

Referenciais de Formação COMPONENTE ESPECÍFICA

GRAU II

GINÁSTICA AERÓBICA

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. REGULAMENTOS E CÓDIGOS DE PONTUAÇÃO	8
2. AQUECIMENTO ESPECÍFICO	10
3. PREPARAÇÃO FÍSICA	11
4. ELEMENTOS DE DIFICULDADE, PROGRESSÕES E PREPARAÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA	13
5. TÉCNICA DE BASE (POSTURA E ALINHAMENTO)	15
6. ACROBÁTICOS E TRANSIÇÕES ESPECÍFICAS DE GA	17
7. CONSTRUÇÃO COREOGRÁFICA	19
8. ELEVAÇÕES E INTERAÇÕES ESPECÍFICOS DE GA	21
9. PLANEAMENTO DE TREINO	23
10. AVALIAÇÃO E CONTROLO DE TREINO	24
11. NUTRIÇÃO, SONO E RECUPERAÇÃO	25
12. PREVENÇÃO DE LESÕES	26
13. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	27
C. Organização da Formação	28
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	29
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	29
3. ESTÁGIOS	29

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. REGULAMENTOS E CÓDIGOS DE PONTUAÇÃO	2h45
2. AQUECIMENTO ESPECÍFICO	4h45
3. PREPARAÇÃO FÍSICA	4h45
4. ELEMENTOS DE DIFICULDADE, PROGRESSÕES E PREPARAÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA	11h30
5. TÉCNICA DE BASE (POSTURA E ALINHAMENTO)	6h45
6. ACROBÁTICOS E TRANSIÇÕES ESPECÍFICAS DE GA	4h15
7. CONSTRUÇÃO COREOGRÁFICA	15h45
8. ELEVAÇÕES E INTERAÇÕES ESPECÍFICOS DE GA	4h45
9. PLANEAMENTO DE TREINO	8h45
10. AVALIAÇÃO E CONTROLO DE TREINO	4h
11. NUTRIÇÃO, SONO E RECUPERAÇÃO	2h
12. PREVENÇÃO DE LESÕES	2h
13. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	2h
Total	74h

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Regulamentos e códigos de pontuação

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. REGULAMENTO TÉCNICO NACIONAL	0h30	0h30/0/0
1.2. CÓDIGO DE PONTUAÇÃO FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA	1h45	0/0/1h45
1.3. CÓDIGO NACIONAL ADAPTADO	0h30	0h30/0/0
Total	2h45	1h/0/1h45

SUBUNIDADE 1.

1.1. Regulamento técnico nacional

- 1.1.1. Condições de participação & regras de organização das competições:
- Campeonato Nacional,
 - Campeonatos Regionais e/ou Distritais,
 - Taça de Portugal,
 - Torneios, Open's e Encontros:
- 1.1.2. Categorias, Escalões & Divisões
- 1.1.3. Quadro Competitivo Nacional
- 1.1.4. Locais de Competição e Equipamentos
- 1.1.5. Júris de Pontuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras de participação nas competições nacionais e internacionais do escalão Juvenil

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os diferentes regulamentos das competições nacionais de Ginástica Aeróbica, participações por categoria, escalão, divisão e equipa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

SUBUNIDADE 2.

1.2. Código de Pontuação Federação Internacional de Ginástica

- 1.2.1. Aplicação nas Competições internacionais e nacionais de 1ª divisão e Elite
- Definições de conceitos básicos
 - Juízes
 - Competições oficiais
 - Requisitos Técnicos
 - Sistema de Pontuação (Artística, Execução, Dificuldade)
- 1.2.2. Requisitos técnicos específicos de cada escalão etário
- Escalão Juvenil

1.2.3. Descrição da Técnica de Execução dos Passos Básicos de Ginástica Aeróbica

1.2.4. Dificuldade – Resumo de Requisitos específicos por grupo e família

- a. Grupo A: Força Dinâmica
- b. Grupo B: Força Estática
- c. Grupo C: Saltos
- e. Grupo D: Flexibilidade e Equilíbrio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar as exigências específicas para iniciados e juvenis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os regulamentos e critérios de avaliação de Ginástica Aeróbica para escalão juvenil
- Elabora uma rotina de competição de acordo com as exigências específicas da categoria e escalão do ginasta

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elaboração de uma rotina de competição de acordo com as exigências específicas da categoria e escalão do ginasta

SUBUNIDADE 3.

1.3. Código nacional adaptado

1.3.1. Aplicação nas competições nacionais Base

1.3.2. Elementos específicos do código base

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as exigências específicas para escalão juvenil

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora uma rotina de competição de acordo com as exigências específicas da categoria, escalão e divisão do ginasta

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elaboração de uma rotina de competição de acordo com as exigências específicas da categoria, escalão e divisão do ginasta

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Aquecimento específico

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. AQUECIMENTO ESPECÍFICO	4h45	0h45/2h/2h
Total	4h45	0h45/2h/2h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Aquecimento específico

2.1.1. Princípios do aquecimento

- a. Revisões do grau I:
 - I. Aquecimento fisiológico
 - II. Aquecimento psicológico
 - III. Aquecimento pedagógico

2.1.2. Aquecimento Geral

- a. Tipos de aquecimento de acordo com o período: diferenças entre período de treino/transitório, período pré-competitivo e período competitivo

2.1.3. Aquecimento específico (cardio, elementos, artístico, lifts, etc.)

- a. Exercícios específicos para aquecimento em Ginástica Aeróbica
- b. Exemplos de rotinas de aquecimento
- c. Elaboração de uma rotina de aquecimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios básicos do aquecimento
- Definir uma rotina de aquecimento geral, de acordo com o período competitivo
- Elaborar exercícios de aquecimento específicos de Ginástica Aeróbica, de acordo com objetivos
- Identificar os principais erros de execução e propor as adequadas estratégias/exercícios para a sua correção

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora rotinas de aquecimento para jovens ginastas juvenis
- Identifica e corrige os principais erros
- Adapta o aquecimento de acordo com objetivos do treino, do período competitivo e da idade dos atletas (juvenis)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elaboração de uma rotina de aquecimento para uma equipa de juvenis, para um determinado período da época desportiva, englobando o aquecimento geral e específico

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Preparação física

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. PRINCÍPIOS DO TREINO (REVISÕES)	0h45	0h45/0/0
3.2. PREPARAÇÃO FÍSICA GERAL: NOÇÕES MÉTODOS DE TREINO E EXEMPLOS PRÁTICOS	1h30	0/0/1h30
3.3. PREPARAÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA DE GINÁSTICA AERÓBICA: MÉTODOS E EXEMPLOS DE TREINO	2h30	0/2h30/0
Total	6h30	0h45/2h30/1h30

SUBUNIDADE 1.

3.1. Princípios do treino (Revisões)

- 3.1.1. Princípio Biológicos (Princípio da sobrecarga, Princípio da especificidade, Princípio da reversibilidade, princípio da heterocronia); princípios metodológicos; princípios pedagógicos
- 3.1.2. Preparação física de acordo com período competitivo (intensidade x volume)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar os princípios de treino e tipos de cargas para determinado período do calendário competitivo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios do treino e a relação entre a intensidade e volume aplicando-os de acordo com os objetivos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elaborar uma rotina de preparação física geral

SUBUNIDADE 2.

3.2. Preparação física geral: noções métodos de treino e exemplos práticos

- 3.2.1. Trabalho de resistência
- 3.2.2. Trabalho de Força (isométrica, concêntrica, excêntrica e pliométrica)
- 3.2.3. Trabalho de velocidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar diferentes tipos de exercícios de preparação física geral e aplicá-los de acordo com objetivos do treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora exercícios de preparação física geral de acordo com objetivos do treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elaborar uma rotina de preparação física geral

SUBUNIDADE 3.**3.3. Preparação física específica de Ginástica Aeróbica: métodos e exemplos de treino**

3.3.1. Tolerância ao ácido láctico

3.3.2. Flexibilidade passiva e ativa

3.3.3. Exercícios específicos de Ginástica Aeróbica para força superior, média e inferior

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Indicar diferentes exercícios de preparação física específica de Ginástica Aeróbica, e aplicá-los de acordo com o período de treino e características individuais dos atletas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora exercícios de preparação física específica de Ginástica Aeróbica, de acordo com o período de treino e das características individuais dos atletas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaborar uma rotina de preparação física específica de Ginástica Aeróbica de acordo com características dos atletas e objetivos do treino

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Elementos de dificuldade, progressões e preparação física específica

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. NOÇÕES TEÓRICAS	1h30	1h30/0/0
4.2. TREINO DOS ELEMENTOS	10h	0/0/10h
Total	11h30	1h30/0/10h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Noções teóricas

4.1.1. Elementos Obrigatórios

4.1.2. Dificuldade máxima possível e diferentes alternativas ajustadas ao ginasta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os elementos obrigatórios e os regulamentos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora várias alternativas e opções para a os elementos de dificuldade de um ginasta

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- O formando apresenta os elementos de dificuldade para um ginasta e justifica a sua escolha

SUBUNIDADE 2.

4.2. Treino dos elementos

4.2.1. Ações Motoras

4.2.2. Progressão, treino e preparação específica de elementos

a. Grupo A – Força Dinâmica

I. Helicóptero

II. *Explosive A-Frame*

III. *High V Support to back support*

b. Grupo B – Força Estática

I. *V Support 1/1 turn*

II. *Full Support Lever (Planche)*

III. *Straddle/L-Support 1/1 turn*

c. Grupo C – Saltos e Leaps

I. *Scissor Leap*

II. *Straddle Jump to Push Up*

III. *Split Leap*

IV. *1 Turn Tuck Jump*

d. Grupo D – Equilíbrio e *Illusion*

I. *1/1 Turn to Vertical Split*

II. *Illusion and Balance Turn*

III. *Balance Full Turn*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Apontar as ações motoras e as qualidades físicas importantes para a execução dos vários elementos de dificuldade
- Descrever os pressupostos técnicos dos elementos de força
- Identificar os pressupostos técnicos dos saltos básicos da Ginástica Aeróbica
- Descrever as etapas fundamentais para o ensino dos saltos de Ginástica Aeróbica
- Identificar e corrigir os erros comuns dos saltos em Ginástica Aeróbica
- Enumerar os requisitos técnicos dos elementos de flexibilidade e equilíbrio da Ginástica Aeróbica
- Descrever as etapas fundamentais para o ensino dos elementos de força
- Sistematizar as etapas fundamentais da progressão técnica para o ensino dos elementos de flexibilidade e equilíbrio em Ginástica Aeróbica
- Identificar e corrigir os erros comuns dos elementos de flexibilidade e equilíbrio

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um programa de treino dos elementos de força estática e dinâmica, respeitando os princípios técnicos, fisiológicos e biomecânicos inerentes à aprendizagem dos elementos de força
- Elabora um programa para o ensino dos saltos básicos em Ginástica Aeróbica respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem progressiva
- Elabora um programa de progressões técnicas do ensino dos elementos de flexibilidade e equilíbrio de Ginástica Aeróbica respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem progressiva

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Solicitar aos formandos a apresentação de sequências metodológicas para o ensino dos elementos de força em Ginástica Aeróbica respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem e apontando os erros comuns e suas correções

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Técnica de base (Postura e alinhamento)

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. ALINHAMENTO CORRETO	1h30	0/0/1h30
5.2. ERROS ESPECÍFICOS E ESTRATÉGIAS DE CORREÇÃO (ELEMENTOS DE JUVENIS)	1h30	0/0/1h30
5.3. TRABALHO DE BARRA	3h45	0/0/3h45
Total	6h45	0/0/6h45

SUBUNIDADE 1.

5.1. Alinhamento correto

5.1.1. Alinhamento, pernas (pontas dos pés e joelhos), amplitude, fluidez, elegância, precisão e controlo nas receções

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os erros, os seus valores de dedução e fazer correções aos atletas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Faz correções aos atletas dos erros mais relevantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- O formando deve pedir a um atleta para fazer 1 ou 2 PMA (Padrões de Movimento de Aeróbica) e fazer respetivas correções

SUBUNIDADE 2.

5.2. Erros específicos e estratégias de correção (elementos de juvenis)

5.2.1. Erros específicos grupo A - elementos de juvenis

5.2.2. Erros específicos grupo B - elementos de juvenis

5.2.3. Erros específicos grupo C - elementos de juvenis

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais erros de cada elemento e estratégias para os corrigir

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Faz correções aos atletas, usando estratégias para os corrigir de forma verbal, gravação e posterior visualização ou através da manipulação do(s) ginasta(s)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Corrigir um atleta na execução de um elemento escolhido pelo formador

SUBUNIDADE 3.

5.3. Trabalho de barra

- 5.3.1. Posição dos braços
- 5.3.2. Posição de pernas
- 5.3.3. Terminologia dos Movimentos básicos: *plié, relevé, battement, rond de jambé, echappe, jeteé, pirouette, développé*
- 5.3.4. Metodologia de Aprendizagem dos Movimentos específicos para melhorar execução em Ginástica Aeróbica barra em pé:
 - a. *Plié e relevé*
 - b. *Petits battements*
 - c. *Rond de jambes à terre (en dedans et en dehors)*
 - d. *Battement fondus*
 - e. *Battement frappés*
 - f. *Stretching*
 - g. *Rond de jambés en l'air (DD, DH)*
 - h. *Battements développés*
 - i. *Grands battements*
 - j. *Pirouette e jumps*
- 5.3.5. Exercícios de barra no chão
- 5.3.6. Apresentação de uma pequena rotina para trabalho de barra

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as diferentes posições de braços e pernas
- Identificar a terminologia e metodologia de aprendizagem dos Movimentos básicos e dos Movimentos específicos
- Indicar uma variedade de exercícios que visam a melhoria da execução

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora uma sequência de movimentos com vista à melhoria da postura, do alinhamento e da execução em geral, quer na barra em pé, quer na barra de chão, conseguindo dar Feedback aos atletas através de correções

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Escolher uma música e fazer uma pequena coreografia com alguns exercícios de barra em pé ou barra no chão – Pode apresentar em vídeo

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Elementos acrobáticos e transições específicas de ginástica aeróbica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. ELEMENTOS ACROBÁTICOS (PERMITIDOS) PARA JUVENIS	2h	0/2h/0
6.2. ACROBÁTICOS COM VARIAÇÕES	1h15	0/1h15/0
6.3. TRANSIÇÕES DIVERSAS (SEM ACROBÁTICOS)	1h	0/1h/0
Total	4h15	0/4h15/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Elementos acrobáticos (permitidos) para juvenis

- 6.1.1. Análise, técnica, ajuda e exercícios de progressão para execução de salto de mãos/flic à frente
- 6.1.2. Análise, técnica, ajuda e exercícios de progressão para execução de salto de cabeça
- 6.1.3. Análise, técnica, ajuda e exercícios de progressão para execução de flic-flac à retaguarda
- 6.1.4. Análise, técnica, ajuda e exercícios de progressão para roda saltada (iniciação à roda sem mãos)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir elementos acrobáticos de não acrobáticos
- Identificar fases do movimento; ações motoras; exigências específicas, qualidades físicas e pré-requisitos para realização de cada elemento acrobático
- Indicar progressões para o ensino de cada elemento acrobático e ajudas corretas
- Identificar os principais erros de cada elemento acrobático e propor as adequadas estratégias/exercícios para a sua correção

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Ensina de acordo com as características do atleta os elementos acrobáticos permitidos, usando progressões, ajudas e *feedback* adequado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prepara uma apresentação de um elemento acrobático com descrição do mesmo, fases, ações motoras, exigências específicas, qualidades físicas, pré-requisitos, metodologia (progressões), técnicas de ajuda e erros mais comuns e propostas de correção. No final deverá ter uma transição utilizando esse elemento acrobático

SUBUNIDADE 2.

6.2. Acrobáticos com variações

- 6.2.1. Aranhas diversas com rotações, a começar ou acabar no chão, em onda, espargata sagital/frontal, entre outras
- 6.2.2. Salto de mãos para o chão (frontal, joelhos, etc.);
- 6.2.3. Salto de cabeça para o chão, ou do chão para superfície
- 6.2.4. *Flics* para o chão; *flics* com rotação, outras variantes

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distinguir elementos acrobáticos com variações dos elementos acrobáticos e dos elementos não acrobáticos • Identificar fases do movimento dos elementos acrobáticos com variações, ações motoras, exigências específicas, qualidades físicas e pré-requisitos para realização de cada um • Indicar progressões para o ensino de cada elemento acrobático com variações e ajudas corretas • Identificar os principais erros de cada elemento acrobático com variações e propor as adequadas estratégias/exercícios para a sua correção 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensina de acordo com as características do atleta os elementos acrobáticos sem variações permitidos, usando progressões, ajudas e <i>feedback</i> adequado
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepara uma apresentação de um elemento acrobático (com variações) com descrição do mesmo, fases, ações motoras, exigências específicas, qualidades físicas, pré-requisitos, metodologia (progressões), técnicas de ajuda e erros mais comuns e propostas de correção. No final deverá ter uma transição utilizando esse elemento acrobático com variações 	

SUBUNIDADE 3.

6.3. Transições diversas (sem acrobáticos)

- 6.3.1.** Transições para o chão
- a. Rodas/rondadas diversas para o chão
 - b. Capoeira
 - c. outros
- 6.3.2.** Transições do chão para superfície
- a. Ralenkova
 - b. Subida com técnica de *high-v* para de pé e variações
 - c. Outras

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distinguir as transições diversas sem elementos acrobáticos dos restantes elementos acrobáticos • Identificar fases do movimento, ações motoras, exigências específicas, qualidades físicas e pré-requisitos para realização de cada transição identificada nesta subunidade de formação • Indicar progressões para o ensino de cada transição e ajudas corretas • Identificar os principais erros de cada transição e propor as adequadas estratégias/exercícios para a sua correção 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensina de acordo com as características do atleta as transições permitidas, usando progressões, ajudas e <i>feedback</i> adequado
--	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação incluída nas subunidades 6.1. e 6.2.

<p>PERFIL DO FORMADOR</p>	<p>Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Aeróbica de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Aeróbica</p>
----------------------------------	--

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Construção coreográfica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. NOÇÕES TEÓRICAS DA COMPONENTE ARTÍSTICA EM GINÁSTICA AERÓBICA	1h15	1h15/0/0
7.2. PADRÕES DE MOVIMENTO DE AERÓBICA (PMA)	5h15	0/5h15/0
7.3. CONSTRUÇÃO COREOGRÁFICA	9h15	0/0/9h15
Total	15h45	1h15/5h15/9h15

SUBUNIDADE 1.

7.1. Noções teóricas da Componente Artística em Ginástica Aeróbica

- 7.1.1. Música e musicalidade
- 7.1.2. Conteúdo Aeróbico
- 7.1.3. Conteúdo Geral
- 7.1.4. Espaço
- 7.1.5. *Artistry*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes componentes que fazem com que um "exercício desportivo se transforme numa performance artística"¹

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a importância de cada componente e como valorizar a artística de uma coreografia

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Avaliado em conjunto com a subunidade de formação Construção Coreográfica – Apresentando uma coreografia executada por um atleta treinado durante o curso pelo formando

¹ In 2017-2020 Code of Points – Aerobics Gymnastics. Federation Internationale de Gymnastique

SUBUNIDADE 2.

7.2. Padrões de movimento de Aeróbica (PMA)

- 7.2.1. Passos Básicos
- 7.2.2. Combinações de passos básicos; deslocamentos e mudanças de direção
- 7.2.3. Braços diferentes, mãos diferentes e combinação com pernas
- 7.2.4. Treino de um PMA
- 7.2.5. Ensinar 2 PMA's

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os 8 passos básicos de Ginástica Aeróbica
- Fazer combinações simples entre eles
- Aumentar a complexidade através de deslocamentos e mudanças de direção

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Ensina a realizar um PMA's utilizando 4 passos básicos, com direções e deslocações diferentes e braços complexos

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos a elaboração de 2 PMA's complexos e adequados à música escolhida – cada formando deverá trabalhar com um atleta

SUBUNIDADE 3.

7.3. Construção coreográfica

- 7.3.1. Escolha, construção e estudo da Música
- 7.3.2. Escolha e ordem dos elementos de dificuldade
- 7.3.3. Localização de pontos-chave definição de deslocamentos
- 7.3.4. Conteúdo Aeróbico (mínimo 8 PMA)
- 7.3.5. Conteúdo Geral (mínimo 4 G+)
- 7.3.6. Apresentação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar regras fundamentais para a construção de uma rotina em função do regulamento, e critérios para artística, execução e dificuldade no escalão juvenil

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Produz uma rotina individual de competição de acordo com as capacidades e características do ginasta para escalão juvenil

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Solicitar aos formandos que elaborem uma rotina individual de acordo com as características pessoais e capacidades físicas dos ginastas, respeitando o regulamento FIG ou Código Adaptado Nacional e valorizando os critérios de artística

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Elevações e interações específicos de Ginástica Aeróbica

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. ELEVAÇÕES VS INTERAÇÕES “DEFINIÇÃO FIG”	1h	1h/0/0
8.2. METODOLOGIA DE TREINO DAS ELEVAÇÕES E INTERAÇÕES	3h45	0/3h45/0
Total	4h45	1h/3h45/0

SUBUNIDADE 1.

8.1. Elevações vs interações “Definição FIG”

- 8.1.1. Definição elevação e interações (cooperação)
- 8.1.2. Requisitos artísticos para elevações
- 8.1.3. Movimentos proibidos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os pressupostos técnicos das elevações e interações

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e planifica elevações e interações permitidas e valorizadas no código e pontuações

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Solicitar aos formandos para, em grupo, treinarem os atletas para apresentarem 1 elevação e interação de Pares Mistos (PM)/Trios (TR)/Grupos (GR)

SUBUNIDADE 2.

8.2. Metodologia de treino das elevações e interações

- 8.2.1. Princípios básicos para organizar o treino de uma elevação/interação.
- 8.2.2. Principais técnicas de pegas e suportes (revisão).
- 8.2.3. Principais Posturas do base.
- 8.2.4. Montes e desmontes.
- 8.2.5. Exercícios práticos em grupo: exemplos de elevações para pares, trios e grupos; exemplos de interações para pares mistos, trios e grupos
- 8.2.6. Trabalho em grupos: criação de elevações e interações com os atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as etapas fundamentais para o ensino de elevações e interações de juvenis.
- Identificar os comuns e propor as adequadas estratégias/exercícios para a sua correção

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um plano de treino de elevações e interações de Pares Mistos (PM)/Trios (TR)/Grupos (GR) para juvenis, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem progressiva
- Identifica e corrige os erros comuns

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos para, em grupo, treinarem os atletas para apresentarem 1 elevação e interação de Pares Mistos (PM)/Trios (TR)/Grupos (GR)
-

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Planeamento de treino

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
9.1. PLANEAMENTO DE TREINO	8h45	0/0/8h45
Total	8h45	0/0/8h45

SUBUNIDADE 1.

9.1. Planeamento de treino

9.1.1. Introdução

- a. Características do atleta juvenil
- b. Componentes do treino
- c. Conteúdos do treino

9.1.2. Definição do Calendário competitivo nacional (e internacional) e objetivos desportivos a alcançar

9.1.3. Periodização: Definição e aplicação das fases de planeamento do treino

- a. Macro ciclo - Meso ciclo - Microciclo
- b. Objetivos por fase de periodização

9.1.4. Criação do plano anual, definição de objetivos, macro-meso e microciclos. Elaboração de um plano de treino e sistema de registo de cargas de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as regras básicas de construção de um plano anual de treino (Princípios do treino, periodização, sistemas de energia)
- Definir objetivos a longo, medio e curto prazo e planificar de acordo com os mesmos
- Aplicar a carga de treino de acordo com objetivos (intensidade, volume, densidade)
- Planificar tendo em conta a preparação a nível técnico, físico, coreográfico, psicológico, tático e teórico

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um plano de treino para a época desportiva com base no calendário nacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Solicitar aos formandos a elaboração de:
 - 1 calendário anual com registo de períodos,
 - 1 microciclo,
 - 1 Plano de treino,
 - 1 Sistema de registo e controlo das cargas de treino

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Avaliação e controlo de treino

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
10.1. AVALIAÇÃO E CONTROLO DE TREINO	4h	0/0/4h
Total	4h	0/0/4h

SUBUNIDADE 1.

10.1. Avaliação e controlo de treino

10.1.1. Introdução: Qualidades Físicas básicas**10.1.2.** As Qualidades Físicas básicas na Ginástica Aeróbica

- a. Velocidade
- b. Força
- c. Flexibilidade (estática e dinâmica)
- d. Coordenação
- e. Resistência

10.1.3. Metodologia do processo de avaliação

- a. Avaliação técnica: musicalidade e ritmo; elementos acrobáticos, habilidade artística, PU, suportes, *pivots*, círculos, saltos, *leaps* e *Ballet*
- b. Avaliação das capacidades físicas: força, flexibilidade, resistência
- c. Avaliação dos elementos técnicos obrigatórios

10.1.4. Estudo inicial das seleções nacionais de Ginástica Aeróbica no escalão juvenil – breve descrição dos testes aplicados)**10.1.5.** Detecção de talentos

- a. Detecção
- b. Captação
- c. Seleção de talentos

10.1.6. Criação de protocolos de avaliação de controlo**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as qualidades físicas necessárias na Ginástica Aeróbica
- Criar um protocolo de avaliação para controlo de treino, assim como para deteção de talentos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as capacidades físicas essenciais para a Ginástica Aeróbica
- Elabora e aplica os protocolos de avaliação e controlo de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que criem um protocolo de avaliação de controlo a ser aplicado regularmente para escalão juvenil

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

11. Nutrição, sono e recuperação

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
11.1. NUTRIÇÃO, SONO E RECUPERAÇÃO	2h	2h/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

11.1. Nutrição, sono e recuperação

11.1.1. O Impacto da Nutrição na Ginástica Aeróbica

11.1.2. Alimentação Saudável na Ginástica Aeróbica

- Antes do treino
- Durante o treino
- Depois do treino
- A Nova Roda dos Alimentos

11.1.3. O papel dos nutrientes no desempenho desportivo

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

11.1.4. Balanço energético

- Composição corporal

11.1.5. Sono

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar 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 das ginastas, de acordo com o escalão etário

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Consegue utilizar as ferramentas disponíveis, de forma a avaliar e interpretar indicadores da alimentação e da composição corporal dos seus ginastas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

Especialista com licenciatura em nutrição ou fisiologia do treino

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

12. Prevenção de lesões

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

12.1. Prevenção de lesões

12.1.1. Prevenção de Lesão (Revisão dos Conteúdos do Grau I)

- Fatores de risco
- Níveis de prevenção de lesões desportivas
- Lesões com maior incidência nos jovens

12.1.2. Princípios de prevenção de lesões e medidas preventivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar e descrever quais as lesões tipo na Ginástica Aeróbica, nas diferentes faixas etárias
- Indicar as principais precauções a incorporar no treino para evitar o aparecimento de lesões

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera e descreve as diferentes lesões que são características na Ginástica Aeróbica, nas faixas etárias dos escalões abrangidos pelo grau II
- Indica as principais precauções e a forma de adaptar a carga de treino a incorporar no treino para evitar o seu aparecimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

Especialista com licenciatura em medicina ou fisioterapia desportiva

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

13. Observação das técnicas gímnicas

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
13.1. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	2h	2h/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

13.1. Observação das técnicas gímnicas

13.1.1. Fundamentos da Observação das Técnicas Gímnicas: Situação/Tarefa

10.1.2. Objetivos das Técnicas Gímnicas: Estabelecer os objetivos para a aprendizagem

10.1.3. Observar e intervir nas Técnicas Gímnicas: Tomada de Decisões

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Sistematizar uma metodologia da aprendizagem das técnicas gímnicas
- Utilizar a nomenclatura e os conceitos adequados às diferentes situações da observação das técnicas 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
- Aplicar a construção e desenvolvimento das técnicas nas diversas situações gímnicas
- Distinguir com maior intervenção e avaliar os efeitos nas técnicas gímnicas com maior relevância

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Assegura a coerência, a exequibilidade e a adequação dos programas de aprendizagem das técnicas gímnicas
- Concebe 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
- Na apresentação de um trabalho prático justifica as correções de uma técnica gímica à escolha (dos conteúdos do curso) executada por um ginasta individual e por um par misto

PERFIL DO FORMADOR

Especialista com licenciatura em fisiologia do treino ou equiparável

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 	<ul style="list-style-type: none"> Praticável / Rolos de praticável, 2 plintos, 2 Reuthers, 3 colchões de queda 4x3metros, 3 bancos suecos, Espaldares, 2 Tapetes de ginástica 1x2 metros, 1 Cogumelo, 1 Trampolim elástico (cama elástica) com banquetes de segurança, Tapetes de segurança em torno do Trampolim, 1 Mini-trampolim, Material portátil diverso para jogos (balões, frisbees, jornais, blocos de esponja, lenços, pratos de plástico, etc.), 1 Pista de tumbling insuflável (<i>Air Track</i>) (desejável), 1 Pareda de espelhos ou espelhos amovíveis, Elásticos de força e Plataforma Bosu, Barras de dança, Cintos suspensos (desejável), Fosso de esponjas (desejável) 	<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.