

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU II**

**ESGRIMA**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ESGRIMA

**VERSÃO**  
**2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Esgrima  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021  
**COORDENAÇÃO:** Departamento de Formação e Qualificação  
**PAGINAÇÃO:** BrunoBate-DesignStudio

**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

|  |           |
|--|-----------|
| <b>A. Preâmbulo</b>  | <b>5</b>  |
| <b>B. Unidades de Formação</b>   | <b>7</b>  |
| 1. TREINADOR EM AÇÃO   | 8         |
| 2. FLORETE – ELEMENTOS TÉCNICOS, COMBINAÇÕES TÁTICAS E PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS | 11        |
| 3. ESPADA – ELEMENTOS TÉCNICOS, COMBINAÇÕES TÁTICAS E PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS  | 16        |
| 4. SABRE – ELEMENTOS TÉCNICOS, COMBINAÇÕES TÁTICAS E PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS   | 22        |
| 5. PREPARAÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA  | 28        |
| 6. VERTENTES – ADAPTADA E ARTÍSTICA  | 29        |
| 7. ARBITRAGEM  | 31        |
| 8. GESTÃO DE COMPETIÇÕES   | 32        |
| <b>c. Organização da Formação</b>  | <b>33</b> |
| 1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO  | 34        |
| 2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS  | 34        |
| 3. ESTÁGIOS  | 34        |

# A. Preâmbulo



# A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam 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 idêntica 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

Grau II

| UNIDADES DE FORMAÇÃO   | HORAS     |
|--|-----------|
| 1. TREINADOR EM AÇÃO   | 3         |
| 2. FLORETE – ELEMENTOS TÉCNICOS, COMBINAÇÕES TÁTICAS E PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS | 15h30     |
| 3. ESPADA – ELEMENTOS TÉCNICOS, COMBINAÇÕES TÁTICAS E PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS  | 15h30     |
| 4. SABRE – ELEMENTOS TÉCNICOS, COMBINAÇÕES TÁTICAS E PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS   | 15h30     |
| 5. PREPARAÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA  | 1h30      |
| 6. VERTENTES – ADAPTADA E ARTÍSTICA  | 2         |
| 7. ARBITRAGEM  | 6         |
| 8. GESTÃO DE COMPETIÇÕES   | 1         |
| <b>Total</b>   | <b>60</b> |

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Treinador em ação

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

| SUBUNIDADES                            | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--|-------|--|
| 1.1. O TREINADOR DE ESGRIMA DE GRAU II | 0h30  | 0h30/0/0                                   |
| 1.2. IDENTIFICAÇÃO DE TALENTOS         | 0h30  | 0h30/0/0                                   |
| 1.3. TREINO E COMPETIÇÃO               | 2h    | 1h/0/1h                                    |
| Total                                  | 3h    | 2h/0/1h                                    |

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. O treinador de Esgrima de Grau II

- 1.1.1. Atividades
- 1.1.2. Competências
  - a. Saberes
  - b. Saber-fazer
  - c. Saberes-ser

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as diferentes atividades e competências do Treinador de Esgrima de Grau II

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve e explica as atividades e competências do treinador de Esgrima de Grau II

SUBUNIDADE 2.

## 1.2. Identificação de talentos

- 1.2.1. O talento na esgrima
  - a. Físico
  - b. Mental

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Interpretar o talento na esgrima como uma adaptação técnica e tática às características, físicas e mentais, de cada atleta

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Observa e identifica as características individuais do atleta e adequa a construção técnico tática em função dessa mesma individualidade



## SUBUNIDADE 3.

**1.3. Treino e competição**

- 1.3.1. Planeamento Plurianual
  - a. Estruturação das diferentes etapas do modelo DALP
  - b. Adequação dos quadros competitivos às diferentes etapas do modelo DALP
- 1.3.2. Plano de Época
  - a. Estruturação de macrociclos, mesociclos e microciclos
  - b. Adequação do quadro competitivo – provas principais, preparatórias e de controlo
- 1.3.3. Lição
  - a. Planeamento - Lição de Estudo, de treino e de assalto
  - b. Avaliação do transfere dos conteúdos trabalhados para situações específicas de jogo
- 1.3.4. Treino de assaltos
  - a. Jogo condicionado – tempo, espaço, resultado, alvos e ações
  - b. Avaliação do transfere dos conteúdos trabalhados para situações específicas de jogo
- 1.3.5. Enquadramento de competições
  - a. Planeamento e organização
  - b. *Feedback*
    - i. Entre assaltos
    - ii. Durante o assalto
    - iii. Pós competição
  - c. Avaliação de desempenho

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Caracterizar as diferentes etapas do modelo DALP e adequar a estas a definição dos quadros competitivos onde participar
- Estruturar o plano de trabalho ao longo de uma época desportiva, respeitando o quadro competitivo definido
- Caracterizar, distinguir e planear os diferentes tipos de Lição
- Construir a lição em função do seu objetivo específico
- Identificar a aplicabilidade dos conteúdos técnico-táticos trabalhados em situação real de jogo
- Adequar as diferentes formas de trabalho de jogo condicionado às necessidades do atleta
- Identificar a aplicabilidade dos conteúdos técnico-táticos trabalhados em situação real de jogo
- Adequar os objetivos específicos da competição em função do período da época desportiva e da etapa do modelo DALP
- Implementar ciclos de *feedback* adequados aos diferentes momentos da competição
- Elaborar planos de melhoria de treino, com base na avaliação dos desempenhos

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Interpreta as situações de planeamento do treino com base no modelo DALP e implementa uma participação competitiva adequada às diferentes etapas de desenvolvimento
- Prepara o plano de época, definindo o quadro competitivo e adequando os diferentes períodos de treino
- Adequa o tipo de Lição e o seu planeamento aos objetivos traçados para a sessão de treino
- Planifica a lição respeitando objetivo e o transfere dos conteúdos trabalhados para situação real de jogo
- Planeia a sessão de treino de assaltos, articulando as diferentes formas de jogo condicionado com as necessidades do atleta e com o transfere dos conteúdos trabalhados para situação real de jogo
- Estabelece objetivos específicos para a competição, adequados ao Planeamento da época e plurianual
- Utiliza ciclos de *feedback* com oportunidade nos diferentes momentos de uma competição
- Concebe planos de melhoria para os treinos a partir da avaliação das competições

---

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
  - Análise em grupo de situações concretas, avaliada com base nos seguintes descritores de desempenho:
    - Identificação e caracterização dos conteúdos do sub-tema
    - Análise dos fatores críticos
    - Construção de propostas de melhoria a partir das situações analisadas
- 

#### PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Esgrima, Grau II ou superior, com experiência mínima de 2 anos como treinador de atletas com participação nos quadros competitivos oficiais
-

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Florete - Elementos técnicos, combinações táticas e progressões pedagógicas

## GRAU DE FORMAÇÃO\_ II

| SUBUNIDADES              | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--------------------------|-------|--|
| 2.1. ATAQUES SIMPLES     | 2h15  | 0/1h30/0h45                                |
| 2.2. PARADAS SIMPLES     | 2h15  | 0/1h30/0h45                                |
| 2.3. RESPOSTAS SIMPLES   | 1h    | 0/0h30/0h30                                |
| 2.4. CONTRA-ATAQUES      | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 2.5. ATAQUES COMPOSTOS   | 2h    | 0/1h30/0h30                                |
| 2.6. PARADAS COMPOSTAS   | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 2.7. RESPOSTAS COMPOSTAS | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 2.8. CONTRA-RESPOSTA     | 1h    | 0/0h30/0h30                                |
| 2.9. CONTRATEMPO         | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 2.10. PREPARAÇÕES        | 1h    | 0/0h30/0h30                                |
| Total                    | 15h30 | 0/10h/5h30                                 |

## SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Ataques simples

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

- a. Sem contacto de Lâmina
  - i. Direto
  - ii. Por Destaque
  - iii. Por Corte
- b. Com contacto de lâmina
  - i. Batimento
  - ii. 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**

- Utiliza 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

## SUBUNIDADE 2.

**2.2. Paradas simples**

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

- a. Diretas ou laterais
- b. Semicirculares
- c. Diagonais
- d. Circulares ou de Contra

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA   | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e Diferenciar as Técnicas de Parada Simples</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 3.

**2.3. Respostas simples**

**2.3.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Respostas Simples:

- a. Diretas
- b. Indiretas

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA   | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Resposta Simples</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 4.

**2.4. Contra-ataques**

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

- a. Simples

|   |   |
|---|---|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e Descrever as técnicas de Contra-Ataque simples</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |
|---|---|

SUBUNIDADE 5.

## 2.5. Ataques compostos

- 2.5.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem dos Ataques Compostos:
- a. Com uma Finta
  - b. Com várias Fintas

|  |   |
|--|---|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e diferenciar as técnicas de Ataque Composto</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |
|--|---|

SUBUNIDADE 6.

## 2.6. Paradas compostas

- 2.6.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Paradas Compostas:
- a. Duplas
  - b. Mistas
  - c. Combinadas

|  |   |
|--|---|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e diferenciar as técnicas de Parada Composta</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |
|--|---|

## SUBUNIDADE 7.

**2.7. Respostas compostas**

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

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA  | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar, Descrever e diferenciar as técnicas de Resposta Composta</li> <li>Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 8.

**2.8. Contra-resposta**

- 2.8.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem da Contrarresposta:
- Simples

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA  | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar, Descrever e diferenciar as técnicas de Contrarresposta</li> <li>Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 9.

**2.9. Contratempo**

- 2.9.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Contratempo

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA   | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar e Descrever o Contratempo</li> <li>Organizar exercícios para a aprendizagem da construção do contratempo</li> <li>Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |

**SUBUNIDADE 10.**

## 2.10. Preparações

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

- a. Com Movimentos de Pernas
- b. Com Movimentos da Mão Armada
- c. Combinações de Pernas e Mão Armada

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA   | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e diferenciar as técnicas de Preparação</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- **PRÁTICA** – Lecionação de uma lição individual  
 Um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 15 minutos para planificação 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 15 minutos e que será avaliada com base nos seguintes descritores de desempenho:
  - Estrutura
    - Explorou o tema da lição com exercícios adequados
    - Existiu progressão na lição
  - Pedagogia
    - Utilizou a terminologia correta na descrição técnica ou tática das ações
    - Introduziu fatores de dificuldade ou facilidade quando necessário
- Teste escrito com perguntas de escolha múltipla

**NOTA:** A avaliação prática corresponderá a 60% da nota final da Unidade de Formação e o teste escrito a 40%

### PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Esgrima, Grau II ou superior, com experiência mínima de 2 anos como treinador, na utilização da metodologia pedagógica de lição individual em atletas com participação nos quadros competitivos oficiais de Florete

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Espada - Elementos técnicos, combinações táticas e progressões pedagógicas

## GRAU DE FORMAÇÃO\_ II

| SUBUNIDADES                            | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--|-------|--|
| 3.1. ATAQUES SIMPLES                   | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 3.2. CONTRA-ATAQUES                    | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 3.3. PARADAS SIMPLES                   | 1h    | 0/0h45/0h15                                |
| 3.4. RESPOSTAS SIMPLES                 | 0h45  | 0/0h30/0h15                                |
| 3.5. ATAQUES COMPOSTOS                 | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 3.6. PARADAS COMPOSTAS                 | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 3.7. RESPOSTAS COMPOSTAS               | 1h    | 0/0h30/0h30                                |
| 3.8. CONTRATEMPO                       | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 3.9. COMBINAÇÕES OFENSIVAS             | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 3.10. COMBINAÇÕES DEFENSIVAS           | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 3.11. COMBINAÇÕES OFENSIVAS/DEFENSIVAS | 1h15  | 0/0h45/0h30                                |
| 3.12. PREPARAÇÕES                      | 1h    | 0/0h30/0h30                                |
| Total                                  | 15h30 | 0/10h/5h30                                 |

## SUBUNIDADE 1.

## 3.1. Ataques simples

- 3.1.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Ataque:
- a. Sem contacto de Lâmina
    - i. Direto
    - ii. Por Destaque
    - iii. Por Corte
    - iv. Com Vibrado
  - b. Com contacto de lâmina
    - i. Batimento
    - ii. Ligamento
    - iii. Coupê



|   |   |
|---|---|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Ataques Simples Com e sem contacto de lâmina</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |
|---|---|

**SUBUNIDADE 2.**

### 3.2. Contra-ataques

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

|  |   |
|--|---|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e Diferenciar as Técnicas de Contra-ataque</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |
|--|---|

**SUBUNIDADE 3.**

### 3.3. Paradas simples

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

|  |   |
|--|---|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e Diferenciar as Técnicas de Parada Simples sobre ataques por oposição</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |
|--|---|

## SUBUNIDADE 4.

## 3.4. Respostas simples

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

- a. Diretas
- b. Indiretas

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA   | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Resposta Simples</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 5.

## 3.5. Ataques compostos

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

- a. Com uma Finta
- b. Com várias Fintas

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA  | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e diferenciar as técnicas de Ataque Composto</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 6.

## 3.6. Paradas compostas

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

- a. Duplas
- b. Mistas
- c. Combinadas

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA  | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e diferenciar as técnicas de Parada Composta</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 7.

**3.7. Respostas compostas**

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

- a. Com uma Finta
- b. 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**

- Utiliza 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

## SUBUNIDADE 8.

**3.8. Contratempo**

**3.8.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Contratempo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

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

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Utiliza 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

## SUBUNIDADE 9.

**3.9. Combinações ofensivas**

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

- a. Duplas
- b. Mistas
- c. Combinadas

**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**

- Utiliza 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

## SUBUNIDADE 10.

**3.10. Combinações Defensivas**

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

- a. Contra-Ataque simples seguido de Parada Simples e Resposta Simples
- b. Contra-Ataque simples seguido de Parada Simples e Resposta Composta
- c. Contra-Ataque Simples seguido de Parada Composta e Resposta Simples
- d. Contra-Ataque Simples seguido de Parada Composta e Resposta Composta

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA   | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e Diferenciar as combinações defensivas</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem dos princípios das combinações defensivas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 11.

**3.11. Combinações Ofensivas/Defensivas**

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

- a. Ataque Simples seguido de Contra-Ataque simples
- b. Ataque Simples seguido de Contra-Ataque composto

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA   | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e Diferenciar as combinações ofensivas/defensivas</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem dos princípios das combinações ofensivas/defensivas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 12.

**3.12. Preparações**

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

- a. Com Movimentos de Pernas
- b. Com Movimentos da Mão Armada
- c. Combinações de Pernas e Mão Armada

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA   | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e diferenciar as técnicas de Preparação</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- PRÁTICA – Lecionação de uma lição individual  
 Um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 15 minutos para planificação 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 15 minutos e que será avaliada com base nos seguintes descritores de desempenho:
  - Estrutura
    - Explorou o tema da lição com exercícios adequados
    - Existiu progressão na lição
  - Pedagogia
    - Utilizou a terminologia correta na descrição técnica ou tática das ações
    - Introduziu fatores de dificuldade ou facilidade quando necessário
- Teste escrito com perguntas de escolha múltipla

**NOTA:** A avaliação prática corresponderá a 60% da nota final da Unidade de Formação e o teste escrito a 40%

#### PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Esgrima, Grau II ou superior, com experiência mínima de 2 anos como treinador, na utilização da metodologia pedagógica de lição individual em atletas com participação nos quadros competitivos oficiais de Espada

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Sabre - Elementos técnicos, combinações táticas e progressões pedagógicas

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

| SUBUNIDADES                    | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--------------------------------|-------|--|
| 4.1. DESLOCAMENTOS ESPECÍFICOS | 0h45  | 0/0h30/0h15                                |
| 4.2. ATAQUES SIMPLES           | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 4.3. PARADAS SIMPLES           | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 4.4. ATAQUES COMPOSTOS         | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 4.5. PARADAS COMPOSTAS         | 2h    | 0/1h/1h                                    |
| 4.6. RESPOSTAS COMPOSTAS       | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 4.7. CONTRA-RESPOSTA           | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 4.8. AÇÕES SOBRE O FERRO       | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 4.9. CONTRA-ATAQUES SIMPLES    | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 4.10. CONTRATEMPO              | 1h30  | 0/1h/0h30                                  |
| 4.11. PREPARAÇÕES              | 0h45  | 0/0h30/0h15                                |
| Total                          | 15h30 | 0/10h/5h30                                 |

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Deslocamentos específicos

- 4.1.1. Salto atrás
- 4.1.2. Passo resvalado
- 4.1.3. 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

- Utiliza 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

## SUBUNIDADE 2.

## 4.2. Ataques simples

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

- a. Ataque de Gume
- b. Banderol
- c. Ataque às Avançadas

4.2.2. 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**

- Utiliza 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

## SUBUNIDADE 3.

## 4.3. Paradas simples

4.3.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Paradas do Sistema Santelli (secundário):

- a. Parada de 5ª
- b. Parada de Prima
- c. 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**

- Utiliza 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

## SUBUNIDADE 4.

## 4.4. Ataques compostos

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

- a. Com uma Finta
- b. Com várias Fintas

|  |   |
|--|---|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, descrever e diferenciar as técnicas de Ataque composto</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |
|--|---|

SUBUNIDADE 5.

#### 4.5. Paradas compostas

- 4.5.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Paradas:
- a. Sistema de base – Borsody
  - b. Sistema secundário – Santelli
  - c. Sistema MIsto

|   |   |
|---|---|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferenciar as técnicas de Parada Composta</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |
|---|---|

SUBUNIDADE 6.

#### 4.6. Respostas compostas

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

|  |   |
|--|---|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Resposta Composta</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |
|--|---|



## SUBUNIDADE 7.

**4.7. Contra-resposta**

- 4.7.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem da Contrarresposta:
- a. Simples Diretas
  - b. Simples Indiretas
  - c. Compostas
  - d. Por Tomada de Ferro

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

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

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Utiliza 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

## SUBUNIDADE 8.

**4.8. Ações sobre o ferro**

- 4.8.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Ações ao Ferro:
- a. Ligamentos
  - b. Trocas de Ligamento
  - c. Batimento....

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- 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**

- Utiliza 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

## SUBUNIDADE 9.

**4.9. Contra-ataques simples**

- 4.9.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem dos Contra-Ataques:
- a. Às Avançadas
  - b. Ao Corpo:
    - i. Reto
    - ii. Por Destaque
    - iii. Por Esquiva

|  |   |
|--|---|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de contra-ataque simples</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |
|--|---|

## SUBUNIDADE 10.

4.10. **Contratempo**

4.10.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Contratempo:

- Simple
- Composto
- Por Ataque ao Ferro

|  |   |
|--|---|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de contratempo</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |
|--|---|

## SUBUNIDADE 11.

4.11. **Preparações**

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

- Com Movimentos de Pernas
- Com Movimentos da Mão Armada
- Combinações de Pernas e Mão Armada

|   |   |
|---|---|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de preparação</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul> |
|---|---|

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- **PRÁTICA** – Lecionação de uma lição individual

Um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 15 minutos para planificação 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 15 minutos e que será avaliada com base nos seguintes descritores de desempenho:

- Estrutura

- Explorou o tema da lição com exercícios adequados
- Existiu progressão na lição

- Pedagogia

- Utilizou a terminologia correta na descrição técnica ou tática das ações
- Introduziu fatores de dificuldade ou facilidade quando necessário

- Teste escrito com perguntas de escolha múltipla

**NOTA:** A avaliação prática corresponderá a 60% da nota final da Unidade de Formação e o teste escrito a 40%

---

**PERFIL DO FORMADOR**

- Titular de TPTD de Esgrima, Grau II ou superior, com experiência mínima de 2 anos como treinador, na utilização da metodologia pedagógica de lição individual em atletas com participação nos quadros competitivos oficiais de Sabre

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Preparação física específica

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

| SUBUNIDADES   | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|---|-------|--|
| 5.1. DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS | 1h30  | 1h30/0/0                                   |
| Total   | 1h30  | 1h30/0/0                                   |

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Desenvolvimento das qualidades físicas específicas

5.1.1. Preparação Física do Esgrimista

5.1.2. Diagnóstico:

- a. Composição Corporal
- b. Teste Cardiorrespiratório
- c. Avaliação da Força

5.1.3. Requisitos Físicos Específicos

5.1.4. Treino:

- a. Treino Funcional
- b. Pilares do Movimento Humano

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Planificar o trabalho de Condição Física Específica

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

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

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho de grupo com construção de uma planificação a partir de um contexto previamente definido

**PERFIL DO FORMADOR**

- Licenciatura na área da Educação Física e Desporto ou Ciências do Desporto ou Treinador de Esgrima com TPTD de Grau II ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Vertentes – Adaptada e Artística

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

| SUBUNIDADES           | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|-----------------------|-------|--|
| 6.1. ESRIMA ADAPTADA  | 1h    | 0h30/0/0h30                                |
| 6.2. ESRIMA ARTÍSTICA | 1h    | 0h30/0/0h30                                |
| Total                 | 2h    | 1h/0/1h                                    |

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Esgrima adaptada

#### 6.1.1. População-Alvo

##### a. Categorias

#### 6.1.2. Características Específicas (alterações regulamentares e posicionamento dos atiradores):

##### a. Espada

##### b. Florete

##### c. Sabre

#### 6.1.3. Material

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir 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
- Adequa o sistema de fixação das cadeiras de rodas, assim como o mecanismo de regulação da distância entre elas

SUBUNIDADE 2.

### 6.2. Esgrima artística

#### 6.2.1. População-Alvo

#### 6.2.2. Princípios básicos

##### a. Contextos de Aplicação

##### b. Conceito de Coreografia

#### 6.2.3. Normas de Segurança e Equipamento

#### 6.2.4. Execução de um encadeamento de Estudo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar as populações-alvo da Esgrima Artística
- Interpretar 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
- Emprega e promove a utilização dos equipamentos próprios e do respeito das normas de segurança em Coreografias pré-definidas

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito com perguntas de escolha múltipla
- 

**PERFIL DO FORMADOR**

- Titular de TPTD de Grau II ou superior com experiência como treinador nestas vias
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Arbitragem

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

| SUBUNIDADES  | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--------------|-------|--|
| 7.1. FLORETE | 2h    | 1h/0h30/0h30                               |
| 7.2. ESPADA  | 2h    | 1h/0h30/0h30                               |
| 7.3. SABRE   | 2h    | 1h/0h30/0h30                               |
| Total        | 6h    | 3h/1h30/1h30                               |

SUBUNIDADE 1.

### 7.1. Florete

7.1.1. Generalidades

7.1.2. Regulamento Específico

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever e Interpretar o Regulamento de Florete

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Aplica o Regulamento de Florete em situação de jogo

SUBUNIDADE 2.

### 7.2. Espada

7.2.1. Generalidades

7.2.2. Regulamento Específico

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever e Interpretar o Regulamento de Espada

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Aplica o Regulamento de Espada em situação de jogo

SUBUNIDADE 3.

### 7.3. Sabre

7.3.1. Generalidades

7.3.2. Regulamento Específico

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever e Interpretar o Regulamento de Sabre

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Aplica o Regulamento de Sabre em situação de jogo

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Análise individual de situações concretas a partir de imagens de vídeo de assaltos de competição

**PERFIL DO FORMADOR**

- Pertencer à bolsa de Formadores do Conselho de Arbitragem da FPE

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 8. Gestão de competições

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

| SUBUNIDADES                            | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--|-------|--|
| 8.1. PROGRAMA DE GESTÃO DE COMPETIÇÕES | 2h    | 1h/0h30/0h30                               |
| Total                                  | 6h    | 3h/1h30/1h30                               |

SUBUNIDADE 1.

### 8.1. Programa de gestão de competições

- 8.1.1. Carregamento de participantes
- 8.1.2. Definições da Prova
- 8.1.3. Criação de Poules
- 8.1.4. Criação de Quadros
- 8.1.5. Classificações
- 8.1.6. Conversão em ficheiros HTML

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

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

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Apresenta os procedimentos para a gestão de uma prova com o programa “Engard”

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito com perguntas de escolha múltipla

**PERFIL DO FORMADOR**

- Experiência na área de gestão de competições de Esgrima com o programa informático em competições oficiais nacionais ou regionais



# c. Organização da Formação



## 1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Não se aplica.

## 2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

| INSTALAÇÕES   | EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS  | OUTRAS   |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Instalação desportiva (Ginásio, Pavilhão, Sala de Armas, ou Sala Polivalente), com as seguintes características: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Piso não escorregadio (exemplos: madeira, pavimento desportivo de interior, pista de esgrima.)</li> <li>- Área que permita o mínimo de 2 metros por 4 metros por cada dois formandos (exemplo: ginásio de 8 metros por 8 metros para um grupo de 16 formandos)</li> </ul> </li> <li>Sala Teórica com capacidade para todos os formandos sentados, com mesa ou cadeira com apoio para escrita e condições para utilização de um projetor (Nota: Nos casos em que a instalação desportiva para a parte prática permitir a organização das condições de Sala Teórica no seu interior, esta situação deve ser privilegiada)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Equipamento Desportivo Individual: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fato de treino ou calções/<i>leggings</i> e camisola;</li> <li>- Ténis.</li> </ul> </li> <li>Equipamento específico de Mestre, por praticante: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Máscara</li> <li>- <i>Plastron</i> de Mestre de esgrima</li> <li>- Manga de Mestre</li> <li>- Perneira de Mestre</li> <li>- Luva</li> <li>- Armas: Florete, espada e sabre</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Requisitos tecnológicos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Projetor Multimédia</li> <li>- Computador</li> <li>- Internet</li> </ul> </li> <li>Documentos de apoio: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Documentos da Entidade Formadora com conteúdos de suporte às matérias a lecionar ou</li> <li>- Disponibilização de bibliografia e/ou links de acesso a documentos com conteúdos de suporte às matérias a lecionar</li> </ul> </li> </ul> |

## 3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.