



Instituto Lusófono  
de Treino Desportivo  
**Teotónio Lima**  
Universidade Lusófona



UNIVERSIDADE  
**LUSÓFONA**

## **Ação de Formação Contínua em Esgrima**

**12 e 13 de Julho de 2017**

**Local: Ginásio de Esgrima da Associação de  
Educação Física e Desportiva de Torres Vedras**

**Equivalência a 2,4 unidades de crédito**

**Formador: Al Cino Elyseu**

### **Programa**

#### **12 de julho**

##### **Manhã**

09:00/09:45 - Esgrima Desporto Olímpico, Adaptado e de Lazer

09:45/10:15 - Elementos Básicos (vídeo/teórico)

10:15/11:15 - Caracterização do Ensino da Esgrima (teórico)

11:15/12:15 - Exercícios Lúdicos de Carácter Geral (prático)

12:15/13:00 - Estratégias de Ensino em Grupo no domínio das técnicas de Guarda e Deslocamentos (prático)

##### **Tarde**

14:30/16:30 - Estratégias e Metodologias de Ensino de Esgrima (vídeo/teórico)

16:30/18:30h - Estratégias de Ensino em Grupo no domínio das técnicas de Preensão/ Orientação da arma/ e Acção do Braço Armado (prático)

#### **13 de julho**

##### **Manhã**

09:00/11:00 - Planeamento de Estafetas e Circuitos (prático)

11:00/13:00 - Técnicas de Execução do Treinador em Lição Individual (prático)

**Preço da inscrição – 75 €**