

Referenciais de Formação COMPONENTE ESPECÍFICA

GRAU I

GINÁSTICA

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação de Ginástica de Portugal
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

| | |
|---|-----------|
| A. Preâmbulo | 5 |
| B. Unidades de Formação | 7 |
| 1. AQUECIMENTOS ESPECÍFICOS NA GINÁSTICA | 8 |
| 2. FUNDAMENTOS DA GINÁSTICA | 10 |
| 3. FORÇA, FLEXIBILIDADE E RESISTÊNCIA ESPECÍFICA PARA A GINÁSTICA E DOS AGE GROUPS DA FIG | 18 |
| 4. SOLO - ACROBACIAS DE BASE | 20 |
| 5. BASES DA DANÇA E COREOGRAFIA | 21 |
| 6. SOLO – ACROBACIAS À FRENTE | 23 |
| 7. TRAMPOLIM | 24 |
| 8. ELEMENTOS GÍMNICOS | 25 |
| 9. SOLO - ACROBACIAS DE TUMBLING À RETAGUARDA | 28 |
| 10. DEFINIÇÃO DAS ROTAÇÕES LONGITUDINAIS | 29 |
| 11. SALTOS – MESA DE SALTOS | 30 |
| 12. MINI TRAMPOLIM – DUPLO MINI TRAMPOLIM | 31 |
| 13. TRAMPOLIM ADAPTADO (OUTRAS DISCIPLINAS) | 32 |
| 14. GR – CONTEÚDOS ESPECÍFICOS | 33 |
| 15. APARELHOS DA GINÁSTICA ARTÍSTICA (GAM E GAF) | 35 |
| 16. GINÁSTICA ACROBÁTICA | 40 |
| 17. GINÁSTICA AERÓBICA | 42 |
| 18. TUMBLING | 43 |
| 19. TEAMGYM - GRUPOS | 44 |
| 20. PARKOUR | 45 |
| 21. GINÁSTICA PARA TODOS | 47 |
| 22. REGULAMENTAÇÃO DA MODALIDADE E DISCIPLINAS | 49 |
| 23. NOÇÕES DE PLANEAMENTO E SESSÃO DE TREINO DA MODALIDADE E POR DISCIPLINA | 51 |
| C. Organização da Formação | 59 |
| 1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO | 60 |
| 2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS | 60 |
| 3. ESTÁGIOS | 60 |

A. Preâmbulo



A. 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 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 I

| UNIDADES DE FORMAÇÃO | HORAS |
|---|------------|
| 1. AQUECIMENTOS ESPECÍFICOS NA GINÁSTICA | 5h30 |
| 2. FUNDAMENTOS DA GINÁSTICA | 14h |
| 3. FORÇA, FLEXIBILIDADE E RESISTÊNCIA ESPECÍFICA PARA A GINÁSTICA E DOS AGE GROUPS DA FIG | 10h |
| 4. SOLO - ACROBACIAS DE BASE | 6h15 |
| 5. BASES DA DANÇA E COREOGRAFIA | 5h30 |
| 6. SOLO – ACROBACIAS À FRENTE | 4h30 |
| 7. TRAMPOLIM | 4h30 |
| 8. ELEMENTOS GÍMNICOS | 3h30 |
| 9. SOLO - ACROBACIAS DE TUMBLING À RETAGUARDA | 4h30 |
| 10. DEFINIÇÃO DAS ROTAÇÕES LONGITUDINAIS | 1h15 |
| 11. SALTOS – MESA DE SALTOS | 2h30 |
| 12. MINI TRAMPOLIM – DUPLO MINI TRAMPOLIM | 2h30 |
| 13. TRAMPOLIM ADAPTADO (OUTRAS DISCIPLINAS) | 2h30 |
| 14. GR – CONTEÚDOS ESPECÍFICOS | 8h30 |
| 15. APARELHOS DA GINÁSTICA ARTÍSTICA (GAM E GAF) | 12h30 |
| 16. GINÁSTICA ACROBÁTICA | 4h15 |
| 17. GINÁSTICA AERÓBICA | 4h30 |
| 18. TUMBLING | 3h30 |
| 19. TEAMGYM - GRUPOS | 4h30 |
| 20. PARKOUR | 7h |
| 21. GINÁSTICA PARA TODOS | 6h15 |
| 23. REGULAMENTAÇÃO DA MODALIDADE E DISCIPLINAS | 2h |
| 22. NOÇÕES DE PLANEAMENTO E SESSÃO DE TREINO DA MODALIDADE E POR DISCIPLINA | 16h |
| Total | 136 |

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Aquecimentos específicos na ginástica

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|---|-------|--|
| 1.1. METODOLOGIA DO AQUECIMENTO EM GINÁSTICA | 1h15 | 1h15/0/0 |
| 1.2. ESTRUTURA E EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO ESPECÍFICO | 1 | 1/0/0 |
| 1.3. APLICAÇÃO PRÁTICA DE AQUECIMENTO ESPECÍFICO E ADAPTAÇÃO ÀS CARACTERÍSTICAS DAS DISCIPLINAS | 3h15 | 0/3h15/0 |
| Total | 5h30 | 2h15/3h15/0 |

SUBUNIDADE 1.

1.1. Metodologia do aquecimento em Ginástica

- 1.1.1. Aquecimento, preparação da aula
- 1.1.2. Porquê aquecer?
- 1.1.3. Benefícios de um bom aquecimento
- 1.1.4. Estrutura do aquecimento
- 1.1.5. Fatores que influenciam o aquecimento
- 1.1.6. O aquecimento para jovens ginastas
- 1.1.7. O aquecimento para a sessão de treino
- 1.1.8. O aquecimento para competição
- 1.1.9. A importância dos alongamentos
- 1.1.10. Tipo de alongamentos
- 1.1.11. 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

- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

SUBUNIDADE 2.

1.2. Estrutura e exercícios de aquecimento específico

- 1.2.1. Ativação
- 1.2.2. Mobilização
- 1.2.3. Alongamentos dinâmicos
- 1.2.4. Movimentos específicos
- 1.2.5. Jogos Coordenativos

| | |
|---|--|
| <p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever os objetivos e a estrutura e os conteúdos do aquecimento, em cada uma das fases do mesmo • Identificar e descrever os diferentes tipos de exercícios e atividades a aplicar nas diversas partes do aquecimento | <p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 |
| <p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste teórico • Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática | |

SUBUNIDADE 3.

1.3. Aplicação prática de aquecimento específico e adaptação às características das disciplinas

1.3.1. Exercícios específicos a incluir em cada uma das disciplinas, mediante necessidade:

- a. Ginástica Para Todos
- b. Ginástica Artística (Masculina e Feminina)
- c. Ginástica de Trampolins
- d. Ginástica *Tumbling*
- e. Ginástica Rítmica
- f. Ginástica Acrobática
- g. Ginástica Aeróbica
- h. *Teamgym*
1. *Parkour*

| | |
|--|--|
| <p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os diferentes tipos de exercícios e atividades a aplicar nas diversas disciplinas da Ginástica | <p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica, enumera e aplica os diferentes tipos de exercícios e atividades para as diversas disciplinas da Ginástica |
| <p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste teórico • Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática | |

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Fundamentos da Ginástica

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--|-------|--|
| 2.1. ORIGENS DA GINÁSTICA (TEÓRICA) | 0h45 | 0h45/0/0 |
| 2.2. FILOSOFIA EDUCACIONAL DA FGP | 0h30 | 0h30/0/0 |
| 2.3. DIVERSÃO E ATIVIDADES JOGADAS (FUN) | 0h30 | 0h30/0/0 |
| 2.4. OS APARELHOS NA GINÁSTICA | 0h30 | 0h30/0/0 |
| 2.5. INVARIANTES DA GINÁSTICA | 1h15 | 0/0/1h15 |
| 2.6. NOMENCLATURA DA GINÁSTICA | 1 | 1/0/0 |
| 2.7. POSIÇÕES E CONCEITOS BÁSICOS | 1h30 | 0/0/1h30 |
| 2.8. INTRODUÇÃO À BIOMECÂNICA NA GINÁSTICA | 1 | 1/0/0 |
| 2.9. PMG - ESTACIONÁRIOS | 2 | 0/2/0 |
| 2.10. PMG - NÃO ESTACIONÁRIOS/LINEARES | 2 | 0/2/0 |
| 2.11. PMG - NÃO ESTACIONÁRIOS/ROTACIONAIS | 1 | 0/1/0 |
| 2.12. PMG - RECEÇÕES | 2 | 0/2/0 |
| Total | 14 | 4h15/7/2h45 |

SUBUNIDADE 1.

2.1. Origens da Ginástica (teórica)

- 2.1.1. Históricas – Militar, Educação, Medicina e Artes Cénicas
- 2.1.2. As origens de cada disciplina da Ginástica
 - a. Ginástica para Todos
 - b. Ginástica Artística
 - c. Ginástica Rítmica
 - d. Ginástica de Trampolins
 - e. Ginástica Acrobática
 - f. Ginástica Aeróbica
- 2.1.3. Resumo – As muitas facetas da Ginástica

| | |
|--|--|
| <p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever as diferentes origens da ginástica e das diferentes disciplinas gímnicas | <p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e enumera as atividades das 4 origens da ginástica • Descreve a diferença e as raízes das diferentes disciplinas da ginástica |
| <p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste teórico | |

SUBUNIDADE 2.

2.2. Filosofia educacional da FGP

2.2.1. Centrar a sua Aprendizagem na Diversão (*FUN*); Aptidão Física (*FITNESS*) e Fundamentos (*FUNDAMENTALS*)

2.2.2. Tipologias de populações nestas faixas etárias

| | |
|---|--|
| <p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 |
| <p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste teórico | |

SUBUNIDADE 3.

2.3. Diversão e atividades jogadas (*FUM*)

2.3.1. Princípios da Diversão

- Ativo
- Sucesso
- Jogar

2.3.2. Orientação sobre como jogar

- Correr em segurança no ginásio
- Ativos durante todo o tempo
- Jogos cooperativos e competitivos
- Jogos da "Apanhada"
- Jogos adaptados à Idade & Maturidade
- Quando mudar de jogo
- Quando parar o jogo
- Os Jogos devem ter um objetivo

| | |
|--|---|
| <p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar e enumerar os princípios da diversão e as orientações como jogar | <p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica e enumera os três princípios e as orientações para jogar Aplica através de atividades jogadas as diferentes orientações sobre como jogar |
| <p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Teste teórico Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática | |

SUBUNIDADE 4.

2.4. Os aparelhos na Ginástica

2.4.1. Os aparelhos Gerais e Específicos de cada disciplina da Ginástica

- Ginástica Artística
- Ginástica Rítmica
- Ginástica de Trampolins
- Ginástica Acrobática
- Ginástica Aeróbica

2.4.2. Aparelhos de Ginástica para Todos e adaptados à prática

| | |
|---|---|
| <p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Descrever e identificar os aparelhos de cada disciplina, descrevendo a sua função e potencialidades de utilização | <p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Lista a maioria, identifica e apresenta uma utilização possível para os aparelhos de cada disciplina, descrevendo a sua montagem caso seja preciso |
| <p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Teste teórico | |

SUBUNIDADE 5.

2.5. Invariantes da Ginástica

2.5.1. O corpo como meio de construção de movimento

2.5.2. Invariantes da Ginástica

- Qualidade de postura
- 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
- Melhoria do controlo motor
- Qualidade e amplitude de movimento
- Melhoria da execução baseada técnica nos PMG's

| | |
|--|---|
| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA |
| <ul style="list-style-type: none"> Identificar e enumerar os conceitos básicos da ginástica | <ul style="list-style-type: none"> Identifica e enumera os conceitos básicos da ginástica Aplica através de atividades conceitos básicos da ginástica |
| FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS | |
| <ul style="list-style-type: none"> Inclusão na sessão de treino Teste teórico | |

SUBUNIDADE 6.

2.6. Nomenclatura da Ginástica

- 2.6.1. A importância da terminologia
- 2.6.2. Métodos formativos da terminologia
- 2.6.3. Quadro sinótico da atividade gímnica (QSAG) de Roland Carrasco
- 2.6.4. Desenvolvimento do QSAG por Jacques Leguet

| | |
|--|--|
| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA |
| <ul style="list-style-type: none"> Identificar e enumerar os diferentes termos terminológicos da Ginástica e as suas categorias | <ul style="list-style-type: none"> Identifica e enumera os termos da ginástica Aplica através da exemplificação os termos específicos da ginástica |
| FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS | |
| <ul style="list-style-type: none"> Inclusão na sessão de treino Teste teórico | |

SUBUNIDADE 7.

2.7. Posições e conceitos básicos

- 2.7.1. Posição Base Ginástica: de pé, de joelhos, sentado, decúbitos, evoluções
- 2.7.2. Conceitos Básicos: Eixos, planos, níveis de segmentos, direções e níveis de movimento

| | |
|---|---|
| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA |
| <ul style="list-style-type: none"> Identificar e descrever as diferentes posições e conceitos básicos da Ginástica | <ul style="list-style-type: none"> Identifica, enumera e aplica os diferentes tipos de posições e conceitos básicos da Ginástica |
| FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS | |
| <ul style="list-style-type: none"> Teste teórico Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática | |

SUBUNIDADE 8.

2.8. Introdução à biomecânica na Ginástica

- 2.8.1. Introdução à Biomecânica e sua utilização na ginástica.
- 2.8.2. Relação entre os conceitos Fisiológicos e de Biomecânica e sua relação com os PMG's.
- 2.8.3. Metodologia dos Padrões Motores Gímnicos

- a. Aplicação a todas as disciplinas
- b. Variação da análise de movimento
- c. Ginasta está Estacionário
- d. Ginasta está Não-Estacionário
 - i. Natureza Linear
 - ii. Natureza Rotacional
- e. Do movimento para Estacionário
- f. Princípios mecânicos comuns
- g. Ginasta e Aparelhos Portáteis

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e relacionar os conceitos apresentados aplicando-os na totalidade das atividades gímnicas
- Descrever os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de movimento em presença
- Reconhecer e enumerar os diferentes princípios mecânicos comuns
- Aplicar os PMG's 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 PMG's e a sua relação com o tipo de movimento em presença
- Reconhece e enumera os diferentes princípios mecânicos comuns
- Aplica os PMG's 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 9.

2.9. PMG - Estacionários

- 2.9.1. A mecânica das posições estacionárias
 - a. Centro de Massa
 - b. Base de sustentação
- 2.9.2. Categorias das posições estacionárias
 - a. Apoio
 - b. Equilíbrios
 - c. Suspensões
- 2.9.3. Estética das posições estacionárias
 - a. Mecânica da boa forma
- 2.9.4. Posições de Postura Básicas
- 2.9.5. Apoios Básicos
- 2.9.6. Equilíbrios Básicos
- 2.9.7. Suspensões Básicas

| | |
|--|---|
| <p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 |
| <p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <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 10.

2.10. PMG - Não estacionários / Lineares

2.10.1. Saltos

- A mecânica dos Saltos
- Fundamentos para bons Saltos
- Preparação física para Saltos
- Preparação física para manter o corpo rígido
- Preparação técnica para Saltos
- Treinar Saltos com os dois braços
- Algumas aplicações técnicas

2.10.2. Locomoções

- A mecânica das Locomoções
- Exercícios de imitação de animais em apoio Frontal
- Exercícios de imitação de animais em apoio Dorsal
- Locomoções
- Algumas aplicações técnicas

| | |
|--|--|
| <p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os fatores mecânicos presentes nos movimentos Lineares • Lista os diversos exercícios para melhorar a mecânica e controlo dos saltos e das locomoções | <p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 11.**2.11. PMG - Não estacionários / Rotacionais****2.11.1. Não Estacionários - Rotações**

- a. A mecânica das Rotações
 - i. Forças fora do eixo
 - ii. Par de Forças
 - iii. Noção de torque - Distância de aplicação de Força
 - iv. Distribuição de massa em torno do Eixo

2.11.2. Não Estacionários - Balanços

- a. A mecânica dos balanços
 - i. Fase descendente
 - ii. Fase ascendente

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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

- 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

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

SUBUNIDADE 12.**2.12. PMG - Receções****2.12.1. A mecânica das receções**

- a. Receções e redução de velocidade
- b. Gráficos de absorção de forças
- c. Contrações musculares durante as receções

2.12.2. Receção nos Pés**2.12.3. Receção de Mãos****2.12.4. Receção com rotação pelos Ombros****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- 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

- 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

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Força, flexibilidade e resistência específica para a Ginástica e dos Age Groups da FIG

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--|-------|--|
| 3.1. ABORDAGEM AOS ELEMENTOS DE FORÇA ABORDADOS NOS AGE GROUP | 4 | 0/0/4 |
| 3.2. ABORDAGEM AOS ELEMENTOS DE AMPLITUDE DE MOVIMENTO ABORDADOS NOS AGE GROUP | 4h30 | 0/0/4h30 |
| 3.3. JOGOS DINÂMICOS DE TRABALHO DE AMPLITUDE DE MOVIMENTO | 1h30 | 0/0/1h30 |
| Total | 10 | 0/0/10 |

SUBUNIDADE 1.

3.1. Abordagem aos elementos de força abordados nos Age Group

- 3.1.1. Ângulos
- 3.1.2. Pinos
- 3.1.3. Subidas para Pino
- 3.1.4. Descidas de Pino
- 3.1.5. Pranchas
- 3.1.6. Ombros (Retropulsão)
- 3.1.7. Ângulos a rodar (Ginástica Aeróbica)
- 3.1.8. Força explosiva (Plio de braços e *A-frame*) (Ginástica Aeróbica)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os diferentes elementos de Força apresentados na Subunidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, enumera e aplica os diferentes tipos exercícios de trabalho para os diferentes elementos de força

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.

3.2. Abordagem aos elementos de amplitude de movimento abordados nos Age Group

- 3.2.1. Fechos
- 3.2.2. Folhas
- 3.2.3. Pontes
- 3.2.4. Espargatas (Laterais e Frontal)

- 3.2.5. Espargata vertical (Ginástica Aeróbica)
- 3.2.6. Pivot para espargata (Ginástica Aeróbica)
- 3.2.7. Iniciação ao Helicóptero (Ginástica Aeróbica)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os diferentes elementos de Amplitude de Movimento apresentados na Subunidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, enumera e aplica os diferentes tipos exercícios de trabalho para os diferentes elementos de Amplitude de Movimento

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.

3.3. Jogos Dinâmicos de trabalho de Amplitude de Movimento

- 3.3.1. Jogos lúdicos de Amplitude de Movimento
- 3.3.2. Atividades de abordagem aos elementos de Amplitude Movimento específica
- 3.3.3. Atividades individuais de ganho de Amplitudes de Movimento
- 3.3.4. Atividades de Pares para ganho de Amplitudes de Movimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os diferentes elementos de Amplitude de Movimento apresentados na Subunidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, enumera e aplica os diferentes tipos exercícios de trabalho para os diferentes elementos de Amplitude de Movimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Solo – Acrobacias de base

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--------------------------------------|-------|--|
| 4.1. ACROBACIAS DE BASE DA GINÁSTICA | 6h15 | 0/6h15/0 |
| Total | 6h15 | 0/6h15/0 |

SUBUNIDADE 1.

4.1. Acrobacias de base da ginástica

- 4.1.1. Corrida de aproximação
- 4.1.2. Último passo ou pré-chamada
- 4.1.3. Saída (Take-off) do trampolim ou chamada
- 4.1.4. Extensão com rotações longitudinais
- 4.1.5. Salto Engrupado
- 4.1.6. Salto de Carpa
- 4.1.7. Equilíbrios Estáticos
- 4.1.8. Rolamentos à frente e variantes
- 4.1.9. Rolamentos atrás e variantes
- 4.1.10. Apoio Facial Invertido (balanço para Pino)
- 4.1.11. Roda
- 4.1.12. Rondada
- 4.1.13. Flic-flac
- 4.1.14. Saltos de mãos
- 4.1.15. Salto de Eixo
- 4.1.16. Salto de entre mãos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's 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 solo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento das Acrobacias de Base sorteado
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Bases da dança e coreografia

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--|-------|--|
| 5.1. BASES DA DANÇA- POSTURAS/BARRA DE CHÃO / DANÇA | 2h30 | 0/0/2h30 |
| 5.2. BASES DA COREOGRAFIA: CONSTRUÇÃO COREOGRÁFICA/GRUPOS/CONJUNTOS | 3 | 0/0/3 |
| Total | 5h30 | 0/0/5h30 |

SUBUNIDADE 1.

5.1. Bases da dança - Postura/Barra de chão/Dança

- 5.1.1. Posições Braços, Pernas, Posturas
- 5.1.2. Exercícios de Base
- 5.1.3. Esquemas de treino para aquecimento

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.

5.2. Bases da coreografia - Construção coreográfica/Grupos/Conjuntos

- 5.2.1. Coordenações Básicas:
 - a. Andar
 - b. Correr
 - c. Galopes
 - d. Troca passo
 - e. Passo troca passo
 - f. Pré-chamadas
 - g. Saltitares
 - h. Saltitos
 - i. Hops
 - j. Leaps e outros passos

- 5.2.2. Deslocações em estruturas rítmicas diferentes
- 5.2.3. Tipos de Formações e organização espacial
- 5.2.4. Formações abertas e fechadas
- 5.2.5. Transições
- 5.2.6. Diferentes Tipos de Trabalho Coletivo:
 - a. *Canon*
 - b. Contraste
 - c. Coral
 - d. Sincronismo
- 5.2.7. Níveis e Direções

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a diversidade de movimentos possíveis
- Descrever como se pode realizar a mesma sequência de diferentes formas
- 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 meus 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

- Identifica diversos movimentos
- Identifica as sequências e o que foi mudou nelas
- Cria o motivo coreográfico
- 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

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Solo – Acrobacias à frente

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|---------------------------------|-------|--|
| 6.1. SOLO – ACROBACIAS À FRENTE | 4h30 | 0/0/4h30 |
| Total | 4h30 | 0/0/4h30 |

SUBUNIDADE 1.

6.1. Solo – Acrobacias de tumbling à frente

- 6.1.1. Pino Cabeça
- 6.1.2. Pino de Braços com Rolamento à frente
- 6.1.3. Cambeadas em Pino
- 6.1.4. Rondada
- 6.1.5. Aranhas Frente
- 6.1.6. Salto de cabeça
- 6.1.7. Flic à frente e sequências
- 6.1.8. Salto de peixe
- 6.1.9. Mortal engrupado
- 6.1.10. Mortal encarpado
- 6.1.11. Mortal empranchado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os diferentes PMG's 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 Solo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Trampolim

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--|-------|--|
| 7.1. TRAMPOLIM - ABORDAGEM AO APARELHO E TÉCNICAS BASE | 4h30 | 0/0/4h30 |
| Total | 4h30 | 0/0/4h30 |

SUBUNIDADE 1.

7.1. Trampolim - Abordagem ao aparelho e técnica base

- 7.1.1. Jogos e técnicas de adaptação ao TRAMP
- 7.1.2. Técnica de extensões
- 7.1.3. Receções (pé, ventral, sentada, dorsal)
- 7.1.4. Quedas de aprendizagens (gatas, deitado)
- 7.1.5. Saltos verticais
- 7.1.6. Técnica específica de piruetas
- 7.1.7. Rotações longitudinais entre receções
- 7.1.8. Rotações transversais entre receções
- 7.1.9. Rotações mistas entre receções
- 7.1.10. Mortal nas diversas posições
- 7.1.11. Introdução ao barani

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's 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
- Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina
- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Elementos gímnicos

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--------------------------------------|-------|--|
| 8.1. SALTOS GÍMNICOS (COMUNS) | 1h15 | 0/1h15/0 |
| 8.2. PIVOTS E ILLUSIONS | 1 | 0/1/0 |
| 8.3. SALTOS (ESPECÍFICOS DISCIPLINA) | 1h15 | 1h15/0/0 |
| Total | 3h30 | 1h15/2h15/0 |

SUBUNIDADE 1.

8.1. Saltos gímnicos (comuns)

- 8.1.1. Gato
- 8.1.2. Salto em espargata (gazela)
- 8.1.3. Pirueta
- 8.1.4. Troca perna (estirão)
- 8.1.5. Corça e Variantes (Grau I)
- 8.1.6. Tesoura e variantes (à frente, atrás, com as pernas fletidas)
- 8.1.7. *Cossack*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's 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
- Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de solo

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.

8.2. Pivots e illusions

- 8.2.1. Volta Chaîné
- 8.2.2. Pivot passé
- 8.2.3. Promenade
- 8.2.4. Pivots perna livre à frente e ao lado com elevação da perna esticada a 90°
- 8.2.5. Pivot atrás (arabesque e attitude)
- 8.2.6. Pivot à frente ao lado e atrás com perna elevada e dobrada a 45°
- 8.2.7. Illusion
- 8.2.8. Pivot perna à frente com ajuda
- 8.2.9. Pivot Bandeira
- 8.2.10. Pivot fouetté (360°)
- 8.2.11. Pivot enroladinho

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's 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
- Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de solo

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.

8.3. Saltos (Específicos disciplina)

- 8.3.1. Sissone
- 8.3.2. Enjambé
- 8.3.3. Cadete
- 8.3.4. Cabriole e variantes
- 8.3.5. Salto com volta (passé)
- 8.3.6. Cossaco e variantes (perna acima de 90° e com rotação 180°)
- 8.3.7. Salto extensão com perna à boucle, chamada a um pé
- 8.3.8. GA: Saltos com quedas em espargata
- 8.3.9. GA: Saltos com rotações
- 8.3.10. GA: iniciação aos saltos com quedas em apoio facial

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímico 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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímico em presença
- Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante
- Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de solo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Solo – Acrobacias à retaguarda

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|-------------------------------------|-------|--|
| 9.1. SOLO - ACROBACIAS À RETAGUARDA | 4h30 | 0/0/4h30 |
| Total | 4h30 | 0/0/4h30 |

SUBUNIDADE 1.

9.1. Solo – Acrobacias à retaguarda

- 9.1.1. Vela
- 9.1.2. Aranhas Atrás
- 9.1.3. Tempo
- 9.1.4. Mortal nas diversas posições
- 9.1.5. Full
- 9.1.6. Double Full

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's 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
- Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de solo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Definição das rotações longitudinais

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--|-------|--|
| 10.1. DEFINIÇÃO DAS ROTAÇÕES LONGITUDINAIS | 1h15 | 1h15/0/0 |
| Total | 1h15 | 1h15/0/0 |

SUBUNIDADE 1.

10.1. Definição das rotações longitudinais

- 10.1.1. Eixos e Forças (Revisão Biomecânica)
- 10.1.2. 3 Tipos de Criação de Rotação
- 10.1.3. Identificação de Sentido de Rotação / Lateralidade
- 10.1.4. Trabalho de Rotação com Par de Forças (fora do Eixo)
- 10.1.5. Trabalho de Rotação com TILT
- 10.1.6. Trabalho de Rotação com Cat Twist

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar e descrever as rotações longitudinais e a aplicação das metodologias criação de rotações

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera e descreve e aplica as rotações longitudinais e a as metodologias de criação de rotações
- Usa as técnicas corretas para a didática do ensino dos elementos com rotações longitudinais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resposta a perguntas teóricas em teste final teórico
- Aplicação prática em atelier de um dossier de estágio

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

11. Saltos - Mesa de saltos

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|-------------------------------|-------|--|
| 11.1. SALTOS - MESA DE SALTOS | 2h30 | 0/0/2h30 |
| Total | 2h30 | 0/0/2h30 |

SUBUNIDADE 1.

11.1. Saltos - Mesa de saltos

11.1.1. Familiarização com o aparelho

11.1.2. 7 fases do salto:

- a. 4 fases abordadas nas técnicas base
- b. 1º voo
- c. 2º voo
- d. receção

11.1.3. Salto de coelho

11.1.4. Mortal engrupado e empranchado de corrida no trampolim

11.1.5. Queda facial tapete elevado

11.1.6. Queda facial

11.1.7. Meia

- a. Contacto e impulsão de braços (Take-off) da mesa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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 de mesa de saltos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's 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 de mesa de saltos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

12. Minitrampolim - Duplo Minitrampolim

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--|-------|--|
| 12.1. MINITRAMPOLIM – DUPLO MINI TRAMPOLIM | 2h30 | 0/0/2h30 |
| Total | 2h30 | 0/0/2h30 |

SUBUNIDADE 1.

12.1. Minitrampolim - Duplo Minitrampolim

- 12.1.1. Adaptação ao aparelho
- 12.1.2. Corrida
- 12.1.3. Chamada
- 12.1.4. Receção
- 12.1.5. Ligações de elementos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímico 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 gímicos da ginástica de trampolins

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímico em presença
- Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante
- Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina
- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

13. Trampolim Adaptado (outras disciplinas)

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|---|-------|--|
| 13.1. TRAMPOLIM ADAPTADO (OUTRAS DISCIPLINAS) | 2h30 | 0/0/2h30 |
| Total | 2h30 | 0/0/2h30 |

SUBUNIDADE 1.

13.1. Trampolim Adaptado (outras disciplinas)

- 13.1.1. Mortal Engrupado (Frente e retaguarda)
- 13.1.2. Mortal Encarpado (Frente e retaguarda)
- 13.1.3. Mortal Empranchado
- 13.1.4. Mortal com Meia à frente (Encarpado e Engrupado)
- 13.1.5. Mortal à retaguarda com Meia (tarde) e antes da Vertical - Técnica de TILT

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's 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
- Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina
- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

14. GR - Conteúdos específicos

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--|-------|--|
| 14.1. APARELHOS PORTÁTEIS. MANIPULAÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS | 3h30 | 0/0/3h30 |
| 14.2. GINÁSTICA RÍTMICA / CONJUNTOS | 5 | 0/0/5 |
| Total | 8h30 | 0/0/8h30 |

SUBUNIDADE 1.

14.1. Aparelhos portáteis. Manipulações gerais e específicas

- 14.1.1. Corda (Pega, manejos, Rotações, Balanços, Saltos por dentro da Corda - frente e atrás, saltitares à frente a atrás, escapadas simples e espirais, lançamento simples, enrolamentos, velas)
- 14.1.2. Arco (pega, manejos, Passagens por dentro e por cima do arco, inversões no chão e na mão - simples, rotações na mão e noutra parte do corpo -cintura, pescoço, rolamentos no chão, lançamento simples)
- 14.1.3. Bola (pega, batimentos, rolamentos ni chão, nos braços, circunduções, lançamento e receção a uma mão)
- 14.1.4. Maças (pegas, manejos, rotações, circunduções, movimentos assimétricos)
- 14.1.5. Fita (pega do bastão, balanços, circunduções, passagens por dentro e por cima da fita, serpentinas e espirais)

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

- Indica os diferentes PMG's 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

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina
- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

SUBUNIDADE 2.

14.2. Ginástica Rítmica/Conjuntos

- 14.2.1. Pré-Acrobáticos: volta de rabo, rolamento lateral, mata borrão, passagem por barquinho, subida de pontas para ponte, subida em pontas a passar por pino (variações), variantes das aranhas
- 14.2.2. Volta em Espiral
- 14.2.3. Grande afastamento anterior com rolamento lateral (360°) ou volta em espargata
- 14.2.4. Flexão atrás a partir de joelhos
- 14.2.5. Salto em extensão com uma perna à boucle

- 14.2.6. Salto aberto
- 14.2.7. Promenade
- 14.2.8. Relevê
- 14.2.9. Pivot em bandeira e à frente com ajuda
- 14.2.10. Equilíbrio pé atrás à boucle
- 14.2.11. Equilíbrio em avião
- 14.2.12. Equilíbrio passé
- 14.2.13. Equilíbrio perna 45º à frente, ao lado e atrás
- 14.2.14. Equilíbrio perna a 90º frente, ao lado e atrás
- 14.2.15. Equilíbrio attitude
- 14.2.16. Equilíbrio Bandeira
- 14.2.17. Equilíbrio perna à frente com ajuda
- 14.2.18. Equilíbrio ponché com as mãos no chão
- 14.2.19. Apoio no peito
- 14.2.20. Dorsal
- 14.2.21. Barquinho - Ondas e variantes (à frente, atrás, de lado, em pé, de joelhos, etc.)
- 14.2.22. Passos de Dança
- 14.2.23. Planeamento específico de GR
- 14.2.24. Trabalho de Conjuntos de ML (formações, colaborações, dinâmicas coreográficas, composição coreográfica e relação música e movimento)
- 14.2.25. Coreografia e composição dos exercícios - Aquecimento e preparação Física específica GR
- 14.2.26. Aquecimento e preparação Física específica GR
- 14.2.27. Ballet em GR
- 14.2.28. Coordenação e velocidade de execução
- 14.2.29. Planeamento e plano de aula

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os pressupostos técnicos do trabalho de conjuntos
- 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

- Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico em presença
- Identificar os pressupostos técnicos do trabalho de conjuntos
- Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina
- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

15. Aparelhos da ginástica artística (GAM e GAF)

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|------------------------------|-------|--|
| 15.1. TRAVE OLÍMPICA | 2h15 | 0/2h15/0 |
| 15.2. BARRA FIXA | 3 | 0/3/0 |
| 15.3. PARALELAS ASSIMÉTRICAS | 2h15 | 0/2h15/0 |
| 15.4. CAVALO DE ARÇÕES | 2 | 0/2/0 |
| 15.5. PARALELAS SIMÉTRICAS | 2 | 0/2/0 |
| 15.6. ARGOLAS | 1 | 0/1/0 |
| Total | 12h30 | 0/12h30/0 |

SUBUNIDADE 1.

15.1. Trave olímpica

- 15.1.1. Familiarização com o aparelho
- 15.1.2. Posturas e equilíbrio
- 15.1.3. Deslocamentos
- 15.1.4. Gímnicos: meio pivot, pivot
- 15.1.5. Saltos gímnicos: extensão, engrupado, gato, pistola, espargata, sissone, carpa, enjambé, troca
- 15.1.6. Acrobáticos: cambalhota, pino, roda, rondada, aranhas, tic-tac, flic
- 15.1.7. Saídas: extensão, salto de mãos, mortal, roda mortal engrupado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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 de Trave

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's 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 de Trave

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina
- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

SUBUNIDADE 2.

15.2. Barra fixa

- 15.2.1. Familiarização com o aparelho
- 15.2.2. Pegas
- 15.2.3. Métodos de iniciação ao balanço
- 15.2.4. Balanço em suspensão à frente e à retaguarda
- 15.2.5. Balanço de apoio para pino
- 15.2.6. Gigante à retaguarda
- 15.2.7. Gigante à frente
- 15.2.8. Bicos para apoio e variações
- 15.2.9. Volta de barriga à frente e à retaguarda
- 15.2.10. Volta livre para pino
- 15.2.11. De gigante pés e mãos para pino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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 de Barra Fixa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's 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 de Barra Fixa

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.

15.3. Paralelas assimétricas

- 15.3.1. Familiarização com o aparelho
- 15.3.2. Pegas
- 15.3.3. Métodos de iniciação ao balanço
- 15.3.4. Balanço em suspensão
- 15.3.5. Balanço em suspensão com meia
- 15.3.6. Básculas
- 15.3.7. Balanço de apoio para pino
- 15.3.8. Balanço em apoio
- 15.3.9. Bicos para apoio e variações
- 15.3.10. Volta de barriga à frente e à retaguarda
- 15.3.11. Volta livre
- 15.3.12. Pés e mãos (saída ou com meia)
- 15.3.13. Saída: Empranchado à frente e atrás

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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 de paralelas assimétricas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's 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 de Paralelas Simétricas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina
- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

SUBUNIDADE 4.

15.4. Cavalo de arções

- 15.4.1. Familiarização com o aparelho
- 15.4.2. Posições de apoio - em todas as partes do cavalo
- 15.4.3. Círculos de pernas juntas no cogumelo
- 15.4.4. Círculos de pernas juntas no apoio longitudinal e lateral sem arções
- 15.4.5. Círculos pernas afastadas (Thomas "flairs") no cogumelo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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 de Cavalo de Arções

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's 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 de Cavalo de Arções

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina
- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

SUBUNIDADE 5.

15.5. Paralelas simétricas

- 15.5.1. Familiarização com o aparelho
- 15.5.2. Introdução ao apoio e suspensão com deslocamentos
- 15.5.3. Em apoio, ângulo reto, agudo, manna e de pernas afastadas

- 15.5.4. Pino, cambiadas à frente e atrás
- 15.5.5. Balanço em apoio
- 15.5.6. Balanço em suspensão
- 15.5.7. Balanços em suspensão semi-invertida
- 15.5.8. Bâscula de suspensão para apoio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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 de Paralelas Simétricas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's 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 de Paralelas Simétricas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina
- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

SUBUNIDADE 6.

15.6. Argolas

- 15.6.1. Familiarização com o aparelho
- 15.6.2. Suspensão - invertida e semi-invertida
- 15.6.3. Apoio - direito, ângulo e ângulo de pernas afastadas
- 15.6.4. Balanço dividido em 4 partes, descendente à frente e ascendente à frente, descendente à retaguarda e ascendente à retaguarda
- 15.6.5. Deslocação à retaguarda
- 15.6.6. Deslocação à frente
- 15.6.7. Pino de ombros
- 15.6.8. Saída de mortal à frente engrupado e empranchado
- 15.6.9. Saída de mortal à retaguarda engrupado e empranchado
- 15.6.10. Combinações de força básica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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 de Argolas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's 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 de Argolas

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina
 - Teste teórico
 - Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática
-

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

16. Ginástica Acrobática

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|---|-------|--|
| 16.1. GINÁSTICA ACROBÁTICA / PARES E GRUPOS - EQUILÍBRIOS | 2h15 | 0/2h15/0 |
| 16.2. GINÁSTICA ACROBÁTICA / PARES E GRUPOS - DINÁMICOS | 2 | 0/2/0 |
| Total | 4h15 | 0/4h15/0 |

SUBUNIDADE 1.

16.1. Ginástica acrobática/Pares e grupos - Equilíbrios

- 16.1.1. Pontos de Contacto; Técnica Individual de Volante e de Base
- 16.1.2. Volante em apoio de pé (base deitado; base de pé em apoio de MS fletidos; base de pé em apoio de MS em extensão)
- 16.1.3. Volante em apoio Dorsal e Ventral (base de pé com MS em extensão) - várias transições (sentar, descida para espargata)
- 16.1.4. Volante em ângulo (base deitado e membros inferiores em extensão)
- 16.1.5. Volante em apoio facial invertido (base deitado; base de pé em apoio de MS fletidos; base de pé em apoio de MS em extensão)
- 16.1.6. Meia coluna
- 16.1.7. Ângulo na pirâmide de Bases Paralelas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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 Acrobática

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's 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 Acrobática

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina.
- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

SUBUNIDADE 2.

16.2. Ginástica acrobática/Pares e grupos - Dinâmicos

16.2.1. Pontos de Contacto; Técnica Individual de Volante e de Base

16.2.2. Pares-Projeções atrás

16.2.3. Pares-Projeções à frente

16.2.4. Pares-Estafa Baixa

16.2.5. Pares-Receções

16.2.6. Grupos- Volante de pé

16.2.7. Apoio Facial Invertido

16.2.8. Grupos-Dorsal / Ventral

16.2.9. Grupos-Receções

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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 Acrobática

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's 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 Acrobática

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina.
- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

17. Ginástica Aeróbica

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--|-------|--|
| 17.1. GINÁSTICA AERÓBICA (ADAPTAÇÕES E TÉCNICAS ESPECÍFICAS) | 4h30 | 0/0/4h30 |
| Total | 4h30 | 0/0/4h30 |

SUBUNIDADE 1.

17.1. Ginástica aeróbica (adaptações e técnicas específicas)

- 17.1.1. PMA (Padrões de Movimento de Aeróbica)
- 17.1.2. Saltos com queda em espargata (engrupado; cossack, carpa; split jump, pirueta)
- 17.1.3. Transições, ligações, interações
- 17.1.4. Saltos com rotações
- 17.1.5. Voltas em ângulo
- 17.1.6. Força dinâmica: plio braços; A-frame; iniciação ao helicóptero
- 17.1.7. Iniciação às quedas de saltos em Apoio Facial
- 17.1.8. Acrobáticos com variações
- 17.1.9. Aquecimento específico
- 17.1.10. Regulamento Adaptado e Regulamento FIG

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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 Aeróbica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's 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 Aeróbica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina.
- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

18. Tumbling

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|---------------------------------------|-------|--|
| 18.1. TUMBLING (TÉCNICAS ESPECÍFICAS) | 3h30 | 0/0/3h30 |
| Total | 3h30 | 0/0/3h30 |

SUBUNIDADE 1.

18.1. Tumbling (técnicas específicas)

- 18.1.1. Posições base
- 18.1.2. Adaptação ao aparelho
- 18.1.3. Ligações dos elementos
- 18.1.4. Tabela de complexidade
- 18.1.5. Plano de desenvolvimento
- 18.1.6. Ajustamentos específicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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 de Tumbling

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's 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 de Tumbling

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina.
- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

19. Teamgym - Grupos

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--|-------|--|
| 19.1. TEAMGYM - GRUPOS (ADAPTAÇÕES E TÉCNICAS ESPECÍFICAS) | 3h30 | 0/0/3h30 |
| Total | 3h30 | 0/0/3h30 |

SUBUNIDADE 1.

19.1. Teamgym (adaptações e técnicas específicas)

- 19.1.1. Aquecimento de Específica (Espelho/Vagas)
- 19.1.2. Sequências Rítmicas
- 19.1.3. Equilíbrios Dinâmicos
- 19.1.4. Jumps/ Leaps/Hops
- 19.1.5. Acrobacias
- 19.1.6. Mesa de Saltos Específica
- 19.1.7. Minitrampolim Específico
- 19.1.8. Ligações Séries à Frente
- 19.1.9. Ajudas (Manipulação)
- 19.1.10. Breves noções do código UEG
- 19.1.11. Planeamento do Treino Específico no TG

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes PMG's 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 Teamgym

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica os diferentes PMG's 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 Teamgym

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina.
- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

20. Parkour

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--|-------|--|
| 20.1. TÉCNICAS DE BASE DO PARKOUR | 3h | 0/0/3h |
| 20.2. FUNDAMENTAÇÃO TÉCNICA DO TREINO DO PARKOUR | 4h | 0/0/4h |
| Total | 7h | 0/0/7h |

SUBUNIDADE 1.

20.1. Técnicas de base do Parkour

20.1.1. Elementos técnicos:

- a. Rolamento à frente
- b. Aterragens
- c. Corridas e Saltos Precisão
- d. Saltos (vaults) e técnicas de saída

20.1.2. Tabela de aquisição de elementos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e descrever os elementos técnicos de parkour

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos técnicos de parkour

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina.
- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

SUBUNIDADE 2.

20.2. Fundamentação técnica do treino do Parkour

- 20.2.1. Filosofia de treino no Parkour
- 20.2.2. Parkour em idades mais baixas e no longo prazo
- 20.2.3. Fases e características do treino de longo prazo
- 20.2.4. Análise estrutural dos movimentos para a sistematização do ensino das técnicas
 - a. Exemplos
 - b. Aplicação prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes componentes do programa e os objetivos das várias fases de intervenção
- Conhecer e descrever os exercícios adaptados a cada idade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece as diferentes componentes do programa e os objetivos das várias fases de intervenção
- Conhece, descreve e aplica os exercícios adaptados a cada idade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

21. Ginástica para Todos

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--|-------|--|
| 21.1. ABORDAGEM DA INTERVENÇÃO DOS 2 AOS 5 ANOS (BABYGYM) | 1h15 | 0/0/1h15 |
| 21.2. ABORDAGEM DA INTERVENÇÃO DOS +35 ANOS (SENIORGYM) | 1h | 0/0/1h |
| 21.3. GPT - ABORDAGEM À INTERVENÇÃO NA GINÁSTICA ADAPTADA (TODAS AS DISCIPLINAS) | 4h | 0/0/4h |
| Total | 6h15 | 0/0/6h15 |

SUBUNIDADE 1.

21.1. Abordagem da intervenção dos 2 aos 5 anos (Babygym)

21.1.1. Enquadramento e Objetivos do programa

21.1.2. Faixas etárias, blocos de intervenção e metodologias

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes componentes do programa e os objetivos das várias fases de intervenção
- Conhecer e descrever os exercícios adaptados a cada idade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece as diferentes componentes do programa e os objetivos das várias fases de intervenção
- Conhece, descreve e aplica os exercícios adaptados a cada idade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

SUBUNIDADE 2.

21.2. Abordagem da intervenção dos +35 anos (Seniorgym)

21.2.1. Enquadramento e Objetivos do programa

21.2.2. Faixas etárias, blocos de intervenção e metodologias

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes componentes do programa e os objetivos das várias fases de intervenção
- Conhecer e descrever os exercícios adaptados a cada idade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece as diferentes componentes do programa e os objetivos das várias fases de intervenção
- Conhece, descreve e aplica os exercícios adaptados a cada idade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

SUBUNIDADE 3.

**21.3. GPT - Abordagem à intervenção na ginástica adaptada
 (Todas as disciplinas)**

21.3.1. Enquadramento e Objetivos do programa

21.3.2. Faixas etárias, blocos de intervenção e metodologias

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes componentes do programa e os objetivos das várias fases de intervenção
- Conhecer e descrever os exercícios adaptados a cada idade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece as diferentes componentes do programa e os objetivos das várias fases de intervenção
- Conhece, descreve e aplica os exercícios adaptados a cada idade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

22. Regulamento da modalidade e disciplinas

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|---|-------|--|
| 22.1. REGRAS E INFORMAÇÕES CT GRAU I (CG; CE; CP/E) | 1h | 1h/0/0 |
| 22.2. REGULAMENTAÇÃO (TEÓRICA) | 0h30 | 0h30/0/0 |
| 22.3. NOÇÕES BÁSICAS DE AJUIZAMENTO (TEÓRICA) | 0h30 | 0h30/0/0 |
| Total | 2h | 2h/0/0 |

SUBUNIDADE 1.

22.1. Regras e informações CT Grau I (CG; CE; CP/E)

- 22.1.1. Informações sobre procedimentos de formação e Avaliação da Componente Geral do Curso de Grau I
- 22.1.2. Informações sobre procedimentos de formação e Avaliação da Componente Específica do Curso de Grau I
- 22.1.3. Informações sobre procedimentos de formação e Avaliação da Componente Prática/estágio do Curso de Grau I

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as atividades inerentes à frequência do Curso de Grau I

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e enumera as atividades inerentes à frequência do Curso de Grau I

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico

SUBUNIDADE 2.

22.2. Regulamentação (teórica)

- 22.2.1. Objetivos da FGP
- 22.2.2. Plano Nacional de Formação de Treinadores do IPDJ, I.P.
- 22.2.3. Documentos gerais de organização da FGP
- 22.2.4. Documentos de organização específica por cada disciplina da FGP
- 22.2.5. Associações Territoriais de Ginástica
- 22.2.6. 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

- Teste teórico

SUBUNIDADE 3.

22.3. Noções básicas de ajuizamento (teórica)

- 22.3.1. Objetivos do Ajuizamento
- 22.3.2. Informação dos Códigos de Pontuação de cada disciplina
- 22.3.3. Explicação dos Códigos de pontuação adaptados
- 22.3.4. 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 explica as grandes orientações dos manuais das disciplinas gímnicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

23. Noções de Planeamento e sessão de Treino da Modalidade e por disciplina

GRAU DE FORMAÇÃO_I

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--|-------|--|
| 23.1. CARATERÍSTICAS DOS BONS TREINADORES | 1h | 1h/0/0 |
| 23.2. PROCESSO ENSINO APRENDIZAGEM – INVARIANTES OPERACIONAIS E TENDÊNCIAS CONTRADITÓRIAS CARACTERÍSTICAS DA GINÁSTICA | 3h | 0/0/3h |
| 23.3. PROCESSO METODOLÓGICO CARACTERÍSTICO DO ENSINO DA GINÁSTICA E LEGUET (PROGRESSÃO PEDAGÓGICA) | 2h | 2h/0/0 |
| 23.4. FORÇA NA GINÁSTICA | 2h | 0/0/2h |
| 23.5. FLEXIBILIDADE (AMPLITUDE DE MOVIMENTO) NA GINÁSTICA | 3h | 0/0/3h |
| 23.6. RESISTÊNCIA ANAÉROBIA ALÁCTICA E LÁCTICA | 1h | 1h/0/0 |
| 23.7. AJUDAS | 0h30 | 0h30/0/0 |
| 23.8. CARATERIZAÇÃO GERAL DA PREPARAÇÃO DESPORTIVA TEÓRICA | 1h15 | 1h15/0/0 |
| 23.9. DIFERENTES NÍVEIS DE PLANEAMENTO | 1h15 | 1h15/0/0 |
| 23.10. APLICAÇÃO DOS CONTEÚDOS DO TREINO | 0h30 | 0h30/0/0 |
| 23.11. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO | 0h30 | 0h30/0/0 |
| Total | 16h | 8h/0/8h |

SUBUNIDADE 1.

23.1. Características dos bons treinadores

- 23.1.1. Instrução – curta e clara
- 23.1.2. Têm muitos e bons métodos
- 23.1.3. Demonstração (conjugar o ver e o sentir para perceber)
- 23.1.4. Treino (organização do treino)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as características do Treinador e a aplicação no treino das metodologias de intervenção

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e enumera as características do Treinador e a aplicação no treino das metodologias de intervenção

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico

SUBUNIDADE 2.

23.2. Processo ensino aprendizagem - Invariantes Operacionais e Tendências Contraditórias características da Ginástica

23.2.1. As Invariantes operacionais a aprender são:

- a. Mobilidade / Flexibilidade
- b. Força
- c. Dissociação de sincinesias e / ou reação emocional
- d. Ajustamento postural / posição do corpo
- e. Estruturação rítmica

23.2.2. As tendências contraditórias no processo Ensino-aprendizagem (metodologia), são:

- a. Globalidade (todo) versus Diferenciação (parte)
- b. Estabilidade *versus* Variabilidade
- c. Standartização versus Individualização

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as Invariantes Operacionais e Tendências Contraditórias - características da ginástica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e enumera as Invariantes Operacionais e Tendências Contraditórias - características da ginástica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico

SUBUNIDADE 3.

23.3. Processo metodológico característico do ensino da ginástica e Leguet (progressão pedagógica)

23.3.1. Os Movimentos parciais da Ginástica da metodologia de Leguet

23.3.2. As ações motoras em Ginástica Artística. Desenvolvimento do Quadro Sinóptico da atividade gímnica de Carrasco

23.3.3. Análise dos Níveis de execução e evidências de análise.

23.3.4. Indicadores comportamentais nas ações motoras

23.3.5. A conjugação de ações motoras nos elementos gímnicos e dificuldade associada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os Movimentos parciais e as ações motoras
- Descrever os níveis de execução pré-definidos e a sua relação com os indicadores comportamentais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e enumera os Movimentos parciais e as ações motoras
- Identifica e aplica a análise dos níveis de execução pré-definidos e a sua relação com os indicadores comportamentais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

SUBUNIDADE 4.

23.4. Força na ginástica

- 23.4.1. Aplicação prática dos 3 tipos de força: Concêntrica, Isométrica, Excêntrica
- 23.4.2. A tipologia de força e a aplicação prática nas ações motoras de Carrasco e Leguet
- 23.4.3. A Força estática e a força explosiva na ginástica
- 23.4.4. A Força e a sua relação com a aprendizagem técnica na ginástica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os Tipos de Força
- Descrever a relação entre a força explosiva e a estática
- Descrever a importância da Força na aprendizagem das técnicas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e enumera os Tipos de Força
- Relaciona a aplicação da força explosiva e a estática na execução da técnica
- Identifica e sistematiza um exemplo prático do uso da Força na aprendizagem de uma técnica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

SUBUNIDADE 5.

23.5. Flexibilidade (Amplitude de Movimento) na Ginástica

- 23.5.1. Aplicação prática dos 4 métodos de trabalhos de AdM: Estática, Dinâmica ativa, Dinâmica passiva, Balística e PNF
- 23.5.2. Os tipos de trabalho de AdM e a aplicação prática nas ações motoras de Carrasco e Leguet
- 23.5.3. A AdM ativa balística na ginástica
- 23.5.4. A AdM e a relação com a Força na ginástica (Agonistas e antagonistas do movimento)
- 23.5.5. A AdM e a sua relação com a aprendizagem técnica na ginástica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os Tipos de AdM
- Descrever a relação entre os 4 métodos de AdM e os tipos de trabalho
- Descrever a importância da AdM na aprendizagem das técnicas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e enumera os Tipos de de AdM
- Relaciona a aplicação da força explosiva e a estática na execução da técnica
- Identifica e sistematiza um exemplo prático do uso da AdM na aprendizagem de uma técnica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

SUBUNIDADE 6.

23.6. Resistência anaeróbia aláctica e láctica

- 23.6.1. A análise do esforço anaeróbio no exercício
- 23.6.2. A diferença entre anaeróbio aláctico e láctico no esforço
- 23.6.3. Tipificação dos exercícios anaeróbio aláctico e láctico nos exercícios gímnicos nas diferentes disciplinas
- 23.6.4. Métodos de trabalho para desenvolvimento específico do trabalho anaeróbio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever o esforço Anaeróbio
- Descrever e apresenta exemplos de um exercício gímnico em esforço anaeróbio aláctico e láctico

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os tipos de esforço Anaeróbio
- Identifica e sistematiza exemplos de um exercício gímnico em esforço anaeróbio aláctico e láctico

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

SUBUNIDADE 7.

23.7. Ajudas

- 23.7.1. Princípios Gerais das Ajudas (Intervenção Manual)
 - a. Gestão dos riscos
 - b. Princípios da intervenção manual
 - c. Sistematização das forças a aplicar na intervenção manual
 - d. Objetivos a atingir com a Intervenção manual
- 23.7.2. Exemplos práticos e sistematização teórica da ajuda manual
 - a. Rolamentos à frente
 - b. Apoio facial invertido

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os princípios gerais das Ajudas
- Descrever e apresenta 1 exemplo de intervenção num elemento técnico

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios gerais das Ajudas
- Identifica e sistematiza 1 exemplo de intervenção num elemento técnico

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Prática Verbal, com a defesa de um elemento técnico de Solo ou de qualquer disciplina do Curso, sorteado entre todos os conteúdos de qualquer disciplina
- Teste teórico
- Aplicação de exercícios na avaliação prática

SUBUNIDADE 8.

23.8. Caracterização geral da preparação desportiva Teórica

- 23.8.1. O Programa de Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo (LTAD – Long Term Athlete Development)
 - a. Fases Maturacionais por Idades e divisão entre atividades de competição e atividades de Ginástica para Todos
 - b. Objetivos da aplicação do LTAD na Ginástica

- 23.8.2.** O Programa de Desenvolvimento por Grupo de Idades (AGDP - Age Group Development Program) da FIG
- a. Terminologia
 - b. Fases Maturacionais por Idades
 - i. 6/11 anos
 - ii. 11/13 anos
 - iii. 12/16 anos
 - iv. 15 + anos.
 - c. Características Maturacionais por idades e sua implicação no/a ginasta:
 - d. Maturação motora
 - e. Maturação física
 - f. Maturação perceptiva
 - g. Maturação cognitiva
 - h. Maturação psicossocial
- 23.8.3.** Caraterização geral da preparação desportiva
- a. Finalidades e objetivos da preparação desportiva
 - b. Princípios da preparação desportiva
 - c. Métodos de preparação desportiva
- 23.8.4.** Os princípios do treino
- a. Entendimento do significado do treino e da sua importância
 - b. Princípio da resposta individual
 - c. Princípio da adaptação
 - d. Princípio da sobrecarga
 - e. Princípio da progressão
 - f. Princípio da especificidade
 - g. Princípio da variedade
 - h. Princípio do aquecimento e do retorno à calma
 - i. Treinar a longo prazo
 - j. Princípio da reversibilidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática

SUBUNIDADE 9.

23.9. Diferentes níveis de planeamento

23.9.1. Apresentação do Plano de preparação plurianual

- Enquadramento e informação
- Apresentação do Planeamento anual e suas componentes
 - Períodos do ano
 - Áreas do planeamento
 - Macro ciclo, Meso ciclo e microciclo, como os ligar?
- Objetivos e estrutura da sessão de treino
 - Ativação/Aquecimento e fases de aquecimento
 - Parte Principal
 - Ensino direto
 - Aprendizagem livre
 - Repetição e reforço
 - Desenvolvimento da aula
 - Retorno à calma e Alongamentos
 - Notas para o professor
- Passar da teoria à prática – construção e aplicação prática de uma sessão
 - 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

- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação

SUBUNIDADE 10.

23.10. Aplicação dos conteúdos do treino**23.10.1. Ensino e Aprendizagem**

- a. Processo de Aprendizagem
- b. 3 Fases de Aprendizagem das habilidades físicas
 - i. Fase Cognitiva,
 - ii. Fase Intermédia
 - iii. Fase Automática
- c. Fatores que facilitam a aprendizagem de habilidades físicas
 - i. Introdução ao Processo de Ensino
 - ii. "AJUDAR" ou "NÃO AJUDAR"
 - iii. Ensinar Padrões de Movimentos
 - iv. Passar da teoria à prática
 - v. Gestão de turmas
 - vi. Aumente a Participação na classe de Ginástica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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

- 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

- Teste teórico
- Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação
- Compreensão e análise de um plano de preparação anual

SUBUNIDADE 11.

23.11. Avaliação e controlo do treino**23.11.1. Metodologia dos testes de avaliação e controlo****23.11.2. Bateria de testes gerais**

- a. Dados pessoais e antropométricos
- b. Capacidades físicas
- c. Detecção de talentos. Sim ou não?

23.11.3. Bateria de testes FIG**23.11.4. Bateria de testes propostos pelo modelo LTAD****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- 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

- 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

- Teste teórico
 - Compreensão e análise de um plano de preparação anual
 - Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação
-

PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática

c. Organização da Formação



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

Os candidatos a este curso podem ser:

- Ginastas e Ex-ginastas de qualquer disciplina gímnica; ou
- Alunos e professores de Educação Física e Desporto ou de outro curso ligado à motricidade; ou
- Treinadores de outras modalidades desportivas; ou
- Juizes de Ginástica; ou
- Outra Categoria de Candidato*.

*Candidatos que não tiverem nenhum passado desportivo ligado à Ginástica (enquadram-se na Outra Categoria de Candidato).

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

| INSTALAÇÕES | EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS | OUTRAS |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ginásio ou sala de ginástica com uma área útil no mínimo com 14x10 metros • Ginásio ou sala de ginástica especializada apetrechada. | <ul style="list-style-type: none"> • Praticável / Rolos de praticável, 2 plintos, 2 Reuthers, 3 colchões de queda 4x3metros, Plataformas indiferenciadas (diferentes alturas, zonas de saída), 3 bancos suecos, Espaldares, Tapetes de ginástica 1x2 metros, 1 trave Olímpica, 1 Trave baixa, 1 Trave de espuma (opcional), 1 paralelas simétricas, 1 barra fixa (educacional de preferência), 1 Mesa de saltos, Argolas suspensas, 1 cavalo de arçães, 1 Cogumelo, 1 Trampolim elástico (cama elástica), 1 Duplo mini-trampolim, 1 Mini-trampolim, 1 Pista de tumbling, 1 Pista de tumbling insuflável (Air Track) (preferencial ou em substituição da pista de Tumbling), 4 Pares de Mãozotas, Cordas (1 por cada participante), Arcos (1 por cada participante), Fitas (1 por cada participante), Bolas (1 por cada participante), Pares de maçãs (1 por cada participante), 1 Parede de espelhos ou espelhos amovíveis, Barras de dança; Material portátil diverso para jogos (balões, frisbees, jornais, blocos de esponja, lenços, pratos de plástico, etc.) | <ul style="list-style-type: none"> • Projetor multimédia • Aparelhagem sonora • Flip chart + canetas de papel • Quadro branco + canetas (tinta seca) |

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.