

Referenciais de FORMAÇÃO Esgrima

Grau I



Referenciais de FORMAÇÃO Esgrima

Grau I



Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Esgrima
Data: Abril'13

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. MODALIDADE	12
3. MATERIAL E EQUIPAMENTO	16
4. FLORETE	18
5. ESPADA	23
6. SABRE	30



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 I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. DIDÁTICA E GENERALIDADES	6
2. MODALIDADE	1,5
3. MATERIAL E EQUIPAMENTO	1
4. FLORETE	10,5
5. ESPADA	10,5
6. SABRE	10,5
Total	40



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Didática e Generalidades

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (min)
1. POSIÇÃO DE GUARDA, DISTÂNCIA E DESLOCAMENTOS	165'	15'/150'
2. TIPOS DE AÇÕES	25'	25/0'
3. PREENSÃO E POSIÇÃO DA ARMA	100'	10'/90'
4. TOQUE	70'	10'/60'
Total	360'	60'/300'



DIDÁTICA E GENERALIDADES

SUBUNIDADE 1.

POSIÇÃO DE GUARDA, DISTÂNCIA E DESLOCAMENTOS

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

1.3. Exercícios lúdicos para aquisição e desenvolvimento dos gestos técnicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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.
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas Fundamentais de Posição de Guarda e 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.

SUBUNIDADE 2.

TIPOS DE AÇÕES

2.1. Preparações

2.2. Ações Ofensivas

2.3. Ações Defensivas

2.4. Ações de Contra-Ofensiva

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever e Diferenciar as técnicas segundo o tipo de ação a que pertencem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa a terminologia específica dos gestos técnicos e classifica-os em função do tipo de ação.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 3.**PREENSÃO E POSIÇÃO DA ARMA****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. Contato

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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 preensão e posicionamento da Arma.

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.



SUBUNIDADE 4.

TOQUE

- 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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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.

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.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Modalidade

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (min)
1. ESCRIMA DESPORTIVA	15'	15' /0'
2. VERTENTES	15'	15' /0'
3. ARMAS	30'	30' /0'
4. COMBATE	30'	30' /0'
Total	90'	90' /0'



MODALIDADE

SUBUNIDADE 1.

ESGRIMA DESPORTIVA

1.1. Apresentação da Modalidade.

1.2. Egrima Desportiva em Portugal – Desenvolvimento e principais desempenhos internacionais.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os principais marcos da evolução da Egrima Desportiva em Portugal.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os momentos marcantes do desenvolvimento da Egrima Portuguesa nomeadamente ao nível das Medalhas conquistadas em Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo e da Europa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

VERTENTES

2.1. Egrima Adaptada

2.1.1. População-Alvo

2.1.2. Contexto de Prática

2.2. Egrima Artística

2.2.1. População Alvo

2.2.2. Contexto de Prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as vertentes de expressão da modalidade – Egrima Adaptada e Egrima Artística.
- Descrever as principais características das duas vertentes.
- Diferenciar as 3 vertentes de expressão da Egrima – Competição, Adaptada e Artística.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a população-alvo e o contexto de prática da Egrima Adaptada e Artística.
- Identifica as diferenças fundamentais entre as vertentes de Competição, Egrima Adaptada e Artística.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.



SUBUNIDADE 3.

ARMAS

- 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. Convenção

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e diferenciar as 3 Armas quanto aos toques e zonas válidas.
- Diferenciar as 3 Armas quanto ao princípio fundamental do Jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 4.

COMBATE

- 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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os conceitos-chave referentes aos diversos tipos de combate e seus intervenientes.
- Descrever a área de jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os conceitos-chave.
- Identifica as dimensões e sinalizações da Pista.
- Identifica e emprega as regras associadas ao posicionamento e deslocamento na pista.

Continua>

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- 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.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega e promove a utilização da saudação sempre que se inicia e finaliza uma situação de exercício ou combate a dois.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Material e Equipamento

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (min)
1. EQUIPAMENTO	15'	15'/0'
2. MONTAGEM DAS ARMAS, FIOS DE CORPO E CABO DE MÁSCARA	45'	45'/0'
Total	60'	60'/0'



MATERIAL E EQUIPAMENTO

SUBUNIDADE 1.

EQUIPAMENTO

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. Equipamento de Proteção diferenciado por Arma

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diversos equipamentos de proteção e ligação do Atirador e Mestre.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Classifica os equipamentos diferenciando os componentes principais do Atirador e do Mestre.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

MONTAGEM DAS ARMAS, FIOS DE CORPO E CABO DE MÁSCARA

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 da Máscara

- 2.3.1. Ligações dos “lagartos” ao Cabo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa montagem e/ou reparação de uma Arma, Fio de Corpo e Cabo de Máscara.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Florete

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (min)
1. CARACTERÍSTICAS	30'	30'/0'
2. POSIÇÕES E ELEMENTOS BÁSICOS	30'	0'/30'
3. ATAQUES SIMPLES	155'	20'/135'
4. PARADAS SIMPLES	165'	30'/135'
5. RESPOSTAS SIMPLES	110'	20'/90'
6. ATAQUES COMPOSTOS	140'	20'/120'
Total	630'	120'/510'



FLORETE

SUBUNIDADE 1.

CARACTERÍSTICAS

1.1. Arma

1.1.1. Dimensões, Peso e Particularidades

1.2. Regras Básicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as características da Arma.
- Interpretar as regras do Florete.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e classifica o Florete e os seus componentes.
- Aplica as regras da Arma e promove a sua aprendizagem.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

POSIÇÕES E ELEMENTOS BÁSICOS

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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 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.

ATAQUES SIMPLES

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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.

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.

PARADAS SIMPLES

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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

- Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos.
- Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos.

Continua>



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

RESPOSTAS SIMPLES

- 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

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

- 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.

ATAQUES COMPOSTOS

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

- . Direto
- . Por Destaque
- . Por Corte

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . 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.

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).



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Espada

GRAU DE FORMAÇÃO_1 /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (min)
1. CARACTERÍSTICAS	30'	30'/0'
2. POSIÇÃO E ELEMENTOS BÁSICOS	30'	0'/30'
3. ATAQUES SIMPLES	75'	15'/60'
4. CONTRA-ATAQUE	75'	15'/60'
5. PARADAS SIMPLES	75'	15'/60'
6. RESPOSTAS SIMPLES	45'	15'/30'
7. COMBINAÇÕES DEFENSIVAS	60'	0'/60'
8. ATAQUES COMPOSTOS	75'	15'/60'
9. ATAQUES AO FERRO	105'	15'/90'
10. COMBINAÇÕES OFENSIVAS	60'	0'/60'
Total	630'	120'/510'



ESPADA

SUBUNIDADE 1.

CARATERÍSTICAS

1.1. Arma

1.1.1. Dimensões, Peso e Particularidades

1.2. Regras Básicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as características da Arma.
- Interpretar as regras da Espada.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e classifica a Espada e os seus componentes.
- Aplica as regras da Arma e promove a sua aprendizagem.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

POSIÇÃO E ELEMENTOS BÁSICOS

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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 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.

ATAQUES SIMPLES

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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.

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.

CONTRA-ATAQUE

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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

- 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.

Continua>



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.**PARADAS SIMPLES**

- 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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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

- 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.**RESPOSTAS SIMPLES**

- 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. 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 7.**COMBINAÇÕES DEFENSIVAS**

7.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do contra-ataque.

7.1.1. Contra-Ataque simples seguido de Parada e Resposta Simples

7.1.1.1. Mão/Braço

7.1.1.2. Braço/Tronco

7.1.1.3. Mão/Tronco

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 8.

ATAQUES COMPOSTOS

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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.

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.

ATAQUES AO FERRO

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. Ligamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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.

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.

Continua>



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 OFENSIVAS**

- 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
 - 10.1.1.3.** Mão/Tronco

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).
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Sabre

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (min)
1. CARACTERÍSTICAS	30'	30'/0'
2. POSIÇÕES E ELEMENTOS BÁSICOS	105'	15'/90'
3. ATAQUES SIMPLES	105'	15'/90'
4. PARADAS SIMPLES	105'	15'/90'
5. RESPOSTAS SIMPLES	105'	15'/90'
6. CONTRA-ATAQUES SIMPLES	90'	15'/75'
7. AÇÕES AO FERRO	90'	15'/75'
Total	630'	120'/510'



SABRE

SUBUNIDADE 1.

CARACTERÍSTICAS

1.1. Arma

1.1.1. Dimensões, Peso e Particularidades

1.2. Regras Básicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as características da Arma.
- Interpretar as regras do Sabre.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e classifica o Sabre e os seus componentes.
- Aplica as regras da Arma e promove a sua aprendizagem.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

POSIÇÕES E ELEMENTOS BÁSICOS

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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 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.

ATAQUES SIMPLES

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

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 4.

PARADAS SIMPLES

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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.

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.

Continua>



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.**RESPOSTAS SIMPLES**

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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.

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.**CONTRA-ATAQUES SIMPLES**

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
 - Com toque de Gume
 - Com toque de Ponta

**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 7.**AÇÕES AO FERRO**

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**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- 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.

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).



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.