

Referenciais de Formação
**COMPONENTE
ESPECÍFICA**

GRAU II

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

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. HISTÓRIA/REGULAMENTAÇÃO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	8
2. BIOMECÂNICA E AJUDAS NA GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	10
3. AQUECIMENTO, PREPARAÇÃO ESPECÍFICA E TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS DE GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	11
4. SALTOS	13
5. PARALELAS ASSIMÉTRICAS	14
6. TRAVE	16
7. SOLO	17
8. PREPARAÇÃO ARTÍSTICA, COREOGRÁFICA E COMPOSIÇÃO MUSICAL	19
9. TRAMPOLIM E MINI-TRAMPOLIM ADAPTADO À GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	21
10. PSICOLOGIA APLICADA À GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	22
11. PLANEAMENTO DE TREINO EM GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	23
12. NUTRIÇÃO, SONO E RENDIMENTO DESPORTIVO (APLICADOS À GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA)	24
13. PREVENÇÃO DE LESÕES	26
14. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	27
15. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO	28
C. Organização da Formação	29
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	30
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	30
3. ESTÁGIOS	30

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 II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. HISTÓRIA/REGULAMENTAÇÃO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	2h30
2. BIOMECÂNICA E AJUDAS NA GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	3h30
3. AQUECIMENTO, PREPARAÇÃO ESPECÍFICA E TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS DE GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	6h45
4. SALTOS	6h15
5. PARALELAS ASSIMÉTRICAS	10h30
6. TRAVE	6h15
7. SOLO	6h15
8. PREPARAÇÃO ARTÍSTICA, COREOGRÁFICA E COMPOSIÇÃO MUSICAL	4h15
9. TRAMPOLIM E MINI-TRAMPOLIM ADAPTADO À GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	4h15
10. PSICOLOGIA APLICADA À GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	2h30
11. PLANEAMENTO DE TREINO EM GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	3h30
12. NUTRIÇÃO, SONO E RENDIMENTO DESPORTIVO (APLICADOS À GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA)	4h30
13. PREVENÇÃO DE LESÕES	2h30
14. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	1h15
15. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO	1h15
Total	66

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. História/Regulamentação da Ginástica Artística Feminina

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. BREVE HISTÓRIA DA GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	0h45	0h45/0/0
1.2. REGULAMENTAÇÃO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	1h45	1h45/0/0
Total	2h30	2h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Breve história da Ginástica Artística Feminina

1.1.1. Breve história da Ginástica Artística Feminina

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever a história da Ginástica Artística Feminina em traços gerais 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica de forma sucinta os principais factos da história da Ginástica Artística Feminina
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responder a questões do Manual em Teste teórico • Organizar de forma cronológica uma sucessão de factos históricos da Ginástica Artística Feminina 	

SUBUNIDADE 2.

1.2. Regulamentação da Ginástica Artística Feminina

- 1.2.1. Quadro competitivo nacional
- 1.2.2. Regulamento nacional de competições
- 1.2.3. Código de Pontuação Adaptado
- 1.2.4. Regulamento da Divisão Base e Encontro Nacional de infantis
- 1.2.5. Exigências específicas para competições das categorias de iniciadas e Juvenis da 1ª divisão
- 1.2.6. Competições distritais, nacionais
- 1.2.7. Torneios de Clubes
- 1.2.8. Torneios Internacionais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Distinguir as particularidades regulamentares das diferentes competições de Ginástica Artística Feminina • Descrever as exigências específicas para as categorias de esperanças e juvenis da 1ª divisão • Distinguir os regulamentos para ginastas da divisão base 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstra as particularidades regulamentares das diferentes competições de Ginástica Artística Feminina • Elabora um exercício de competição de acordo com as exigências específicas da categoria da ginasta a que se destina o exercício

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
 - Organizar a participação de uma equipa fictícia nas diferentes competições do calendário distrital, nacional e internacional
 - Elaborar um exercício de competição de acordo com as exigências específicas da categoria da ginasta a que se destina o exercício
-

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Feminina de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Feminina, ou, Juiz da disciplina de Ginástica Artística Feminina com, pelo menos, 3 anos de experiência

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Biomecânica e Ajudas na Ginástica Artística Feminina

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. BIOMECÂNICA NA GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	2h15	2h15/0/0
2.2. AJUDAS EM GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	1h15	1h15/0/0
Total	3h30	3h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Biomecânica na Ginástica Artística Feminina

- 2.1.1. Revisão de Conceitos Gerais
- 2.1.2. Forças
- 2.1.3. Trabalho e Energia
- 2.1.4. Movimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diagnosticar os parâmetros do movimento e respetivos desvios ou erros
- Explicar os princípios, as causas e os mecanismos dos movimentos
- Diferenciar as diferentes técnicas e metodologias de aprendizagem
- Recomendar correções para execuções com desvios

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece diversas técnicas da disciplina de Ginástica Artística Feminina com base nos conceitos básicos da biomecânica, interpretando a razão das metodologias recomendadas, bem como a origem de eventuais desvios observados relativamente às execuções técnicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

SUBUNIDADE 2.

2.1. Ajudas em Ginástica Artística Feminina

- 2.1.1. Ajudas em Ginástica Artística Feminina

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar as diferentes formas de ajuda características da Ginástica Artística Feminina

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega as formas de ajuda adequadas a cada fase do processo ensino aprendizagem de um elemento técnico

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elaborar uma sequência adequada de ajuda no processo ensino aprendizagem de um elemento técnico

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Feminina de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Feminina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Aquecimento, preparação específica e treino das capacidades físicas específicas de Ginástica Artística Feminina

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. AQUECIMENTO	2h	0/0/2h
3.2. PREPARAÇÃO ESPECÍFICA E TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS DE GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	4h45	0/0/4h45
Total	6h45	0/0/6h45

SUBUNIDADE 1.

3.1. Aquecimento

- 3.1.1. Princípios básicos do aquecimento em Ginástica Artística Feminina
- 3.1.2. O aquecimento para jovens ginastas
- 3.1.3. Identificação e correção dos principais erros

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os princípios básicos do aquecimento em Ginástica Artística Feminina
- Elaborar um aquecimento para jovens ginastas
- Diagnosticar os principais erros e efetuar as devidas correções

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um aquecimento para jovens ginastas
- Identifica os principais erros
- Aplica as correções adequadas aos erros observados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaborar um aquecimento para uma equipa de jovens ginastas
- Corrigir os erros observados em ginastas que realizam o aquecimento

SUBUNIDADE 2.

3.2. Preparação específica e treino das capacidades físicas específicas de Ginástica Artística Feminina

- 3.2.1. Flexibilidade
 - a. Princípios básicos do treino de flexibilidade em Ginástica Artística Feminina
 - b. Exercícios básicos de flexibilidade em Ginástica Artística Feminina
 - c. Postura e força
- 3.2.2. Posturas básicas
 - a. Exercícios de reforço postural em jovens ginastas
 - b. Treino de força em jovens ginastas
 - c. Exercícios básicos do treino de força em jovens ginastas
- 3.2.3. Velocidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os princípios básicos do treino de flexibilidade e força em Ginástica Artística Feminina
- Identificar as posturas corretas e incorretas nos movimentos gímnicos básicos e corrigi-las
- Enumerar os princípios do treino da velocidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um programa de preparação física para jovens ginastas de Ginástica Artística Feminina, tendo em atenção o desenvolvimento dos aspetos posturais fundamentais desta atividade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaborar um programa de preparação física para jovens ginastas de Ginástica Artística Feminina utilizando exercícios posturais, de flexibilidade, força e velocidade

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Feminina de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Feminina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Saltos

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. SALTOS (MESA DE SALTOS)	6h15	0/6h15/0
Total	6h15	0/6h15/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Saltos (Mesa de Saltos)

- 4.1.1. Manuseamento do aparelho, materiais didáticos e segurança
- 4.1.2. Elementos de dificuldade intermédia nos saltos em Ginástica Artística Feminina
- 4.1.3. Identificação e correção dos principais erros dos elementos de dificuldade intermédia nos saltos em Ginástica Artística Feminina
- 4.1.4. Abordar os seguintes elementos:
 - Queda com Pirueta;
 - Meia Meia
 - Meia Uma
 - Rondada para o trampolim, flic-flac à retaguarda
 - Yurchenko Engrupado e Encarpado
 - Tsukahara Engrupado e Encarpado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o manuseamento do aparelho, materiais didáticos e segurança
- Diferenciar as etapas fundamentais para o ensino dos elementos técnicos de dificuldade intermédia nos saltos em Ginástica Artística Feminina
- Identificar e corrigir os erros mais frequentes dos elementos técnicos de dificuldade intermédia nos saltos em Ginástica Artística Feminina

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um programa de ensino para jovens ginastas nos saltos, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentar seqüências metodológicas para o ensino dos saltos em jovens ginastas, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem e apontando os erros mais frequentes

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Feminina de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Feminina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Paralelas Assimétricas

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. PARALELAS ASSIMÉTRICAS	10h30	0/10h30/0
Total	10h30	0/10h30/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Paralelas Assimétricas

- 5.1.1. Pressupostos técnicos de execução em paralelas assimétricas
- 5.1.2. Elementos de dificuldade base e intermédia nas paralelas assimétricas:
 - Balanços em apoio
 - Balanços em suspensão
 - Voltas em apoio
 - Subidas de Frente (pernas juntas, de bicos a 1 perna, bicos a 2 pernas)
 - Balanços para Pino
 - Meio Gigante / Remontar e Gigantes
 - Entradas
- 5.1.3. Identificação e correção dos principais erros dos elementos de dificuldade intermédia nas paralelas assimétricas
- 5.1.4. Abordagem dos seguintes elementos técnicos:
 - Gigantes Faciais e Gigantes faciais com meia
 - Gigantes Dorsais
 - Cambeadas
 - Passagens BI/BS e BS/BI (contratempo, passagem para pino, eixo para pino)
 - Bicos pino com meia
 - Volta Livre para Pino
 - De gigante pés e mãos para pino
 - Stalder
 - Despegues: Jaeger
 - Saída: Empranchado à frente e atrás
 - Saída: Duplo engrupado e encarpado atrás
 - Saída: Empranchado com piruetas
 - Saída: Pés e mãos com mortal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os pressupostos técnicos das paralelas assimétricas
- Diferenciar as etapas fundamentais para o ensino dos elementos técnicos de dificuldade intermédia nas paralelas assimétricas
- Identificar e corrigir os erros mais frequentes dos elementos técnicos de dificuldade intermédia nas paralelas assimétricas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desenvolve e executa um programa de ensino para jovens ginastas nas paralelas assimétricas, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentar sequências metodológicas para o ensino das paralelas assimétricas em jovens ginastas, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem e apontando os erros mais frequentes

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Feminina de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Feminina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Trave

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. TRAVE	6h15	0/6h15/0
Total	6h15	0/6h15/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Trave

- 6.1.1.** Pressupostos técnicos de execução em trave
- 6.1.2.** Elementos de dificuldade intermédia na trave:
- Deslocamentos sem e com rotação
 - Entradas e saídas, em apoio, com salto, a 1 pé, sentada / saltos em extensão, de roda, de rondada
 - Saltos Gímnicos
- 6.1.3.** Identificação e correção dos principais erros dos elementos de dificuldade intermédia na trave
- Rotações Longitudinais, transversais com contacto, Roda, Aranhas, Flic atrás (a 2 e a 1 perna), rondada
 - Equilíbrios em Avião, Sentada em V, Bandeira, Pino
- 6.1.4.** Abordagem dos seguintes elementos técnicos:
- Pivot (variantes)
 - Saltos Gímnicos do grau I (extensão, engrupado, gato, pistola, espargata, sissone, carpa, enjambé e troca) com rotação
 - Saltos gímnicos: cadete, jhonsson e carneiro
 - Ligações acrobáticas: aranha flic, flic flic, flic empranchado)
 - Acrobáticos: roda sem mãos, flic sem mãos, árabe, mortal atrás, flic korbut
 - Entradas: pino olímpico, flic à frente sem mãos, roda sem mãos, aranha frente
 - Saídas: mortal empranchado com e sem pirueta; rondada mortal empranchado com e sem pirueta, saída a uma perna
- 6.1.5.** Abordagem aos conteúdos do programa Age Group da FIG

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os pressupostos técnicos da trave
- Diferenciar as etapas fundamentais para o ensino dos elementos técnicos de dificuldade intermédia na trave
- Diagnosticar e corrigir os erros mais frequentes dos elementos técnicos de dificuldade intermédia na trave
- Adotar o programa Age Group

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desenvolve e executa um programa de ensino para jovens ginastas na trave, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentar sequências metodológicas para o ensino da trave em jovens ginastas, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem e apontando os erros mais frequentes

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Feminina de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Feminina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Solo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. SOLO	6h15	0/6h15/0
Total	6h15	0/6h15/0

SUBUNIDADE 1.

7.1. Solo

- 7.1.1.** Pressupostos técnicos do solo em Ginástica Artística Feminina
- 7.1.2.** Elementos de dificuldade intermédia no solo em Ginástica Artística Feminina
- Rolamentos à frente e atrás e suas variações
 - Aranha à frente e atrás
 - Pino com enrolamento
 - Salto de peixe
 - Mortal à frente e atrás
 - Salto de cabeça e Salto de Mãos (e a 1 perna)
 - Flic à frente e variações
 - Enrolamento atrás para Pino (com 180° e 360°)
 - Flic atrás e variações
 - Mortal atrás
- 7.1.3.** Identificação e correção dos principais erros dos elementos de dificuldade intermédia no solo em Ginástica Artística Feminina
- 7.1.4.** Abordagem dos seguintes elementos técnicos:
- Tempo à retaguarda
 - Ligação de flic
 - Rondada Flic Mortal (engrupado/empranchado) com ou sem pirueta
 - Salto de mãos mortal (engrupado/empranchado) com ou sem pirueta
 - Duplo mortal á retaguarda
 - Mortal à frente a destacar
 - Saltos Gímnicos do grau I (extensão, engrupado, gato, pistola, espargata, sissone, carpa, enjambé, troca, cadete, pivot e duplo pivot) com rotação
 - Saltos gímnicos: cadete, jhonsson, carneiro e saltos em anel
- 7.1.5.** Abordagem aos conteúdos do programa Age Group da FIG

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os pressupostos técnicos do solo em Ginástica Artística Feminina
- Descrever as etapas fundamentais para o ensino dos elementos técnicos de dificuldade intermédia no solo em Ginástica Artística Feminina
- Diagnosticar e corrigir os erros mais frequentes dos elementos técnicos de dificuldade intermédia no solo em Ginástica Artística Feminina
- Adotar o programa Age Group

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um programa de ensino para jovens ginastas no solo, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentar sequências metodológicas para o ensino do solo em jovens ginastas, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem e apontando os erros mais frequentes
-

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Feminina de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Feminina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Preparação artística, coreográfica e composição musical

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. CONSTRUÇÃO DE UM EXERCÍCIO DE SOLO DE COMPETIÇÃO PARA JOVENS GINASTAS	3h	0/3h/0
8.2. COMPOSIÇÃO MUSICAL	1h15	0/1h15/0
Total	4h15	0/4h15/0

SUBUNIDADE 1.

8.1. Construção de um exercício de solo de competição para jovens ginastas

- 8.1.1. Escolha da música
- 8.1.2. Coreografia
- 8.1.3. Escolha dos elementos
- 8.1.4. Ocupação do praticável

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar os pressupostos da construção de exercícios de solo de competição de jovens ginastas, adaptando-os às características individuais das mesmas e às exigências do código simplificado

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um exercício de solo de competição para jovens ginastas de acordo com as características das mesmas e às exigências do código simplificado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaborar um exercício individual de competição para jovens ginastas de acordo com as capacidades das ginastas propostas

SUBUNIDADE 2.

8.2. Composição musical

- 8.2.1. Estruturas musicais de base e estruturas rítmicas
- 8.2.2. Bases gerais do áudio e do áudio digital
- 8.2.3. Edição de faixas de áudio digital com qualidade
- 8.2.4. DAW (digital áudio workstation), protocolo MIDI e sequenciadores
- 8.2.5. Ferramentas criativas, loops e efeitos
- 8.2.6. Noções básicas de masterização e exportação final

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diagnosticar ferramentas criativas e sistemas avançados de edição, sequenciação e de masterização, que permitem ter uma visão do processo mais criativa e inovadora.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desenvolve uma composição musical para jovens ginastas de acordo com as características das mesmas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaborar uma composição musical para jovens ginastas de acordo com as capacidades das ginastas propostas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Feminina de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Feminina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Trampolim e mini-trampolim adaptado à Ginástica Artística Feminina

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
9.1. TRAMPOLIM E MINI-TRAMPOLIM	4h15	0/4h15/0
Total	4h15	0/4h15/0

SUBUNIDADE 1.

9.1. Trampolim e Mini-trampolim

- 9.1.1.** Pressupostos técnicos dos trampolins adaptados à Ginástica Artística Feminina
- 9.1.2.** Familiarização com o aparelho
- 9.1.3.** Elementos de base nos trampolins
- Em extensão; Engrupado; Encarpado; Encarpado pernas juntas; Pirueta
 - Receção sentado para de pé
 - Receção ventral para de pé
 - Receção dorsal para de pé
- 9.1.4.** Identificação e correção dos principais erros dos elementos de base nos trampolins
- 9.1.5.** Abordagem dos seguintes elementos técnicos:
- Kody
 - Kabum mortais
 - Piquet
 - Pull Over
 - Duplos e duplo com meia
 - Tempos à frente e à retaguarda

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os pressupostos técnicos dos trampolins adaptados à Ginástica Artística Feminina
- Descrever as etapas fundamentais para o ensino dos elementos técnicos básicos nos trampolins adaptados à Ginástica Artística Feminina
- Diagnosticar e corrigir os erros mais frequentes dos elementos técnicos básicos nos trampolins adaptados à Ginástica Artística Feminina

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desenvolve um programa de ensino para crianças e jovens ginastas trampolins adaptados à Ginástica Artística Feminina, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentar seqüências metodológicas para o ensino de trampolins adaptados à Ginástica Artística Feminina em crianças e jovens ginastas, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem e apontando os erros mais frequentes

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica de Trampolins de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica de Trampolins

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Psicologia aplicada à Ginástica Artística Feminina

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
10.1. PSICOLOGIA APLICADA À GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	2h30	2h30/0/0
Total	2h30	2h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

10.1. Psicologia aplicada à Ginástica Artística Feminina

10.1.1. Prevenção do medo

10.1.2. Motivação

10.1.3. Relaxação e imagética

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os problemas específicos desta modalidade, em jovens ginastas, sobretudo no âmbito da prevenção do medo e da motivação
- Descrever as técnicas e estratégias básicas de relaxação e imagética em contexto de treino e competição em Ginástica Artística Feminina

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os problemas específicos desta modalidade, em jovens ginastas, no âmbito da prevenção do medo e da motivação, sendo capaz de potenciar estes aspetos na prática
- Aplica técnicas e estratégias básicas de relaxação e imagética eficazes em contexto de treino e competição em Ginástica Artística Feminina

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Enumerar as estratégias a seguir de forma a prevenir o aparecimento do medo numa dada situação
- Construir um plano de desenvolvimento da motivação para jovens ginastas num determinado aparelho
- Elaborar um plano básico de exercícios de relaxação e imagética para jovens ginastas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Feminina de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Feminina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

11. Planeamento de treino em Ginástica Artística Feminina

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
11.1. PLANEAMENTO DE UMA ÉPOCA DESPORTIVA COM BASE NO CALENDÁRIO NACIONAL	3h30	3h30/0/0
Total	3h30	3h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

10.1. Planeamento de uma época desportiva com base no calendário nacional

- 11.1.1. Escolha das competições
- 11.1.2. Periodização anual
- 11.1.3. Unidade de treino tipo
- 11.1.4. Contabilização das cargas de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os conceitos que presidem à elaboração de um planeamento de treino para uma época competitiva nacional
- Descrever e utilizar as formas de contabilização e controlo das cargas de treino em Ginástica Artística Feminina

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desenvolve o planeamento de uma época desportiva com base no calendário nacional
- Procede à contabilização e ao controlo das cargas de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elaborar um planeamento de uma época desportiva com base no calendário nacional
- Elaborar documentos de registo e controlo das cargas de treino

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Feminina de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Feminina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

12. Nutrição, Sono e Rendimento desportivo (aplicados à Ginástica Artística Feminina)

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
12.1. NUTRIÇÃO (APLICADO À GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA)	2h	2h/0/0
12.2. SONO (APLICADO À GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA)	0h45	0h45/0/0
12.3. RENDIMENTO DESPORTIVO (APLICADO À GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA)	1h45	1h45/0/0
Total	4h30	4h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

12.1. Nutrição (aplicado à Ginástica Artística feminina)

12.1.1. O Impacto da Nutrição na Ginástica Artística Feminina

12.1.2. Alimentação Saudável na Ginástica Artística Feminina

- a. Antes do treino
- b. Durante o treino
- c. Depois do treino
- d. A Nova Roda dos Alimentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os conceitos de uma alimentação saudável antes, durante e depois do treino
- Educar os ginastas para uma alimentação equilibrada, variada e completa ao nível dos macro e micronutrientes
- Avaliar, analisar e interpretar a composição corporal dos ginastas, de acordo com o escalão etário

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza as ferramentas disponíveis, de forma a avaliar e interpretar indicadores da alimentação dos seus ginastas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

SUBUNIDADE 2.

12.2. Sono (aplicado à Ginástica Artística feminina)

12.2.1. Sono (aplicado à Ginástica Artística Feminina)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Educar as ginastas para um bom descanso após a atividade diária
- Identificar fatores causadores de falta de sono nas ginastas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e interpreta os fatores que causam falta de sono nas ginastas

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

SUBUNIDADE 3.

12.3. Rendimento desportivo (aplicado à Ginástica Artística feminina)

12.3.1. O papel dos nutrientes no desempenho desportivo

- Funções dos nutrientes
- Valor energético dos macronutrientes
- Hidratos de carbono
- Lípidos
- Proteínas
- Vitaminas
- Minerais
- Fibras

12.3.2. Balanço energético

- Composição corporal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar os conceitos de uma alimentação saudável por forma a aumentar o rendimento desportivos das ginastas
- Educar os ginastas o importante papel dos nutrientes no desempenho desportivo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza as ferramentas disponíveis, de forma a avaliar e interpretar indicadores da composição corporal das suas ginastas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

Licenciatura em Nutrição

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

13. Prevenção de lesões

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
13.1. PREVENÇÃO DE LESÕES	2h30	2h30/0/0
Total	2h30	2h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

13.1. Prevenção de lesões

- 13.1.1. Revisão dos Conteúdos de Grau I
- 13.1.2. Fatores de risco
- 13.1.3. Níveis de prevenção de lesões desportivas
- 13.1.4. Lesões com maior incidência nos jovens
- 13.1.5. Princípios de prevenção de lesões e Medidas preventivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever quais as lesões tipo na Ginástica Artística Feminina, nas diferentes faixas etárias
- Perspetivar as principais precauções a incorporar no treino para evitar o aparecimento de lesões

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, descreve as diferentes lesões que são características na Ginástica Artística Feminina, nas diferentes faixas etárias
- Analisa as principais precauções e a forma de adaptar a carga de treino a incorporar no treino para evitar o aparecimento de lesões

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

Licenciatura em Medicina ou Fisioterapia

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

14. Observação das Técnicas Gímnicas

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
14.1. FUNDAMENTOS DA OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS: SITUAÇÃO/TAREFA	1h15	1h15/0/0
Total	1h15	1h15/0/0

SUBUNIDADE 1.

14.1. Fundamentos da Observação das Técnicas Gímnicas: Situação/tarefa

- 14.1.1. Revisão dos Conteúdos de Grau I
- 13.1.2. Fatores de risco
- 13.1.3. Níveis de prevenção de lesões desportivas
- 13.1.4. Lesões com maior incidência nos jovens
- 13.1.5. Princípios de prevenção de lesões e Medidas preventivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar a aprendizagem sistemática das técnicas gímnicas
- Utilizar informação adequada às diferentes situações gímnicas
- Integrar os saberes nos processos e nas práticas inerentes a uma intervenção objetiva nas técnicas gímnicas
- Avaliar de uma forma qualitativa as técnicas gímnicas, promovendo uma aprendizagem com melhor qualidade
- Identificar a construção e desenvolvimento das técnicas nas diversas situações gímnicas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Assegura a coerência, a exequibilidade e a adequação dos programas de aprendizagem das técnicas gímnicas
- Prepara e manipula os fatores do envolvimento com influência direta nas técnicas gímnicas
- Integra os processos de desenvolvimento das técnicas gímnicas otimizando as capacidades dos jovens e as situações onde são desenvolvidas essas técnicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Feminina de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Feminina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

15. Avaliação e Controlo do Treino

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
15.1. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO EM GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA	1h15	1h15/0/0
Total	1h15	1h15/0/0

SUBUNIDADE 1.

15.1. Avaliação e controlo do treino em Ginástica Artística Feminina

- 15.1.1. Metodologia dos testes de avaliação e controlo
- 15.1.2. Bateria de testes gerais
- 15.1.3. Dados pessoais e antropométricos
- 15.1.4. Capacidades físicas
- 15.1.5. Detecção de talentos. Sim ou não?
- 15.1.6. Bateria de testes FIG
- 15.1.7. Bateria de testes propostos pelo modelo LTAD

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a metodologia de testes de avaliação e apresentar os seus objetivos
- Distinguir e enumerar os diferentes testes a aplicar
- Aplicar os testes e analisar 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 apresenta os seus objetivos
- Distingue e enumera os diferentes testes a aplicar
- Aplica os testes e analisa os dados deles resultantes, de acordo com as fases de desenvolvimento motor e de aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Feminina de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Feminina

c. Organização da Formação



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

Sem critérios adicionais

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 ou plataformas de segurança, 2 Trampolim Reuthers, 3 colchões de queda 4x3metros, Plataformas indiferenciadas (diferentes alturas, zonas de saída), 3 bancos suecos, Espaldares, Tapetes de ginástica 2x3 metros, 1 trave Olímpica, 1 Trave baixa, 1 Trave de espuma, 1 paralelas assimétricas, 1 barra fixa (educacional de preferência), 1 Mesa de saltos, 1 Trampolim elástico (cama elástica), 1 Mini-trampolim, 1 Pista de tumbling insuflável (Air Track), 1 Parede de espelhos ou espelhos amovíveis, Barras de dança, Cintos (suspensos) (desejável), Fosso de esponjas (desejável), 1 Trampolim no Fosso de esponjas (desejável), Elásticos de força, pesos Livres e Plataforma Bosu, Material portátil diverso para jogos (balões, frisbees, jornais, blocos de esponja, lenços, pratos de plástico, etc.), Fitas para barra fixa, Luvas de lã, 1 Colchão U para proteção de Reuthers 	<ul style="list-style-type: none"> • Projetor multimédia • Aparelhagem sonora • Flip chart + canetas de papel • Quadro branco + canetas (tinta seca), • Software e hardware de análise técnica de movimento

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](#)

