

Referenciais de FORMAÇÃO Ginástica

Grau

Referenciais de FORMAÇÃO Ginástica

Grau

Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação de Ginástica de Portugal
Data: Maio'14

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. ENQUADRAMENTO DA GINÁSTICA	8
2. AQUECIMENTO E PREPARAÇÃO FÍSICA ADAPTADA À GINÁSTICA	14
3. FUNDAMENTOS DE GINÁSTICA	18
4. PLANEAMENTO DA SESSÃO DE TREINO E CONTROLO DE TREINO	23
5. NOÇÕES BÁSICAS DE SEGURANÇA NA PRÁTICA	29
6. MÚSICA E COREOGRAFIA I	33
7. ELEMENTOS TÉCNICOS GERAIS	38



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 – Modalidade Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ENQUADRAMENTO DA GINÁSTICA	3,5
2. AQUECIMENTO E PREPARAÇÃO FÍSICA ADAPTADA À GINÁSTICA	7
3. FUNDAMENTOS DE GINÁSTICA	10,5
4. PLANEAMENTO DA SESSÃO DE TREINO E CONTROLO DE TREINO	3
5. NOÇÕES BÁSICAS DE SEGURANÇA NA PRÁTICA	1
6. MÚSICA E COREOGRAFIA	4
7. ELEMENTOS TÉCNICOS GERAIS	27
Total	56



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Enquadramento da Ginástica

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1. ORIGENS DA GINÁSTICA	20	20 / 0
2. REGULAMENTAÇÃO	20	20 / 0
3. NOÇÕES BÁSICAS DE AJUIZAMENTO	20	20 / 0
4. FILOSOFIA EDUCACIONAL DA FGP	20	20 / 0
5. DIVERSÃO E ATIVIDADES JOGADAS	20	20 / 0
6. CARATERÍSTICAS DOS BONS TREINADORES	20	20 / 0
7. OS APARELHOS NA GINÁSTICA	30	30 / 0
8. CONCEITOS BÁSICOS	30	0 / 30
9. NOMENCLATURA DA GINÁSTICA	30	0 / 30
Total (MINS)	210	150 / 60
Total (HORAS)	3h30	2h30 / 1



ENQUADRAMENTO DA GINÁSTICA

SUBUNIDADE 1.

ORIGENS DA GINÁSTICA

- 1.1. Históricas – Militar, Educação, Medicina e Artes Cénicas
- 1.2. As origens de cada disciplina da Ginástica
 - 1.2.1. Ginástica para Todos
 - 1.2.2. Ginástica Artística
 - 1.2.3. Ginástica Rítmica
 - 1.2.4. Ginástica de Trampolins
 - 1.2.5. Ginástica Acrobática
 - 1.2.6. Ginástica Aeróbica
- 1.3. Resumo – As muitas facetas da Ginástica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as diferentes origens da ginástica e das diferentes disciplinas gímnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e enumera as atividades das 4 origens da ginástica.
- Descreve a diferença e as raízes das diferentes disciplinas da ginástica.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico.

SUBUNIDADE 2.

REGULAMENTAÇÃO

- 2.1. Objetivos da FGP
- 2.2. Plano Nacional de Formação de Treinadores do IPDJ, IP
- 2.3. Documentos gerais de organização da FGP
- 2.4. Documentos de organização específica por cada disciplina da FGP
- 2.5. Associações Territoriais de Ginástica
- 2.6. Noções Básicas dos procedimentos de registo e filiação na FGP

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as atividades e objetivos da FGP, a definição de Treinador do PNFT, o conhecimento dos procedimentos de filiação dos agentes gímnicos e o preenchimento dos documentos respetivos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e enumera as atividades e objetivos da FGP.
- Descreve a definição de Treinador do PNFT, diferencia os procedimentos e preenche os documentos respetivos.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
 - Teste teórico.
-

SUBUNIDADE 3.**NOÇÕES BÁSICAS DE AJUIZAMENTO**

- 3.1. Objetivos do Ajuizamento
- 3.2. Informação dos Códigos de Pontuação de cada disciplina
- 3.3. Explicação dos Códigos de pontuação adaptados
- 3.4. Apresentação dos Manuais de disciplina anuais com as regras atualizadas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os objetivos do ajuizamento em competições.
- Identificar os códigos existentes em cada disciplina e descrever as grandes orientações dos manuais das disciplinas gímnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os objetivos do ajuizamento em competições.
 - Nomeia os códigos existentes em cada disciplina e explana as grandes orientações dos manuais das disciplinas gímnicas.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
 - Teste teórico.
-

SUBUNIDADE 4.**FILOSOFIA EDUCACIONAL DA FGP**

- 4.1. Centrar a sua Aprendizagem na Diversão (FUN); Aptidão Física (FITNESS) e Fundamentos (FUNDAMENTALS)
- 4.2. A Árvore da Ginástica como estrutura organizacional global da Ginástica
- 4.3. Tipologias de populações nestas faixas etárias

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a filosofia educacional subjacente à Ginástica para Todos e à formação gímnica.
- Descreve as principais atividades e projetos de desenvolvimento da FGP, adequando-os às faixas etárias respetivas dos praticantes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e enumera as três componentes da filosofia do curso.
 - Identifica e enumera as atividades e projetos da FGP.
 - Conhece as diferentes populações e identifica as principais diferenças na intervenção.
-



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
 - Teste teórico.
-

SUBUNIDADE 5.**DIVERSÃO E ATIVIDADES JOGADAS**

- 5.1. Princípios da Diversão
 - 5.1.1. Ativo
 - 5.1.2. Sucesso
 - 5.1.3. Jogar
- 5.2. Orientação sobre como jogar
 - 5.2.1. Correr em segurança no ginásio
 - 5.2.2. Ativos durante todo o tempo
 - 5.2.3. Jogos cooperativos e competitivos
 - 5.2.4. Jogos da “Apanhada”
 - 5.2.5. Jogos adaptados à Idade & Maturidade
 - 5.2.6. Quando mudar de jogo
 - 5.2.7. Quando parar o jogo
 - 5.2.8. Os Jogos devem ter um objetivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e enumerar os princípios da diversão e as orientações como jogar.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e enumera os três princípios e as orientações para jogar.
 - Aplica através de atividades jogadas as diferentes orientações sobre como jogar.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
 - Teste teórico.
 - Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
-



SUBUNIDADE 6.

CARATERÍSTICAS DOS BONS TREINADORES

- 6.1. Instrução – curta e clara
- 6.2. Têm muitos e bons métodos
- 6.3. Demonstração (conjugar o ver e o sentir para perceber)
- 6.4. Treino (organização do treino)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as atividades e objetivos da FGP, a definição de Treinador do PNFT e a aplicação dos construtores de competências nas diversas fases de aprendizagem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e enumera as atividades e objetivos da FGP.
- Descreve a definição de Treinador do PNFT e diferencia a aplicação dos construtores de competências como forma de atuação.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.

SUBUNIDADE 7.

OS APARELHOS NA GINÁSTICA

- 7.1. Os aparelhos Gerais e Específicos de cada disciplina da Ginástica
 - 7.1.1. Ginástica Artística
 - 7.1.2. Ginástica Rítmica
 - 7.1.3. Ginástica de Trampolins
 - 7.1.4. Ginástica Acrobática
 - 7.1.5. Ginástica Aeróbica
- 7.2. Aparelhos de Ginástica para Todos e adaptados à prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e identificar os aparelhos de cada disciplina, descrevendo a sua função e potencialidades de utilização.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Lista a maioria dos aparelhos da Ginástica.
- Identifica e apresenta uma utilização possível para os aparelhos de cada disciplina, descrevendo a sua montagem caso seja preciso.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.



SUBUNIDADE 8.

CONCEITOS BÁSICOS

- 8.1. O corpo como meio de construção de movimento
- 8.2. Conceitos básicos da Ginástica
 - 8.2.1. Qualidade de postura
 - 8.2.2. Melhoria da consciência corporal
 - Definição das posições fundamentais
 - Definição das direções fundamentais
 - Definição dos níveis fundamentais
 - Definição dos 3 eixos do movimento
 - Definição dos 3 planos de trabalho
 - 8.2.3. Melhoria do controlo motor
 - 8.2.4. Qualidade e amplitude de movimento
 - 8.2.5. Melhoria da execução baseada técnica nos Padrões Motores Gímnicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar os principais conceitos utilizados na Ginástica.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e emprega os principais conceitos utilizados na Ginástica.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.

SUBUNIDADE 9.

NOMENCLATURA DA GINÁSTICA

- 9.1. A importância da terminologia
- 9.2. Métodos formativos da terminologia
- 9.3. Quadro sinótico da atividade gímica (QSAG) de Roland Carrasco
- 9.4. Desenvolvimento do QSAG por Jacques Leguet

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e caracterizar os termos e os símbolos da Ginástica.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza de forma adequada os termos e os símbolos da Ginástica.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Aquecimento e Preparação Física Adaptada à Ginástica

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1. COMPONENTES DA APTIDÃO FÍSICA	30	30 / 0,0
2. METODOLOGIA DO AQUECIMENTO EM GINÁSTICA	60	30 / 30
3. PREPARAÇÃO FÍSICA GERAL E ESPECÍFICA ADAPTADA À GINÁSTICA NOS ESCALÕES INICIAIS	330	120 / 210
Total	420	180 / 240
Total (HORAS)	7	3 / 4



AQUECIMENTO E PREPARAÇÃO FÍSICA ADAPTADA À GINÁSTICA

SUBUNIDADE 1.

COMPONENTES DA APTIDÃO FÍSICA

- 1.1. Introdução
- 1.2. Aptidão Física - Componentes Físicas
 - 1.2.1. Resistência Muscular
 - 1.2.2. Resistência Cardiorespiratória
 - 1.2.3. Força
 - 1.2.4. Potência
 - 1.2.5. Flexibilidade
- 1.3. Componentes Motoras
 - 1.3.1. Agilidade
 - 1.3.2. Equilíbrio
 - 1.3.3. Coordenação
 - 1.3.4. Orientação Espacial

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar as Componentes Físicas e Motoras da aptidão física e descrever principais formas de trabalho para o seu desenvolvimento.
- Identificar os estados mecânicos da contração muscular e explicar o seu funcionamento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera as componentes da aptidão física e indica as principais metodologias de trabalho de cada uma delas.
- Aplica exercícios para os diferentes estados mecânicos da contração muscular.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.

SUBUNIDADE 2.

METODOLOGIA DO AQUECIMENTO EM GINÁSTICA

- 2.1. Aquecimento, preparação da aula
- 2.2. Porquê Aquecer?
- 2.3. Benefícios de um bom aquecimento
- 2.4. Estrutura do aquecimento
- 2.5. Fatores que influenciam o aquecimento
- 2.6. O aquecimento para jovens ginastas
- 2.7. O aquecimento para a sessão de treino



- 2.8. O aquecimento para competição
- 2.9. A importância dos alongamentos
- 2.10. Tipo de alongamentos
- 2.11. Dicas para o Treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os objetivos e a estrutura e os conteúdos do aquecimento.
- Identificar e descrever os diferentes tipos de exercícios e atividades a aplicar nas diversas partes do aquecimento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece, descreve e aplica na prática a estrutura a estrutura do aquecimento, conforme os objetivos específicos de cada parte.
- Identifica, enumera e aplica os diferentes tipos de exercícios e atividades para as diversas partes do aquecimento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.

SUBUNIDADE 3.

PREPARAÇÃO FÍSICA GERAL E ESPECÍFICA ADAPTADA À GINÁSTICA NOS ESCALÕES INICIAIS

- 3.1. Introdução
- 3.2. Funcionamento dos Músculos
- 3.3. Treino da Força
 - 3.3.1. Fundamentos do treino da Força
 - 3.3.2. Exercícios gerais para o desenvolvimento da força
 - 3.3.3. Exercícios de índole gímnica para o desenvolvimento da força
- 3.4. O treino da Flexibilidade
 - 3.4.1. Fundamentos do treino da Flexibilidade
 - 3.4.2. Exercícios gerais para o desenvolvimento da flexibilidade
 - 3.4.3. Exercícios de índole gímnica para o desenvolvimento da flexibilidade
- 3.5. Aspetos Fisiológicos da Resistência
 - 3.5.1. Muscular
 - 3.5.2. Cardiorespiratória
 - 3.5.3. Fundamentos do treino das Resistências
 - 3.5.4. Exercícios gerais para o desenvolvimento das resistências
 - 3.5.5. Exercícios de índole gímnica para o desenvolvimento das resistências



- 3.6. Aspectos Fisiológicos e Neurais do trabalho de Velocidade
 - 3.6.1. Fundamentos do treino da velocidade
 - 3.6.2. Exercícios gerais para o desenvolvimento da velocidade
 - 3.6.3. Exercícios de índole gímnica para o desenvolvimento da velocidade
- 3.7. Aspectos Fisiológicos do trabalho de Potência (força e velocidade)
 - 3.7.1. Fundamentos do treino da Potência
 - 3.7.2. Exercícios gerais para o desenvolvimento da potência
 - 3.7.3. Exercícios de índole gímnica para o desenvolvimento da potência
- 3.8. Aspectos Fisiológicos e Neurais do trabalho de Coordenação e Agilidade
 - 3.8.1. Fundamentos do treino da Coordenação e Agilidade
 - 3.8.2. Exercícios gerais para o desenvolvimento da Coordenação e Agilidade
 - 3.8.3. Exercícios de índole gímnica para o desenvolvimento da Coordenação e Agilidade
- 3.9. Aspectos Fisiológicos e Neurais do trabalho de Equilíbrio e Orientação Espacial
 - 3.9.1. Fundamentos do treino de Equilíbrio e Orientação Espacial
 - 3.9.2. Exercícios gerais para o desenvolvimento do Equilíbrio e Orientação Espacial
 - 3.9.3. Exercícios de índole gímnica para o desenvolvimento de Equilíbrio e Orientação Espacial
- 3.10. A integração das componentes físicas e motoras na técnica
- 3.11. Adaptação de exercícios a disciplinas específicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as Componentes Físicas e Motoras da aptidão física e principais formas de trabalho para o seu desenvolvimento.
- Explicar, identificar e descrever os estados mecânicos da contração muscular.
- Identificar os fatores fisiológicos e neurais das componentes físicas e descrever os processos de treino para elevação dos seus níveis funcionais.
- Enumerar e aplicar os exercícios corretos para a melhoria da potência.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera as componentes da aptidão física e indica as principais metodologias de trabalho.
- Aplica exercícios para os diferentes estados mecânicos da contração muscular.
- Identifica os fatores neurais e fisiológicos, descreve os processos de treino para elevação dos seus níveis funcionais e diferencia o tipo de trabalho para objetivos diferentes.
- Enuncia, explica e aplica os exercícios corretos para o trabalho necessário à melhoria dos componentes físicos e motores.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.
- Construção do plano de sessão com a inclusão de exercícios de trabalho geral e específico, adaptados aos elementos técnicos a abordar por cada participante, com a aplicação de exercícios na avaliação prática.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Fundamentos de Ginástica

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MIN)
1. INTRODUÇÃO À BIOMECÂNICA NA GINÁSTICA	60	60 / 0
2. PADRÕES MOTORES GÍMNICOS – ESTACIONÁRIOS	150	15 / 135
3. PADRÕES MOTORES GÍMNICOS- NÃO ESTACIONÁRIOS / LINEARES	135	15 / 120
4. PADRÕES MOTORES GÍMNICOS- NÃO ESTACIONÁRIOS / ROTACIONAIS	135	15 / 120
5. PADRÕES MOTORES GÍMNICOS - RECEÇÕES	150	15 / 135
Total (630	120 / 510
Total (HORAS)	10h30	2 / 8h30



FUNDAMENTOS DE GINÁSTICA

SUBUNIDADE 1.

INTRODUÇÃO À BIOMECÂNICA NA GINÁSTICA

- 1.1. Introdução à Biomecânica e sua utilização na ginástica
- 1.2. Relação entre os conceitos Fisiológicos e de Biomecânica e sua relação com os Padrões Motores Gímnicos
- 1.3. Metodologia dos Padrões Motores Gímnicos
 - 1.3.1. Aplicação a todas as disciplinas
 - 1.3.2. Variação da análise de movimento
 - 1.3.3. Ginasta está Estacionário
 - 1.3.4. Ginasta está Não-Estacionário
 - . Natureza Linear
 - . Natureza Rotacional
 - 1.3.5. Do Movimento para Estacionário
 - 1.3.6. Princípios mecânicos comuns
 - 1.3.7. Ginasta e Aparelhos Portáteis

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e relacionar os conceitos apresentados aplicando-os na totalidade das atividades gímnicas.
- . Descrever os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de movimento em presença.
- . Reconhecer e enumerar os diferentes princípios mecânicos comuns.
- . Aplicar os Padrões Motores Gímnicos na manipulação e controlo dos aparelhos portáteis em geral.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Resume de forma sucinta os principais conceitos e relacioná-los progressivamente, com os exemplos práticos do movimento e da técnica de base.
- . Descreve os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de movimento em presença.
- . Reconhece e enumera os diferentes princípios mecânicos comuns.
- . Aplica os Padrões Motores Gímnicos na manipulação e controlo dos aparelhos portáteis em geral.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Resposta a perguntas teóricas em teste final teórico.
- . Aplicação prática em atelier de um dossier de estágio.
- . Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.



SUBUNIDADE 2.

PADRÕES MOTORES GÍMNICOS – ESTACIONÁRIOS

- 2.1. A mecânica das posições estacionárias
 - 2.1.1. Centro de Massa
- 2.2. Categorias das posições estacionárias
 - 2.2.1. Apoio
 - 2.2.2. Equilíbrios
 - 2.2.3. Suspensões
- 2.3. Estética das posições estacionárias
 - 2.3.1. Mecânica da boa forma
- 2.4. Posições de Postura Básicas
- 2.5. Apoios Básicos
- 2.6. Equilíbrios Básicas
- 2.7. Suspensões Básicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as definições de CM e as 3 sub-categorias de Estacionários e a relação do CM com a Base de sustentação.
- Reconhecer e enumerar as diferentes posições básicas, apoios, equilíbrios e suspensões.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as definições de CM e as 3 sub-categorias de Estacionários e exemplifica a relação do CM com a Base de sustentação.
- Executa e indica como executar as diferentes posições básicas, apoios, equilíbrios e suspensões.
- Reconhece, enumera e executa diferentes posições básicas, apoios, equilíbrios e suspensões.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação.

SUBUNIDADE 3.

PADRÕES MOTORES GÍMNICOS- NÃO ESTACIONÁRIOS / LINEARES

- 3.1. Saltos
 - 3.1.1. A mecânica dos Saltos
 - 3.1.2. Fundamentos para bons Saltos
 - 3.1.3. Preparação física para Saltos
 - 3.1.4. Preparação física para manter o corpo rígido
 - 3.1.5. Preparação técnica para Saltos
 - 3.1.6. Treinar Saltos com os dois braços
 - 3.1.7. Algumas aplicações técnicas



3.2. Locomoções

- 3.2.1. A mecânica das Locomoções
- 3.2.2. Exercícios de imitação de animais em apoio Frontal
- 3.2.3. Exercícios de imitação de animais em apoio Dorsal
- 3.2.4. Locomoções
- 3.2.5. Algumas aplicações técnicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os fatores mecânicos presentes nos movimentos Lineares.
- Lista os diversos exercícios para melhorar a mecânica e controlo dos saltos e das locomoções.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os fatores mecânicos presentes nos saltos e locomoções.
- Aplica em si e nos outros os diversos tipos de saltos e locomoções possíveis.
- Reconhece, enumera e executa os critérios base de execução e os exercícios de progressão pedagógica para cada uma das aplicações técnicas e suas variações.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação.

SUBUNIDADE 4.

PADRÕES MOTORES GÍMNICOS- NÃO ESTACIONÁRIOS / ROTACIONAIS

4.1. Rotações

- 4.1.1. A mecânica das Rotações
- 4.1.2. Rotações sobre o Eixo Longitudinal
- 4.1.3. Rotações sobre o Eixo Transversal
- 4.1.4. Rotações sobre o Eixo Antero/Posterior
- 4.1.5. Propostas de Rotações
- 4.1.6. Treinar Rotações

4.2. Balanços

- 4.2.1. A mecânica do Balanço
 - Na fase descendente
 - Na fase ascendente
- 4.2.2. A mecânica da Pega
- 4.2.3. Algumas aplicações técnicas
 - Em suspensão
 - Em suspensão braqueal
 - Em apoio
 - Pendular



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">· Descrever os fatores mecânicos presentes nas rotações e balanços.· Descrever os diversos exercícios para melhorar a mecânica e controlo das rotações e balanços.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">· Descreve os fatores mecânicos presentes nas rotações e balanços.· Aplica em si e nos outros os diversos tipos de rotações e balanços possíveis.· Reconhece, enumera e executa os critérios base de execução e os exercícios de progressão pedagógica para cada uma das rotações e balanços e suas variações.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">· Responder a questões do Manual.· Teste teórico.· Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação.	

SUBUNIDADE 5.

PADRÕES MOTORES GÍMNICOS - RECEÇÕES

- 5.1. A mecânica das receções
 - 5.1.1. Receções e redução de velocidade
 - 5.1.2. Gráficos de absorção de forças
 - 5.1.3. Contrações musculares durante as receções
- 5.2. Receção nos Pés
- 5.3. Receção de Mãos
- 5.4. Receção com rotação pelos Ombros

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">· Descrever os fatores mecânicos presentes nas receções.· Descrever e listar os diversos tipos de receções e direções possíveis.· Identificar e enumerar os critérios base de execução em cada uma das receções e suas variações.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">· Descreve os fatores mecânicos presentes nas receções.· Aplica em si e nos outros os diversos tipos de receções e direções possíveis.· Reconhece, enumera e executa os critérios base de execução e os exercícios de progressão pedagógica para cada uma das receções e suas variações.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">· Responder a questões do Manual.· Teste teórico.· Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação.	



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Planeamento da Sessão de Treino e Controlo de Treino

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MIN)
1. CARATERIZAÇÃO GERAL DA PREPARAÇÃO DESPORTIVA	45	45 / 0
2. DIFERENTES NÍVEIS DE PLANEAMENTO	45	45 / 0
3. APLICAÇÃO DOS CONTEÚDOS DO TREINO	45	30 / 0
4. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO	45	30 / 0
Total (MINS)	180	180 / 0
Total (HORAS)	3	3 / 0



PLANEAMENTO DA SESSÃO DE TREINO E CONTROLO DE TREINO

SUBUNIDADE 1.

CARATERIZAÇÃO GERAL DA PREPARAÇÃO DESPORTIVA

- 1.1. O Programa de Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo (LTAD – Long Term Athlete Development)
 - 1.1.1. Fases Maturacionais por Idades e divisão entre atividades de competição e atividades de Ginástica para Todos
 - 1.1.2. Objetivos da aplicação do LTAD na Ginástica
- 1.2. O Programa de Desenvolvimento por Grupo de Idades (AGDP - Age Group Development Program) da FIG
 - 1.2.1. Terminologia
 - 1.2.2. Fases Maturacionais por Idades
 - 6/11 anos
 - 11/13 anos
 - 12/16 anos
 - 15 + anos.
 - 1.2.3. Características Maturacionais por idades e sua implicação no/a ginasta:
 - Maturação motora
 - Maturação física
 - Maturação perceptiva
 - Maturação cognitiva
 - Maturação psicossocial
- 1.3. Caraterização geral da preparação desportiva
 - 1.3.1. Finalidades e objetivos da preparação desportiva
 - 1.3.2. Princípios da preparação desportiva
 - 1.3.3. Métodos de preparação desportiva
- 1.4. Os princípios do treino
 - 1.4.1. Entendimento do significado do treino e da sua importância
 - 1.4.2. Princípio da resposta individual
 - 1.4.3. Princípio da adaptação
 - 1.4.4. Princípio da sobrecarga
 - 1.4.5. Princípio da progressão
 - 1.4.6. Princípio da especificidade
 - 1.4.7. Princípio da variedade
 - 1.4.8. Princípio do aquecimento e do retorno à calma
 - 1.4.9. Treinar a longo prazo
 - 1.4.10. Princípio da reversibilidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e utilizar a terminologia própria do desenvolvimento do ser humano.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e utiliza corretamente a terminologia própria do desenvolvimento do ser humano.

Continua>



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none">• Descrever e identificar as fases do desenvolvimento maturacional da criança e jovem e relacionar com elas as principais características do desenvolvimento maturacional.• Explicar o LTAD e relacionar a sua aplicação com o AGDP da FIG.• Identificar as características do treino em GpT baseada na filosofia do LTAD.• Identificar as características da preparação desportiva e os princípios do treino.• Identificar e nomear os princípios universais do treino.	<ul style="list-style-type: none">• Enuncia e identifica as fases do desenvolvimento maturacional da criança e jovem e descreve relacionando-as com as principais características do desenvolvimento maturacional.• Descreve o LTAD e relaciona a sua aplicação com o AGDP da FIG.• Identifica e aplica as características do treino em GpT baseada na filosofia do LTAD.• Identifica e apresenta algumas das características da preparação desportiva e os princípios do treino.• Conhece, descreve e aplica os princípios gerais do treino, na preparação de uma sessão de treino.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">• Responder a questões do Manual.• Teste teórico.• Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.	

SUBUNIDADE 2.

DIFERENTES NÍVEIS DE PLANEAMENTO

- 2.1. Apresentação do Plano de preparação plurianual
 - 2.1.1. Enquadramento e informação
- 2.2. Apresentação do Planeamento anual e suas componentes
 - 2.2.1. Períodos do ano
 - 2.2.2. Áreas do planeamento
 - 2.2.3. Macro ciclo, Meso ciclo e microciclo, como os ligar?
- 2.3. Objetivos e estrutura da sessão de treino
 - 2.3.1. Ativação/Aquecimento e fases de aquecimento
 - 2.3.2. Parte Principal
 - Ensino direto
 - Aprendizagem livre
 - Repetição e reforço
 - Desenvolvimento da aula
 - 2.3.3. Retorno à calma e Alongamentos
 - 2.3.4. Notas para o professor
- 2.4. Passar da teoria à prática – construção e aplicação prática de uma sessão
- 2.5. Exemplos.

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever os diferentes blocos de planeamento e a forma como se encaixam, bem como justificar a necessidades das diferentes áreas e ciclo de trabalho.
- Identificar as diferentes fases da sessão e os seus tipos de trabalho e objetivos.
- Reconhecer e enumerar as características do trabalho a colocar em cada parte da aula.
- Aplicar os conceitos nas diversas fases da sessão de treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e enumera os diferentes blocos de planeamento e a forma como se encaixam, bem como justifica a necessidade das diferentes áreas e ciclo de trabalho, e seus conteúdos.
- Identifica e descreve as diferentes fases da sessão e os seus tipos de trabalho e objetivos.
- Reconhece, enumera e apresenta exercícios com as características do trabalho a colocar em cada parte da aula.
- Constrói um plano de sessão com as características apresentadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação.

SUBUNIDADE 3.**APLICAÇÃO DOS CONTEÚDOS DO TREINO**

- 1.1. Tipos de aprendizagem e inquérito de avaliação
 - 1.1.1. Visual
 - 1.1.2. Auditiva
 - 1.1.3. Quinestésica
 - 1.1.4. Como avaliar. Teste de despistagem.
- 1.2. Ensino e Aprendizagem
 - 1.2.1. Processo de Aprendizagem
 - 1.2.2. 3 Fases de Aprendizagem das habilidades físicas
 - Fase Cognitiva, Intermédia e Automática
 - Fatores que facilitam a aprendizagem de habilidades físicas
 - 1.2.3. Introdução ao Processo de Ensino
 - 1.2.4. “Ajudar” ou “não ajudar”
 - 1.2.5. Ensinar Padrões de Movimentos
 - 1.2.6. Passar da teoria à prática
 - 1.2.7. Gestão de turmas
- 1.3. Aumente a Participação na classe de Ginástica



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">· Descrever as diferentes fases de aprendizagem e a sua relação com o momento de aprendizagem.· Reconhecer e enumerar as diferentes formas de rentabilizar a aula.· Aplicar os conceitos nas diversas fases da aula.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">· Identifica e descreve as diferentes fases de aprendizagem e a sua relação com o momento de aprendizagem.· Reconhece, enumera e caracteriza as diferentes formas de rentabilizar a aula.· Aplica os conceitos e as tarefas possíveis durante as diversas fases da aula.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">· Responder a questões do Manual.· Teste teórico.· Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação.· Compreensão e análise de um plano de preparação anual.	

SUBUNIDADE 4.**AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO**

- 2.1. Metodologia dos testes de avaliação e controlo
- 2.2. Bateria de testes gerais
 - 2.2.1. Dados pessoais e antropométricos
 - 2.2.2. Capacidades físicas
 - 2.2.3. Detecção de talentos. Sim ou não?
- 2.3. Bateria de testes FIG
- 2.4. Bateria de testes propostos pelo modelo LTAD

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">· Descrever a metodologia de testes de avaliação e apresentar os seus objetivos.· Reconhecer e enumerar os diferentes testes a aplicar.· Aplicar os testes e saber retirar os dados deles resultantes, com as fases de desenvolvimento motor e de aprendizagem.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">· Descreve e identifica a metodologia de testes de avaliação e apresentar os seus objetivos.· Identifica e enumera os diferentes testes a aplicar.· Aplica os testes e saber retirar os dados deles resultantes, com as fases de desenvolvimento motor e de aprendizagem.
--	---



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
 - Teste teórico.
 - Compreensão e análise de um plano de preparação anual.
 - Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Noções Básicas de Segurança na Prática

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MIN)
1. COMPONENTES DA SEGURANÇA	12	12 / 0
2. AJUDAS EM GINÁSTICA	12	12 / 0
3. SISTEMATIZAÇÃO DA INTERVENÇÃO HUMANA	12	12 / 0
4. ABORDAGEM ÀS PARTICULARIDADES ETÁRIAS E PRINCIPAIS PREOCUPAÇÕES NA PREVENÇÃO DE LESÕES	12	12 / 0
5. PREVENÇÃO DE LESÕES	12	12 / 0
Total (MINS)	60	60 / 0
Total (HORAS)	1	1 / 0



NOÇÕES BÁSICAS DE SEGURANÇA NA PRÁTICA

SUBUNIDADE 1.

COMPONENTES DA SEGURANÇA

- 1.1. Descrição das 4 Áreas da segurança no ginásio
 - 1.1.1. Ambiente ou contexto
 - 1.1.2. Conteúdo do programa
 - 1.1.3. Treinador
 - 1.1.4. Ginastas
- 1.2. Listas de segurança

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enquadrar a segurança no espaço de prática e descrever as 4 áreas de segurança e as suas principais características. Nomear as listas de segurança e a que área pertence cada uma.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enquadra e apresenta a necessidade da gestão da segurança no espaço de prática e descrever as 4 áreas de segurança e as suas principais características.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico.

SUBUNIDADE 2.

AJUDAS EM GINÁSTICA

- 2.1. Modelo de Sistematização das Ajudas em Ginástica
- 2.2. Meios facilitadores de ensino
- 2.3. Ajuda material

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as diferentes formas de ajuda características da ginástica e os principais meios auxiliares de intervenção.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece formas de ajuda adequadas a cada fase do processo ensino aprendizagem de um elemento técnico.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico.



SUBUNIDADE 3.

SISTEMATIZAÇÃO DA INTERVENÇÃO HUMANA

- 3.1. Intervenção ativa
- 3.2. Intervenção passiva
- 3.3. Forma de executar a ajuda
- 3.4. Objetivos a atingir com a intervenção manual

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as diferentes formas de ajuda manual e seus objetivos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, descreve e exemplifica as diferentes formas de ajuda manual.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico.

SUBUNIDADE 4.

ABORDAGEM ÀS PARTICULARIDADES ETÁRIAS E PRINCIPAIS PREOCUPAÇÕES NA PREVENÇÃO DE LESÕES

- 4.1. Preocupações e exemplos práticos de carga
- 4.2. Curvas de crescimento
- 4.3. Alguns factos relatados a nível mundial

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e identificar as principais lesões derivadas do esforço em ginástica.
- Descrever os principais conceitos ligados à curva de crescimento e indicar os períodos de aparecimento nos rapazes e nas raparigas.
- Definir crescimento normal.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e identifica as principais lesões derivadas do esforço em ginástica.
- Descreve e contextualiza os principais conceitos ligados à curva de crescimento e indicar os períodos de aparecimento nos rapazes e nas raparigas.
- Definir crescimento normal e quantifica-o na faixa etária.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico.



SUBUNIDADE 5.

PREVENÇÃO DE LESÕES

- 5.1. Fatores de risco
- 5.2. Níveis de prevenção de lesões desportivas
- 5.3. Lesões com maior incidência nos jovens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever quais as lesões tipo na ginástica, nas diferentes faixas etárias.
- Indicar as principais precauções a incorporar no treino para evitar o seu aparecimento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, descreve as diferentes lesões que são características na ginástica, nas diferentes faixas etárias.
- Indica as principais precauções e a forma de adaptar a carga de treino a incorporar no treino para evitar o seu aparecimento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Música e Coreografia

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1. CORPO E TÉCNICA CORPORAL - CONTEÚDOS GERAIS	30	30 / 0
2. PREPARAÇÃO MÚSICA/MOVIMENTO	30	0 / 30
3. COREOGRAFIA E ASPETOS ARTÍSTICOS DA CONSTRUÇÃO DE ROTINAS NA GINÁSTICA	120	0 / 120
4. DANÇA CRIATIVA E IMPROVISACÃO	60	0 / 60
Total	240	30 / 210
Total (HORAS)	4	0h30 / 3h30



MÚSICA E COREOGRAFIA

SUBUNIDADE 1.

CORPO E TÉCNICA CORPORAL - CONTEÚDOS GERAIS

- 1.1. Formações básicas espaciais
- 1.2. Aquecimento: Concentração e preparação dos alunos
 - 1.2.1. Picadeiro, corridas simples com e sem circundação dos braços, diferentes apoios nos pés, andares, etc.
 - 1.2.2. Aprendizagem de movimentos auxiliares; ligações e combinações: diferentes tipos de corridas e andares, ex: troca passo, passo de galope
- 1.3. Barra de chão - Exemplo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as exigências básicas de orientação no espaço.
- Conhecer os pressupostos para a elaboração de um aquecimento básico e dos passos básicos auxiliares.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora uma estrutura de Picadeiro.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Perguntas do Manual.
- Teste teórico.
- Solicitar aos formandos que elaborem um plano de sessão com a criação de um exercício prático que respeite e integre as propostas e as indicações dadas.

SUBUNIDADE 2.

PREPARAÇÃO MÚSICA/MOVIMENTO

- 2.1. Música - Como ferramenta
- 2.2. Estrutura da música
 - 2.2.1. Ritmo
 - 2.2.2. Pulsação
 - 2.2.3. Tempo
 - 2.2.4. Síncopa
 - 2.2.5. Carácter
 - 2.2.6. Tema
- 2.3. Conteúdos gerais/sugestão/aprendizagem de uma contagem métrica para análise musical de uma composição musical



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">. Identificar as noções básicas de uma frase musical.. Mapear um trecho musical.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">. Reconhece os conteúdos propostos.. Aplica os conteúdos ao mapear a música e identificar o compasso da música.
--	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Perguntas do Manual.
- . Teste teórico.
- . Solicitar aos formandos que elaborem um plano de sessão com a criação de um exercício prático que respeite e integre as propostas e as indicações dadas.

SUBUNIDADE 3.

COREOGRAFIA E ASPETOS ARTÍSTICOS DA CONSTRUÇÃO DE ROTINAS NA GINÁSTICA

- 1.1. Coreografar ou juntar movimentos
 - 1.1.1. Diferentes movimentos isolados
 - 1.1.2. Sequências de formas diferentes
 - 1.1.3. Motivo coreográfico
 - 1.1.4. Coreografar
 - 1.1.5. Exercícios práticos
- 1.2. .
 - A contribuição das danças para a ginástica
 - 1.2.1. Harmonia dos movimentos
 - 1.2.2. Qualidade e modo de execução dos movimentos
 - 1.2.3. Graciosidade e atitude na realização da sequência coreográfica
 - 1.2.4. Sincronização/Dessincronização dos movimentos
 - 1.2.5. Exercícios práticos
- 1.3. A base coreográfica na execução da técnica gímnica
 - 1.3.1. Ligação e encadeamento dos movimentos coreográficos aos elementos gímnicos, nas diferentes disciplinas
 - 1.3.2. Técnica Gímnica/elementos coreográficos nas diferentes disciplinas
 - 1.3.3. Exercícios Práticos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">. Descrever a diversidade de movimentos possíveis.. Descrever como se pode realizar a mesma sequência de diferentes formas.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">. Identifica diversos movimentos.. Identifica as sequências e o que foi mudado nelas.. Cria o motivo coreográfico.
---	--

Continua>

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer o motivo coreográfico.
- Reconhecer uma pequena sequência coreográfica.
- Justificar a influência da dança na execução dos movimentos.
- Aprender a postura e a atitude a ter em exibição/representação.
- Reconhecer o seu espaço e o dos outros.
- Aprender a sincronizar os seus movimentos e deslocamentos com os restantes elementos.
- Descrever a relação temporal da coreografia e da técnica gímnica com a música.
- Estabelecer uma relação entre a música, a coreografia e a técnica gímnica.
- Diferenciar as condições de construção coreográfica nas diferentes disciplinas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Realiza uma pequena sequência coreográfica.
- Reconhece o transfere das bases da dança para a execução harmoniosa e graciosa dos movimentos.
- Identifica a postura e a atitude correta a ter em exibição/representação.
- Aprende a sincronizar os seus movimentos e deslocamentos com os restantes colegas.
- Encadeia de forma não previsível, elementos gímnicos com elementos coreográficos e com a música.
- Aplicar de forma diferenciada as condições de construção coreográfica nas diferentes disciplinas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico.
- Perguntas do Manual.
- Solicitar aos formandos que identifiquem diversos tipos de movimento bem como, diversas sequências realizadas de formas diferentes.
- Solicitar aos formandos que criem o seu motivo coreográfico.
- Solicitar aos formandos que realizem uma sequência coreográfica de 16 tempos com um motivo.

SUBUNIDADE 4.**DANÇA CRIATIVA E IMPROVISAÇÃO**

- 4.1. Desenvolvimento da ligação entre música e o movimento, através de jogos, introdução da pausa e da imobilidade
- 4.2. Tarefas de grupo na concretização de pequenas coreografias, sob orientação do professor
- 4.3. Jogos criativos com acompanhamento musical
 - 4.3.1. Jogo de estátuas
 - 4.3.2. Jogo de sombras
 - 4.3.3. Jogo de emoções
 - 4.3.4. Improvisações de grupo



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os Jogos e os objetivos que servem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora uma estrutura de um jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico.
 - Perguntas do Manual.
 - Solicitar aos formandos que elaborem um plano de sessão com a criação de um exercício prático que respeite e integre as propostas e as indicações dadas.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Elementos Técnicos Gerais

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1. EQUILÍBRIOS DE BASE	120	0 / 120
2. ELEMENTOS TÉCNICOS COM 2 E 3 GINASTAS	240	0 / 240
3. SALTOS GÍMNICOS	60	0 / 60
4. EXERCÍCIOS DE ADAPTAÇÃO AO MINI TRAMPOLIM, TRAMPOLIM E MESA DE SALTOS	60	0 / 60
5. CORRIDAS	30	0 / 30
6. SALTOS VERTICAIS SIMPLES	120	0 / 120
7. ROTAÇÕES LONGITUDINAIS	60	0 / 60
8. ROTAÇÕES NO EIXO TRANSVERSAL	480	0 / 480
9. ROTAÇÕES EM EIXOS CONJUNTOS	180	0 / 180
10. MANIPULAÇÃO DE APARELHOS PORTÁTEIS E ELEMENTOS TÉCNICO COREOGRÁFICOS	240	0 / 240
Total (MINS)	1.590	0 / 1.590
Total (HORAS)	26h30	0 / 26h30



ELEMENTOS TÉCNICOS GERAIS

SUBUNIDADE 1.

EQUILÍBRIOS DE BASE

- 1.1. Pressupostos Técnicos de Execução de técnicas no solo e nos aparelhos
- 1.2. Estacionários – Técnicas Gímnicas
- 1.3. Dinâmicos
 - 1.3.1. Deslocamentos em equilíbrios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.
- Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de Solo e nos aparelhos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.
- Conhece, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de Solo e nos aparelhos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.

SUBUNIDADE 2.

ELEMENTOS TÉCNICOS COM 2 E 3 GINASTAS

- 2.1. Pegas e pontos de contacto
 - 2.1.1. Mão-Mão / Mão-Pé / Pulso-Mão / Pé-Ombro / Pé-Coxa
- 2.2. Noções de equilíbrio (peso e contra peso)
 - 2.2.1. Elementos de equilíbrio no solo entre 2 ginastas
- 2.3. Noção de elementos de equilíbrio para pares / Trios
 - 2.3.1. Montes e desmontes: coxas / mão / ombros
- 2.4. Noção de elementos de dinâmicos para pares / Trios
 - 2.4.1. Estafas / Projeções / “Catches”

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.
- Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica Artística de Solo e da Ginástica Acrobática.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.
- Conhece, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica Artística de Solo e da Ginástica Acrobática.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.

SUBUNIDADE 3.**SALTOS GÍMNICOS****3.1. Saltos no solo para as diversas disciplinas****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.
- Conhecer e descrever os elementos gímnicos da ginástica.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.
- Conhece, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos gímnicos da ginástica.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.



SUBUNIDADE 4.

EXERCÍCIOS DE ADAPTAÇÃO AO MINI TRAMPOLIM, TRAMPOLIM E MESA DE SALTOS

- 4.1. Progressão de saltos e colocação de braços
 - 4.1.1. Na entrada da lona
 - 4.1.2. Na chegada ao colchão
 - 4.1.3. Exercícios com diversas posições da lona
- 4.2. Progressão de saltos e jogos no trampolim
 - 4.2.1. Correr
 - 4.2.2. Exercícios com cordas
 - 4.2.3. Saltos em vários apoios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.
- Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.
- Conhece, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.

SUBUNIDADE 5.

CORRIDAS

- 5.1. Corrida de velocidade progressiva
 - 5.1.1. Exercícios de técnica de corrida
- 5.2. Corridas de aproximação com pré-chamada e chamada
 - 5.2.1. No solo com chamada a 1 e 2 pés
 - 5.2.2. No trampolim Reuther
 - 5.2.3. No Mini trampolim

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.

SUBUNIDADE 6.**SALTOS VERTICAIS SIMPLES**

- 6.1. No Mini trampolim, no Trampolim, no Tumbling (insuflável)
- 6.2. Na Mesa de Saltos
- 6.3. Receções com e sem piruetas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.



SUBUNIDADE 7.

ROTAÇÕES LONGITUDINAIS

7.1. Definição da Lateralidade em ginástica

7.2. Definição e variações das rotações longitudinais com e sem contacto, independente da posição do corpo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.

SUBUNIDADE 8.

ROTAÇÕES NO EIXO TRANSVERSAL

8.1. À frente

8.1.1. Com contacto no solo e nos aparelhos

8.1.2. Sem contacto no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim

8.2. Atrás

8.2.1. Com contacto no solo e nos aparelhos

8.2.2. Sem contacto no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.



SUBUNIDADE 9.

ROTAÇÕES EM EIXOS CONJUNTOS

- 9.1. Eixo longitudinal e antero posterior no solo e nos aparelhos
- 9.2. Eixo Transversal e Longitudinal no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim
- 9.3. Nos 3 eixos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.
- Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.

SUBUNIDADE 10.

MANIPULAÇÃO DE APARELHOS PORTÁTEIS E ELEMENTOS TÉCNICO COREOGRÁFICOS

- 10.1. Arco; Bola; Corda; Maças; Fitas; Outros
 - 10.1.1. Exercícios de abordagem aos aparelhos
 - 10.1.2. Pegas
 - 10.1.3. Manejos
 - 10.1.4. Saltos e Saltitares
 - 10.1.5. Lançamentos e receções
 - 10.1.6. Rotações
 - 10.1.7. Batimentos
 - 10.1.8. Rolamentos
 - 10.1.9. Outros
- 10.2. Elementos técnico coreográficos corporais
 - 10.2.1. Ondas de corpo com manipulação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os pressupostos técnicos do manejo dos aparelhos.
- Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.
- Identificar e corrigir os erros mais frequentes de base nos aparelhos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os diferentes Padrões Motores Gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico em presença.
- Identificar os pressupostos técnicos do manejo dos aparelhos.
- Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual.
- Teste teórico.
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.