/120
10. COMBINAÇÕES DEFENSIVAS	130	10/120
11. COMBINAÇÕES OFENSIVAS/DEFENSIVAS	130	10/120
12. PREPARAÇÕES	75	15/60
Total	930	90/840



ESPADA

SUBUNIDADE 1.

ATAQUES SIMPLES

- 1.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Ataque:
- 1.1.1. Sem contacto de Lâmina
 - . Direto
 - . Por Destaque
 - . Por Corte
 - . Com Vibrado
 - 1.1.2. Com contacto de lâmina
 - . Batimento
 - . Ligamento
 - . Coupê

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar, descrever e diferenciar as técnicas de Ataques Simples Com e sem contacto de lâmina.
- . Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- . Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . 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).

SUBUNIDADE 2.

CONTRA-ATAQUES

- 2.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Contra-Ataque:
- 2.1.1. Simples
 - 2.1.2. Composto



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar, descrever e diferenciar as Técnicas de Contra-ataque.Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">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.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">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).	

SUBUNIDADE 3.**PARADAS SIMPLES**

- 3.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem da Parada:
- 3.1.1. Simples sobre ataques por oposição
- Oposição
 - Trocada
 - Cedência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar, Descrever e Diferenciar as Técnicas de Parada Simples sobre ataques por oposição.Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">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.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">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).	



SUBUNIDADE 4.

RESPOSTAS SIMPLES

4.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem da Resposta Simples:

4.1.1. Diretas

4.1.2. Indiretas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).

SUBUNIDADE 5.

ATAQUES COMPOSTOS

5.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Ataque Composto:

5.1.1. Com uma Finta

5.1.2. Com várias Fintas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, Descrever e diferenciar as técnicas de Ataque Composto.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).
-

SUBUNIDADE 6.**PARADAS COMPOSTAS**

- 6.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Paradas Compostas:
- 6.1.1. Duplas
 - 6.1.2. Mistas
 - 6.1.3. Combinadas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, Descrever e diferenciar as técnicas de Parada Composta.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).
-

SUBUNIDADE 7.**RESPOSTAS COMPOSTAS**

- 7.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Respostas Compostas:
- 7.1.1. Com uma Finta
 - 7.1.2. Com várias Fintas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar, Descrever e diferenciar as técnicas de Resposta Composta.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).

SUBUNIDADE 8.**CONTRA-TEMPO**

- 8.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Contra-Tempo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e Descrever o contra-tempo.
- Organizar exercícios para a aprendizagem da construção do contra-tempo.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).



SUBUNIDADE 9.

COMBINAÇÕES OFENSIVAS

9.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem de Combinações Ofensivas básicas:

- 9.1.1. Ataque simples seguido de Ataque Composto
- 9.1.2. Ataque composto seguido de Ataque Simples
- 9.1.3. Ataque Composto seguido de Ataque Composto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).

SUBUNIDADE 10.

COMBINAÇÕES DEFENSIVAS

10.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem de Combinações defensivas básicas:

- 10.1.1. Contra-Ataque simples seguido de Parada Simples e Resposta Simples
- 10.1.2. Contra-Ataque simples seguido de Parada Simples e Resposta Composta
- 10.1.3. Contra-Ataque Simples seguido de Parada Composta e Resposta Simples
- 10.1.4. Contra-Ataque Simples seguido de Parada Composta e Resposta Composta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).
-

SUBUNIDADE 11.**COMBINAÇÕES OFENSIVAS/DEFENSIVAS**

1.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem de Combinações Ofensivas/Defensivas básicas:

11.1.1. Ataque Simples seguido de Contra-Ataque simples

11.1.2. Ataque Simples seguido de Contra-Ataque composto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e diferenciar as combinações Ofensivas/Defensivas.
- Organizar exercícios para a aprendizagem dos princípios das combinações Ofensivas/Defensivas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).
-

SUBUNIDADE 12.**PREPARAÇÕES**

12.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Preparações:

12.1.1. Com Movimentos de Pernas

12.1.2. Com Movimentos da Mão Armada

12.1.3. Combinações de Pernas e Mão Armada

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar, descrever e diferenciar as técnicas de Preparação.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.
- Prática (em Lição Individual).



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Florete

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MIN)
1. ATAQUES SIMPLES	45	15/30
2. PARADAS SIMPLES	70	10/60
3. RESPOSTAS SIMPLES	30	0/30
4. CONTRA-ATAQUES	75	15/60
5. ATAQUES COMPOSTOS	100	10/90
6. PARADAS COMPOSTAS	120	0/120
7. RESPOSTAS COMPOSTAS	120	0/120
8. CONTRA-RESPOSTA	135	15/120
9. CONTRA-TEMPO	130	10/120
10. PREPARAÇÕES	105	15/90
Total	930	90/840



FLORETE

SUBUNIDADE 1.

ATAQUES SIMPLES

1.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem dos Ataques Simples:

1.1.1. Sem contacto de Lâmina

- Direto
- Por Destaque
- Por Corte

1.1.2. Com contacto de lâmina

- Batimento
- Ligamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Ataques Simples Com e sem contacto de lâmina.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).

SUBUNIDADE 2.

PARADAS SIMPLES

2.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Paradas Simples:

2.1.1. Diretas ou laterais

2.1.2. Semi-Circulares

2.1.3. Diagonais

2.1.4. Circulares ou de Contra



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">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.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">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.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">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).	

SUBUNIDADE 3.**RESPOSTAS SIMPLES**

- 3.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Respostas Simples:
- 3.1.1. Diretas
 - 3.1.2. Indiretas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">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.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">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.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">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).	



SUBUNIDADE 4.

CONTRA-ATAQUES

4.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem dos Contra-Ataques:

4.1.1. Simples

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e Descrever 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.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).

SUBUNIDADE 5.

ATAQUES COMPOSTOS

5.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem dos Ataques Compostos:

5.1.1. Com uma Finta

5.1.2. Com várias Fintas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e diferenciar as técnicas de Ataque Composto.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).



SUBUNIDADE 6.

PARADAS COMPOSTAS

6.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Paradas Compostas:

- 6.1.1. Duplas
- 6.1.2. Mistas
- 6.1.3. Combinadas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e diferenciar as técnicas de Parada Composta.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).

SUBUNIDADE 7.

RESPOSTAS COMPOSTAS

7.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Respostas Compostas:

- 7.1.1. Com uma Finta
- 7.1.2. Com várias Fintas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e diferenciar as técnicas de Resposta Composta.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- 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).

SUBUNIDADE 8.**CONTRA-RESPOSTA**

8.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem da Contra-Resposta:

8.1.1. Simples**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar, Descrever e diferenciar as técnicas de Contra-Resposta.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).

SUBUNIDADE 9.**CONTRA-TEMPO**

9.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Contra-Tempo.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o Contra-Tempo.
- Organizar exercícios para a aprendizagem da construção do contra-tempo.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).
-

SUBUNIDADE 10.**PREPARAÇÕES**

10.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Preparações:

- 10.1.1.** Com Movimentos de Pernas
- 10.1.2.** Com Movimentos da Mão Armada
- 10.1.3.** Combinações de Pernas e Mão Armada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e diferenciar as técnicas de preparação.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.
 - Prática (em Lição Individual).
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Sabre

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MIN)
1. DESLOCAMENTOS - ESPECÍFICOS	75	15/60
2. ATAQUES SIMPLES	60	0/60
3. PARADAS SIMPLES	75	15/60
4. FINTA	70	10/60
5. ATAQUES COMPOSTOS	90	0/90
6. PARADAS COMPOSTAS	100	10/90
7. RESPOSTAS COMPOSTAS	60	0/60
8. CONTRA-RESPOSTA	90	0/90
9. ACÇÕES SOBRE O FERRO	75	15/60
10. CONTRA-ATAQUES SIMPLES	60	0/60
11. CONTRA-TEMPO	105	15/90
12. PREPARAÇÕES	70	10/60
Total	930	90/840



SABRE

SUBUNIDADE 1.

DESLOCAMENTOS ESPECÍFICOS

- 1.1. Salto atrás
- 1.2. Passo resvalado
- 1.3. Flecha de Sabre

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as Técnicas de Deslocamentos Específicos.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).

SUBUNIDADE 2.

ATAQUES SIMPLES

- 2.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem dos Ataques Simples:
 - 2.1.1. Ataque de Gume
 - Banderol
 - 2.1.2. Ataque às Avançadas
 - Com Angulação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).
-

SUBUNIDADE 3.**PARADAS SIMPLES**

- 3.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Paradas do Sistema Santelli (secundário):
- 3.1.1. Parada de 5ª
 - 3.1.2. Parada de Prima
 - 3.1.3. Parada de 2ª

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e Descrever as técnicas de Parada segundo o sistema Santelli.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).
-

SUBUNIDADE 4.**FINTA**

- 4.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem da Finta:
- 4.1.1. De Guarda-mão
 - 4.1.2. Lançada
 - 4.1.3. Conduzida

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar, descrever e diferenciar as técnicas de Finta.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).

SUBUNIDADE 5.**ATAQUES COMPOSTOS**

5.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem dos Ataques Compostos:

- 5.1.1. Com uma Finta
- 5.1.2. Com várias Fintas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Ataque Composto.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).



SUBUNIDADE 6.

PARADAS COMPOSTAS

6.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Paradas:

- 6.1.1. Sistema de base – Borsody
- 6.1.2. Sistema secundário – Santelli
- 6.1.3. Sistema Mlsto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Parada Composta.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).

SUBUNIDADE 7.

RESPOSTAS COMPOSTAS

7.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Respostas Compostas:

- 7.1.1. Com uma Finta
- 7.1.2. Com várias Fintas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Resposta Composta.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).
-

SUBUNIDADE 8.**CONTRA-RESPOSTA**

- 8.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem da Contra-Resposta:
- 8.1.1. Simples Diretas
 - 8.1.2. Simples Indiretas
 - 8.1.3. Compostas
 - 8.1.4. Por Tomada de Ferro

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Contra-Resposta.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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).
-

SUBUNIDADE 9.**AÇÕES SOBRE O FERRO**

- 9.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Ações ao “Ferro”:
- 9.1.1. Ligamentos
 - 9.1.2. Trocas de Ligamento
 - 9.1.3. Batimento



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de ações sobre o Ferro.Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">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.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">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).	

SUBUNIDADE 10.**CONTRA-ATAQUES SIMPLES**

10.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem dos Contra-Ataques:

10.1.1. Às Avançadas

10.1.2. Ao Corpo

- Reto
- Por Destaque
- Por Esquiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">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.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">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.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">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).	



SUBUNIDADE 11.

CONTRA-TEMPO

11.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Contra-Tempo:

11.1.1. Simples

11.1.2. Composto

11.1.3. Por Ataque ao Ferro

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Contra-Tempo.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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 m).

SUBUNIDADE 12.

PREPARAÇÕES

12.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Preparações:

12.1.1. Com Movimentos de Pernas

12.1.2. Com Movimentos da Mão Armada

12.1.3. Combinações de Pernas e Mão Armada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de preparação.
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.
- Prática (em Lição Individual).



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Vertentes Adaptada e Artística

GRAU DE FORMAÇÃO_II/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MIN)
1. ESCRIMA ADAPTADA	60	30/30
2. ESCRIMA ARTÍSTICA	60	30/30
Total	120	60/60



VERTENTES – ADAPTADA E ARTÍSTICA

SUBUNIDADE 1.

ESGRIMA ADAPTADA

- 1.1. População-Alvo
 - 1.1.1. Categorias
- 1.2. Características Específicas (alterações regulamentares e posicionamento dos atiradores)
 - 1.2.1. Espada
 - 1.2.2. Florete
 - 1.2.3. Sabre
- 1.3. Material

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar as categorias de competição.
- Descrever as principais características da Esgrima Adaptada e diferenciá-las da Esgrima de Competição.
- Identificar o equipamento necessário para a Esgrima Adaptada.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Classifica as diferentes categorias e identifica quais os esgrimistas que pertencem a cada categoria.
- Identifica as alterações promovidas na Esgrima Adaptada face à Esgrima de Competição.
- Identifica o sistema de fixação das cadeiras de rodas, assim como o mecanismo de regulação da distância entre elas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

ESGRIMA ARTÍSTICA

- 2.1. População-Alvo
- 2.2. Princípios básicos
 - 2.2.1. Contextos de Aplicação
 - 2.2.2. Conceito de Coreografia
- 2.3. Normas de Segurança e Equipamento
- 2.4. Execução de um encadeamento de Estudo.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar as populações-alvo da Esgrima Artística.
- Identificar os princípios básicos da Esgrima Artística, nomeadamente ao nível dos contextos de Aplicação e do Conceito de Coreografia.
- Adotar as normas de segurança e equipamento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove a vivência experimental a Esgrimistas da vertente competitiva e desenvolve condições para o ensino no âmbito dramático a atores e estudiosos da arte.
- Usa e promove a utilização dos equipamentos próprios e do respeito das normas de segurança em Coreografias pré-definidas.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Preparação Física Específica

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MIN)
1. DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS	60	60/0
Total	60	60/0



PREPARAÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA

SUBUNIDADE 1.

DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS

- 1.1. Preparação Física do Esgrimista
- 1.2. Diagnóstico
 - 1.2.1. Composição Corporal
 - 1.2.2. Teste Cardiorrespiratório
 - 1.2.3. Avaliação da Força
- 1.3. Requisitos Físicos Específicos
- 1.4. Treino
 - 1.4.1. Treino Funcional
 - 1.4.2. Pilares do Movimento Humano

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar o trabalho de Condição Física Específica.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica o trabalho de Condição Física respeitando as janelas de treinabilidade e a especificidade das solicitações da modalidade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO/
Arbitragem

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MIN)
1. GENERALIDADES	135	135/0
2. ESPADA	75	30/45
3. FLORETE	75	30/45
4. SABRE	75	30/45
Total	360	225/135



ARBITRAGEM

SUBUNIDADE 1.

GENERALIDADES

1.1. Regulamento FIE

1.1.1. Generalidades

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e Interpretar o Regulamento da Esgrima no âmbito das Generalidades.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica o Regulamento da Esgrima no âmbito das Generalidades em situação de jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

ESPADA

2.1. Regulamento FIE

2.1.1. Específico da Espada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e Interpretar o Regulamento de Espada.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica o Regulamento de Espada em situação de jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.
- Prova Prática.

SUBUNIDADE 3.

FLORETE

3.1. Regulamento FIE

3.1.1. Específico do Florete

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e Interpretar o Regulamento de Florete.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica o Regulamento de Florete em situação de jogo.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionário oral e/ou escrito.
 - . Prova Prática.
-

SUBUNIDADE 4.**SABRE****4.1. Regulamento FIE****4.1.1. Específico da Espada**

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever e Interpretar o Regulamento de Espada.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Aplica o Regulamento de Espada em situação de jogo.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionário oral e/ou escrito.
 - . Prova Prática.
-

* No final do módulo de Arbitragem o Formando realiza Avaliação (nos moldes do Curso inicial de Arbitragem da FPE) a uma, duas ou três Armas.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Gestão de Competições

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MIN)
1. PROGRAMA INFORMÁTICO	60	60/0
Total	60	60/0



GESTÃO DE COMPETIÇÕES

SUBUNIDADE 1.

PROGRAMA INFORMÁTICO

- 1.1. Carregamento de participantes
- 1.2. Definições da Prova
- 1.3. Criação de Poules
- 1.4. Criação de Quadros
- 1.5. Classificações
- 1.6. Conversão em ficheiros HTML

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Preparar e realizar uma competição utilizando o programa “Engard”.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa a gestão de uma prova com o programa “Engard”.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.
-



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.