

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

GINÁSTICA RÍTMICA

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. PREPARAÇÃO DESPORTIVA EM GR	8
2. REGULAMENTAÇÃO	10
3. MÚSICA, DANÇA E BALLET	11
4. FUNDAMENTOS DA TÉCNICA, CLASSIFICAÇÃO E METODOLOGIA DE ENSINO DE TÉCNICA CORPORAL	13
5. PREPARAÇÃO DA TÉCNICA DE APARELHOS DAS GINASTAS	14
6. AQUECIMENTO E PREPARAÇÃO FÍSICA EM GR	15
7. PREPARAÇÃO DA COMPOSIÇÃO EM GINÁSTICA RÍTMICA	17
8. METODOLOGIA DE ENSINO DOS EXERCÍCIOS DE CONJUNTO	18
9. PLANEAMENTO, METODOLOGIA E CONTROLO DE TREINO	19
10. BIOMECÂNICA	21
11. PREVENÇÃO DE LESÕES	22
12. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	23
13. PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA EM GINÁSTICA RÍTMICA	24
14. NUTRIÇÃO, SONO E RENDIMENTO DESPORTIVO	25
C. Organização da Formação	26
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	27
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	27
3. ESTÁGIOS	27

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. PREPARAÇÃO DESPORTIVA EM GR	4h30
2. REGULAMENTAÇÃO	3h15
3. MÚSICA, DANÇA E BALLET	5h30
4. FUNDAMENTOS DA TÉCNICA, CLASSIFICAÇÃO E METODOLOGIA DE ENSINO DE TÉCNICA CORPORAL	12h30
5. PREPARAÇÃO DA TÉCNICA DE APARELHOS DAS GINASTAS	15h45
6. AQUECIMENTO E PREPARAÇÃO FÍSICA EM GR	3h30
7. PREPARAÇÃO DA COMPOSIÇÃO EM GINÁSTICA RÍTMICA	4h45
8. METODOLOGIA DE ENSINO DOS EXERCÍCIOS DE CONJUNTO	4h30
9. PLANEAMENTO, METODOLOGIA E CONTROLO DE TREINO	6h30
10. BIOMECÂNICA	2h15
11. PREVENÇÃO DE LESÕES	2h15
12. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	1h15
13. PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA EM GINÁSTICA RÍTMICA	2h15
14. NUTRIÇÃO, SONO E RENDIMENTO DESPORTIVO	2h15
Total	71h

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Preparação desportiva em Ginástica Rítmica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. FUNDAMENTOS DA PREPARAÇÃO EM GINÁSTICA RÍTMICA	2h30	0/0/2h30
1.2. PREPARAÇÃO DESPORTIVA DAS GINASTAS DE 10 AOS 12 ANOS	2h	2h/0/0
Total	4h30	2h/0/2h30

SUBUNIDADE 1.

1.1. Regulamento técnico nacional

- 1.1.1. Conceito de Forma Desportiva e Periodização
- 1.1.2. Estrutura do processo de treino na Ginástica Rítmica
- 1.1.3. Metodologia do treino das ginastas no período preparatório
- 1.1.4. Metodologia do treino das ginastas no período competitivo
- 1.1.5. Metodologia do treino das ginastas no período transitório
- 1.1.6. Particularidades da preparação nos exercícios de conjunto em Ginástica Rítmica
- 1.1.7. Planeamento da preparação em Ginástica Rítmica
- 1.1.8. Balanço e controlo pedagógico na preparação das ginastas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Explanar as Finalidades e Objetivos da Preparação Desportiva na Ginástica Rítmica
- Estruturar o processo de treino na Ginástica Rítmica
- Estabelecer um planeamento a longo prazo na Ginástica Rítmica
- Analisar o balanço e controlo pedagógico na preparação das ginastas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explanar as Finalidades e Objetivos da Preparação Desportiva na Ginástica Rítmica
- Estruturar o processo de treino na Ginástica Rítmica
- Estabelecer um planeamento a longo prazo na Ginástica Rítmica
- Analisar o balanço e controlo pedagógico na preparação das ginastas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

SUBUNIDADE 2.

1.2. Preparação desportiva das ginastas de 10 aos 12 anos

- 1.2.1. Caracterização geral da preparação física em Ginástica Rítmica
- 1.2.2. Metodologia da realização de testes de controlo na preparação física das ginastas na etapa de preparação básica especializada
- 1.2.3. Metodologia da preparação física específica complexa em Ginástica Rítmica
- 1.2.4. Preparação específico – motora

1.2.5. Preparação funcional

1.2.6. Preparação de recuperação e reabilitação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a metodologia da preparação física na Ginástica Rítmica, assim como, o seu processo de controlo
- Estruturar e aplicar a especificidade da Preparação Física Específica das Ginastas do 10 aos 12 anos
- Planificar os processos de controlo e avaliação do treino das capacidades específicas da Ginástica Rítmica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes capacidades físicas na preparação desportiva das Jovens Ginastas na Ginástica Rítmica
- Identifica e organiza a aplicação das diferentes capacidades físicas específicas na preparação desportiva das ginastas dos 10 aos 12 anos, assim como os seus recursos e métodos
- Apresenta os processos de controlo e de avaliação das capacidades físicas específicas da Ginástica Rítmica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Regulamentação

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. REGULAMENTAÇÃO	3h15	3h15/0/0
Total	3h15	3h15/0/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Regulamentação

2.1.1. Código de Pontuação Adaptado

- a. Exigências específicas para competições dos escalões de Iniciadas e juvenis da 1ª divisão, todos os escalões da BASE em individuais e conjuntos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as regras de participação nas competições nacionais e internacionais do escalão Juvenil
- Diferenciar as exigências específicas para iniciados e juvenis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue os diferentes regulamentos das competições nacionais de Ginástica Rítmica, participações por categoria, escalão, divisão e equipa
- Aplica os regulamentos e critérios de avaliação de Ginástica Rítmica 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

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Música, dança e ballet

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. MÚSICA	2h15	0/0/2h15
3.2. DANÇAS DE CARÁCTER OU TRADICIONAIS	2h15	0/0/2h15
3.3. BALLET	1h	0/1h/0
Total	5h30	0/1h/4h30

SUBUNIDADE 1.

3.1. Princípios do treino (Revisões)

- 3.1.1. Estrutura da música, relembramos e continuamos.
- 3.1.2. Conteúdos gerais/sugestão/aprendizagem de uma contagem métrica para análise musical de uma composição musical

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Estruturar a contagem de uma frase musical e aplicar as noções básicas da composição técnica de um esquema

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa a contagem de tempos musicais para a construção de um esquema

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

SUBUNIDADE 2.

3.2. Danças de caráter ou tradicionais

- 3.2.1. As Danças de Carácter
- 3.2.2. Aplicação prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as exigências específicas para contextualização da música, do tema e estilo escolhido

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um exercício de grupo com deslocamentos e ritmos característicos da dança sorteada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elabora um exercício de grupo com deslocamentos e ritmos característicos da dança sorteada

SUBUNIDADE 3.

3.3. Ballet**3.3.1.** A importância da postura e da disciplina do trabalho de dança clássica

- a. Na Barra:
 - I. *Grand Plie*
 - II. *Battements Tendu*
 - III. *Battements Tendu Jete*
 - IV. *Rond de jambe a terre*
 - V. *Battements Fondus at 45° e Frappes a 45°*
 - VI. *Ronds de Jamb en L'air*
 - VII. *Grand Battements Jetes.*
- b. No centro: *adágios, promenades, soutenous, piqués e fouettes*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar conteúdos de aprendizagem técnica e artística no âmbito da Dança Clássica
- Sistematizar a aprendizagem das noções de postura e do desenvolvimento a flexibilidade com correção postural
- Trabalhar a coordenação e o equilíbrio
- Adotar a terminologia da dança clássica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora uma aula de dança clássica para ginastas dos 10 aos 12 anos
- Promove o trabalho de postura e fortalecimento do aparelho locomotor das ginastas
- Executa uma cultura de movimentos clássicos em estreita relação com a música

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elabora um exercício de grupo com deslocamentos e ritmos característicos do ballet

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Fundamentos da técnica, classificação e metodologia de ensino de técnica corporal

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. FUNDAMENTOS DA TÉCNICA, CLASSIFICAÇÃO E METODOLOGIA DE ENSINO DE TÉCNICA CORPORAL	12h30	0/0/12h30
Total	12h30	0/0/12h30

SUBUNIDADE 1.

4.1. Fundamentos da técnica, classificação e metodologia de ensino de técnica corporal

- 4.1.1. Aprendizagem de movimentos auxiliares; ligações e combinações
- 4.1.2. Pressupostos Técnicos e metodologia de ensino para a execução de equilíbrios específicos da Ginástica Rítmica (equilíbrios: prancha (dorsal e lateral), equilíbrios com mudança de nível, bandeiras sem ajuda das mãos e com diferentes amplitudes do tronco, bandeira lateral com e sem ajuda com tronco à horizontal, *arabesque* com extensão do tronco, equilíbrio com grande afastamento atrás com e sem ajuda com diferentes posições do tronco, anel, atitude com flexão do tronco, *fouette*)
- 4.1.3. Pressupostos Técnicos e metodologia de ensino para a execução de saltos específicos da Ginástica Rítmica (Saltos e variantes de colocação dos MI, do tronco e em rotação: carpa, cossaco, anel, gazela e variantes, gazelas sucessivas, estirão e variantes, estirão lateral e variantes, gazela lateral, corsa com flexão do tronco, corsa com troca de pernas e variantes, *Fouetté* e variantes, *Revoltade*, *Entrelacé* e variantes, *Jeté en tournant* e variantes)
- 4.1.4. Pressupostos Técnicos e metodologia de ensino para a execução de rotações específicas da Ginástica Rítmica (rotações: *tounneau*, *pivot* bandeira em frente e lado com e sem ajuda, em prancha lateral, em prancha ventral, com grande afastamento atrás com ajuda, em penché com e sem flexão da perna, em attitude e pé à cabeça, *ilusion par trás*, Kanaeva).
- 4.1.5. Pressupostos Técnicos e metodologia de ensino para a execução de pré-acrobáticos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar as necessidades e possibilidades físicas das ginastas na faixa etária dos 10 aos 12 anos
- Planificar sequências metodológicas para o ensino dos saltos, equilíbrios, rotações e elementos acrobáticos
- Aplicar as estratégias de desenvolvimento de expressividade e comunicação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza as necessidades e possibilidades físicas das ginastas na faixa etária dos 10 aos 12 anos
- Planifica sequências metodológicas para o ensino dos saltos, equilíbrios, rotações e elementos acrobáticos
- Aplica as estratégias de desenvolvimento de expressividade e comunicação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Apresenta sequências metodológicas para o ensino dos equilíbrios, rotações, saltos e elementos acrobáticos básicos em GR respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem, apontando os erros mais frequentes

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Preparação da técnica de aparelhos das ginastas

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. PREPARAÇÃO DA TÉCNICA DE APARELHOS DAS GINASTAS	15h45	0/0/15h45
Total	15h45	0/0/15h45

SUBUNIDADE 1.

5.1. Alinhamento correto

- 5.1.1.** Características da preparação técnica da Ginástica Rítmica
- Conteúdos da preparação técnica da ginasta
 - Mecanismo da formação e aperfeiçoamento da preparação técnica da Ginástica Rítmica
 - Aprendizagem da técnica de aparelho
- 5.1.2.** Metodologia do ensino da técnica dos aparelhos
- Ensino multilateral da técnica de aparelho
 - Corda
 - Arco
 - Bola
 - Maças
 - Fita
- 5.1.3.** Metodologia para a elaboração das aulas de aparelhos
- Indicações metodológicas
 - Construção das aulas de aparelhos
- 5.1.4.** Aprendizagem dos Grupos Técnicos Fundamentais e não Fundamentais dos Aparelhos
- 5.1.5.** Progressão da técnica de aparelho

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar as recomendações da metodologia de ensino da técnica de aparelho, para as ginastas dos 10 aos 12 anos
- Planificar e programar o aperfeiçoamento dos elementos da técnica dos 5 aparelhos
- Desenvolver os recursos da preparação técnica dos 5 aparelhos
- Aplicar a base técnica de construção das aulas com aparelhos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica as bases da preparação da técnica de aparelho que garanta o aperfeiçoamento dos elementos de técnica de aparelho
- Identifica as recomendações da metodologia do ensino dos elementos com os diferentes aparelhos
- Desenvolve os recursos da preparação da técnica dos diferentes aparelhos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Apresenta sequências metodológicas para o ensino da técnica de um aparelho sorteado, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem, apontando os erros mais frequentes

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Aquecimento e preparação Física em Ginástica Rítmica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. AQUECIMENTO E PREPARAÇÃO FÍSICA EM GINÁSTICA RÍTMICA	2h15	0/2h15/0
6.2. TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS DA GINÁSTICA RÍTMICA	1h15	1h15/0/0
Total	3h30	1h15/2h15/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Aquecimento e preparação física em ginástica rítmica

- 6.1.1. O aquecimento na Ginástica Rítmica
- 6.1.2. O aquecimento ao longo da época desportiva
- 6.1.3. O aquecimento ao longo da carreira da ginasta
- 6.1.4. Aquecimentos específicos para competição
- 6.1.5. Treino da força
- 6.1.6. Treino da flexibilidade
- 6.1.7. Treino da Coordenação
- 6.1.8. Treino da Velocidade de execução

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar aquecimentos específicos e variados de acordo com o nível das ginastas e de acordo com a fase da época desportiva
- Planificar e preparar o trabalho físico específico para o desenvolvimento da Força, da flexibilidade, da coordenação e da velocidade de execução orientado para os elementos específicos da Ginástica Rítmica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica aquecimentos específicos e variados de acordo com o nível das ginastas e de acordo com a fase da época desportiva
- Planifica e prepara o trabalho físico específico para o desenvolvimento da Força, da flexibilidade, da coordenação e da velocidade de execução orientado para os elementos específicos da Ginástica Rítmica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresenta um exemplo de aquecimento
- Apresenta um exemplo de um treino para a melhoria de uma das capacidades abordadas (Força, flexibilidade, coordenação ou velocidade de execução)

SUBUNIDADE 2.**6.2. Treino das capacidades físicas específicas da Ginástica Rítmica**

- 6.2.1. Treino da força em ginastas de Ginástica Rítmica de acordo com o nível técnico das ginastas
- 6.2.2. Adaptação do treino da força às exigências dos diferentes elementos de técnica corporal
- 6.2.3. Treino da flexibilidade em ginastas de Ginástica Rítmica de acordo com o nível técnico das ginastas
- 6.2.4. Adaptação do treino da Flexibilidade às exigências dos diferentes elementos de técnica corporal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o trabalho de flexibilidade e de alongamento
- Identificar e descrever o trabalho de força em Ginástica Rítmica
- Realizar a avaliação da flexibilidade e da força durante a época desportiva
- Identificar e descrever a classificação da Flexibilidade e da Força
- Planejar e executar os métodos de treino da Flexibilidade e da Força em GR

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve o trabalho de flexibilidade e de alongamento
- Identifica e descreve o trabalho de força em Ginástica Rítmica
- Aplica a avaliação da flexibilidade e da força durante a época desportiva
- Identifica e descreve a classificação da Flexibilidade e da Força
- Planeia e executa os métodos de treino da Flexibilidade e da Força em GR

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Preparação da composição em Ginástica Rítmica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. PREPARAÇÃO DA COMPOSIÇÃO EM GINÁSTICA RÍTMICA	4h45	0/0/4h45
Total	4h45	0/0/4h45

SUBUNIDADE 1.

7.1. Preparação da composição em Ginástica Rítmica

- 7.1.1. Principais conceitos da preparação de uma Composição em Ginástica Rítmica
- 7.1.2. Características do programa dos exercícios de competição em Ginástica Rítmica
- 7.1.3. Característica da Composição dos Exercícios de Competição
- 7.1.4. Metodologia da elaboração dos Exercícios de Competição
- 7.1.5. Exercício prático

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as exigências básicas de coreografia para um exercício individual
- Descrever os pressupostos para a elaboração de um exercício individual de competição
- Distinguir as exigências básicas de coreografia para um exercício de conjuntos
- Aplicar os pressupostos para a elaboração de um exercício de conjuntos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica um exercício individual de competição de acordo com as capacidades das ginastas
- Executa um exercício de conjuntos de acordo com as capacidades das ginastas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Apresenta uma composição individual e de conjunto

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Metodologia de ensino dos exercícios de Conjunto

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. METODOLOGIA DE ENSINO DOS EXERCÍCIOS DE CONJUNTO	4h30	0/0/4h30
Total	4h30	0/0/4h30

SUBUNIDADE 1.

8.1. Metodologia de ensino dos exercícios de conjunto

8.1.1. Caracterização geral da preparação técnica dos exercícios de conjunto

8.1.2. Caracterização dos componentes da preparação técnica nos exercícios de conjunto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a caracterização da preparação técnica dos exercícios de conjunto
- Apresentar e analisar os componentes da preparação técnica dos exercícios de conjunto
- Elaborar um complexo de exercícios de assimilação da técnica de conjuntos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica a preparação técnica dos exercícios de conjunto
- Descreve e analisa os componentes da preparação técnica dos exercícios de conjunto

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Apresenta um programa de trabalho de conjuntos com aparelhos iguais

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Planeamento, metodologia e controlo de treino

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
9.1. PLANEAMENTO DE TREINO E ADAPTAÇÃO DAS CARGAS EM GINÁSTICA RÍTMICA	2h15	2h15/0/0
9.2. METODOLOGIA DO TREINO DE DESPORTISTAS DOS 10 AOS 12 ANOS EM GINÁSTICA RÍTMICA	3h15	0/0/3h15
9.3. AVALIAÇÃO E CONTROLO DE TREINO	1h	1h/0/0
Total	6h30	3h15/0/3h15

SUBUNIDADE 1.

9.1. Planeamento de treino e adaptação das cargas em Ginástica Rítmica

- 9.1.1. Planeamento de uma época desportiva para uma equipa com ginastas de diferentes categorias e níveis
- 9.1.2. Doseamento das cargas de treino de acordo com o nível da ginasta e com os momentos do planeamento
- 9.1.3. Programação das unidades de treino de acordo com o momento do planeamento
- 9.1.4. Controlo, avaliação e reformulação dos planos de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar a preparação de jovens ginastas tendo como objetivo o desenvolvimento das capacidades máximas no momento mais adequado
- Identificar as características das cargas na ginástica rítmica
- Perspetivar o processo evolutivo da ginasta
- Identificar e respeitar o processo de maturação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica a preparação de jovens ginastas tendo como objetivo o desenvolvimento das capacidades máximas no momento mais adequado
- Planeia as cargas de Treino
- Perspetiva o processo evolutivo da ginasta
- Identifica e respeita o processo de maturação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Apresentação e discussão de um Plano de uma Unidade de Treino enquadrada num Planeamento Anual de Treino

SUBUNIDADE 2.

9.2. Metodologia do Treino de Desportistas dos 10 aos 12 anos em Ginástica Rítmica

- 9.2.1. Conteúdo e metodologia de trabalho na etapa de preparação de base preliminar com ginastas de idade de 10-11 anos
- 9.2.2. Conteúdo e metodologia de trabalho na etapa de preparação aprofundada de ginastas de 11-12 anos
- 9.2.3. A aula como forma principal de organização do processo de ensino e de treino em Ginástica Rítmica
 - a. Classificação e caracterização geral das aulas em Ginástica Rítmica
 - b. Estrutura tradicional e fragmentada da aula de Ginástica Rítmica
 - c. Característica e classificação da parte preparatória da aula

- d. Característica dos objetivos da parte fundamental da aula e possibilidades de os atingir
- e. Particularidades da preparação física e específico - motora na parte final da aula
- f. Questões gerais sobre a condução das aulas de ginástica rítmica
- g. Preparação e comportamento da treinadora na aula

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as metodologias aplicadas para as ginastas dos 10 aos 12 anos
- Planificar todo o processo de treino para as ginastas desta etapa
- Classificar e caracterizar os treinos de Ginástica Rítmica
- Estruturar o treino na Ginástica Rítmica
- Descrever os procedimentos do comportamento das treinadoras no processo de Ginástica Rítmica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as metodologias aplicadas para as ginastas dos 10 aos 12 anos
- Planifica todo o processo de treino para as ginastas desta etapa
- Aplica a classificação e caracterização dos treinos de Ginástica Rítmica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

SUBUNIDADE 3.

9.3. Avaliação e controlo do treino

9.3.1. Avaliação e controlo do treino físico

9.3.2. Avaliação e controlo do treino técnico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diagnosticar e controlar o processo de treino ao nível das capacidades físicas
- Diagnosticar e controlar o processo de treino ao nível da técnica corporal
- Diagnosticar e controlar o processo de treino ao nível da técnica de aparelho

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diagnostica e avalia o processo de treino ao nível das capacidades físicas
- Diagnostica e avalia o processo de treino ao nível da técnica corporal
- Diagnostica e avalia o processo de treino ao nível da técnica de aparelho

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Biomecânica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
10.1. BIOMECÂNICA APLICADA AOS ELEMENTOS TÉCNICOS DA GINÁSTICA RÍTMICA	2h15	2h15/0/0
Total	2h15	2h15/0/0

SUBUNIDADE 1.

10.1. Biomecânica aplicada aos elementos técnicos da Ginástica Rítmica

10.1.1. Revisão de Conceitos Gerais

10.1.2. Forças

10.1.3. Trabalho e Energia

10.1.4. Movimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Analisa e compreende diversas técnicas das disciplinas gímnicas com base nos conceitos básicos da biomecânica, interpretando a razão das metodologias recomendadas, bem como a origem de eventuais desvios observados relativamente

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

11. Prevenção de lesões

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
11.1. PREVENÇÃO DE LESÕES	2h15	2h15/0/0
Total	2h15	2h15/0/0

SUBUNIDADE 1.

11.1. Nutrição, sono e rendimento desportivo

11.1.1. Prevenção de lesões (Revisão dos Conteúdos de Grau I)

- a. Fatores de risco
- b. Níveis de prevenção de lesões desportivas
- c. Lesões com maior incidência nos jovens

11.1.2. Princípios de prevenção de lesões e Medidas preventivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e diagnostica as diferentes lesões que são características na ginástica, 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 /

12. Observação das técnicas gímnicas

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
12.1. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	1h15	1h15/0/0
Total	1h15	1h15/0/0

SUBUNIDADE 1.

12.1. Observação das técnicas gímnicas

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

- Compreensão e Explicação das Técnicas Gímnicas
- Características e Particularidades das Técnicas Gímnicas
- Aplicação e conceção para a otimização das técnicas

12.1.2. Objetivos das Técnicas Gímnicas: Estabelecer os objetivos

- Exigências específicas para a observação – Objetivos de Resultado
- Exigências específicas para a observação – Objetivos de Execução

12.1.3. Observar e Intervir nas Técnicas Gímnicas: Tomada de Decisões

- Modelos de execução – Componentes e condicionantes
- Observação, Intervenção e deteção de Erros

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

13. Preparação psicológica em Ginástica Rítmica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
13.1. PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA EM GINÁSTICA RÍTMICA	2h15	2h15/0/0
Total	2h15	2h15/0/0

SUBUNIDADE 1.

13.1. Preparação psicológica em Ginástica Rítmica

- 13.1.1. Particularidades psicológicas da atividade de Ginástica Rítmica
- 13.1.2. Particularidades psicológicas das ginastas em Ginástica Rítmica
- 13.1.3. Preparação psicológica de base
- 13.1.4. Preparação psicológica para os treinos
- 13.1.5. Preparação psicológica para as competições
- 13.1.6. Preparação psicológica pós-competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as particularidades psicológicas da atividade de Ginástica Rítmica
- Identificar as particularidades psicológicas das ginastas em Ginástica Rítmica
- Planificar o processo da preparação psicológica na Ginástica Rítmica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as particularidades da preparação psicológica das ginastas da Ginástica Rítmica
- Identifica e aplica o processo da preparação psicológica Ginástica Rítmica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

14. Nutrição, sono e rendimento desportivo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
14.1. NUTRIÇÃO, SONO E RENDIMENTO DESPORTIVO	2h15	2h15/0/0
Total	2h15	2h15/0/0

SUBUNIDADE 1.

14.1. Nutrição, sono e rendimento desportivo

14.1.1. O Impacto da Nutrição na Ginástica (revisão)

14.1.2. Alimentação Saudável na Ginástica (revisão)

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

14.1.3. O papel dos nutrientes no desempenho desportivo

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

14.1.4. Balanço energético

- Composição corporal

14.1.5. 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 dos ginastas, de acordo com o escalão etário

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza 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

Licenciatura em Nutrição ou Fisiologia do Exercício

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 no mínimo com 6 metros de altura 	<ul style="list-style-type: none"> Alcatifa / Rolos de praticável, 1 colchão de queda 4x3 metros, 4 bancos suecos, Espaldares, Tapetes de ginástica 1x2 metros, Cordas (1 por participante), Arcos (1 por participante), Fitas (1 por participante), Bolas (1 por participante), Pares de maçãs (1 por participante), 1 Parede de espelhos ou espelhos amovíveis, Barras de dança, Elásticos de força e Plataforma Bosu, Cadeiras, Fita métrica, cronómetro, Material portátil diverso para jogos (balões, frisbees, jornais, blocos de esponja, lenços, pratos de plástico, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> Projeter 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](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.