

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

TEAMGYM

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 DA MODALIDADE	8
2. REGULAMENTAÇÃO	9
3. SOLO	11
4. TUMBLING (SALTOS À FRENTE)	14
5. TUMBLING (SALTOS À RETAGUARDA)	16
6. MINI TRAMPOLIM (SEM MESA DE SALTOS)	18
7. MINI TRAMPOLIM (COM MESA DE SALTOS)	20
8. CONSTRUÇÃO DE UM EXERCÍCIO DE COMPETIÇÃO	22
9. PLANEAMENTO DE TREINO E GESTÃO DE EQUIPAS EM TEAMGYM	24
10. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	25
11. AVALIAÇÃO, REGISTO E CONTROLO DE TREINO	26
12. PREVENÇÃO DE LESÕES	27
13. NUTRIÇÃO, SONO E RENDIMENTO DESPORTIVO	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 DA MODALIDADE	1h30
2. REGULAMENTAÇÃO	3h30
3. SOLO	15h45
4. TUMBLING (SALTOS À FRENTE)	7h30
5. TUMBLING (SALTOS À RETAGUARDA)	9h45
6. MINI TRAMPOLIM (SEM MESA DE SALTOS)	9h45
7. MINI TRAMPOLIM (COM MESA DE SALTOS)	26h00
8. CONSTRUÇÃO DE UM EXERCÍCIO DE COMPETIÇÃO	7h30
9. PLANEAMENTO DE TREINO E GESTÃO DE EQUIPAS EM TEAMGYM	5h45
10. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	4h00
11. AVALIAÇÃO, REGISTO E CONTROLO DE TREINO	2h30
12. PREVENÇÃO DE LESÕES	1h30
13. NUTRIÇÃO, SONO E RENDIMENTO DESPORTIVO	2h00
Total	73h

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. História da modalidade

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. HISTÓRIA DA MODALIDADE	1h30	1h30/0/0
Total	1h30	1h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. História da modalidade

- 1.1.1. História da modalidade/ origens
- 1.1.2. O TeamGym na Europa
- 1.1.3. O TeamGym em Portugal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a história do TeamGym em traços gerais a nível Internacional e Nacional

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Resume de forma sucinta os principais factos da história do TeamGym

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Regulamentação

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. CÓDIGO DE PONTUAÇÃO ADAPTADO	1h	1h/0/0
2.2. CÓDIGO DE PONTUAÇÃO DE TEAMGYM - UEG	1h45	1h45/0/0
2.3. CÓDIGO DE PONTUAÇÃO DE TEAMGYM - UEG	0h45	0h45/0/0
Total	3h30	3h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Código de pontuação adaptado

2.1.1. Código adaptado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar as exigências específicas para o Código Adaptado

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um exercício de competição de acordo com as exigências específicas da categoria do grupo a que se destina o exercício

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

SUBUNIDADE 2.

2.2. Código de pontuação de Teamgym - UEG

2.2.1. Exigências específicas para competições de Juniores

2.2.2. Exigências específicas para competições de Seniores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar as exigências específicas para a Categoria de Juniores e Seniores

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um exercício de competição de acordo com as exigências específicas da categoria do grupo a que se destina o exercício

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

SUBUNIDADE 3.

2.3. Código de pontuação de Teamgym - UEG

- 2.3.1. Carta de competição de Solo
- 2.3.2. Carta de competição de Tumbling
- 2.3.3. Carta de competição de Minitrampolim

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preencher as Carta de prova das três disciplinas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preenche corretamente as cartas de competição das três disciplinas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responder a questões do Manual em Teste teórico 	

PERFIL DO FORMADOR	<p>Titular de TPTD da disciplina de Teamgym de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Teamgym, ou, Juiz da disciplina de Teamgym com, pelo menos, 3 anos de experiência</p>
---------------------------	--

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Solo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. SOLO – TÉCNICA (ELEMENTOS DE DIFICULDADE)	6h15	0/6h15/0
3.2. SOLO – COMPOSIÇÃO (CONSTRUÇÃO MUSICAL ADAPTADA AO TEAMGYM)	6h	0/0/6h
3.3. SOLO - MÚSICA (CONSTRUÇÃO MUSICAL ADAPTADA AO TEAMGYM)	3h30	0/0/3h30
Total	15h45	0/6h15/9h30

SUBUNIDADE 1.

3.1. Solo – Técnica (Elementos de dificuldade)

- 3.1.1. O Conceito BESS (Laban) de movimento:
 - a. Componentes Estruturais do Movimento
 - b. Postura, consciência corporal exercícios simples para uma boa técnica de execução de saltos, *pivots*, equilíbrios e elementos acrobáticos
- 3.1.2. Elementos técnicos específicos para a construção de um esquema de solo em Teamgym:
 - a. Equilíbrios (*Balance Elements*)
 - b. Pino (HB 1001)
 - c. Dinâmicos - (DB)
 - i. Piruetas
 - ii. *Pivots*
 - d. Elemento de Força – (DB)
 - i. Pino prancha
 - ii. Ângulo para pino
 - iii. Pino Olímpico
 - iv. Pino cabeça para prancha
- 3.1.3. Estáticos (SB)
- 3.1.4. Indiferentes (HB, DB ou SB) - Equilíbrios nas mãos:
 - a. Pino de antebraços
 - b. Pino
 - c. Prancha
 - d. Pontes
 - e. Ângulos
- 3.1.5. Saltos (*Jumps / Hops / Leaps*)
- 3.1.6. Elementos Acrobáticos (*Acrobatic Elements*):
 - a. Aranhas à Frente e atrás
 - b. *Flics* à Frente e Atrás
 - c. Roda sem mãos
 - d. Mortais à Frente e Atrás
- 3.1.7. Combinação

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os pressupostos técnicos e mecânicos das piruetas, equilíbrios e elementos de força, saltos, elementos específicos e elementos acrobáticos • Descrever as etapas fundamentais para o ensino destes elementos • Identificar e corrigir os erros mais frequentes 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sistematiza a aprendizagem dos diferentes elementos e a sua dificuldade • Constrói de acordo com o nível técnico dos seus praticantes um repertório de elementos de dificuldade
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apresentar sequências metodológicas para o ensino dos elementos específicos respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem, apontando os erros mais frequentes e suas correções 	

SUBUNIDADE 2.

3.2. Solo - Composição (Construção Musical adaptada ao Teamgym)

3.2.1. Desenvolvimento do Conceito BESS (de Laban) do movimento.

3.2.2. Solo (Composição):

- Caraterização do grupo
- Compromisso
- Objetivos de grupo
- Objetivos individuais
- Conhecimento do código
- Tempo limite
- Música
- Cuidados básicos na escolha dos elementos
- Fundamentos básicos nas escolhas de elementos:
 - Formações
 - Transições
- Ligação Música/Movimento

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever e aplicar diferentes formas de deslocamento • Justificar a importância dos deslocamentos na construção de exercícios de Teamgym • Utilizar os diferentes componentes para construção de um exercício de Teamgym 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora um programa para o ensino dos deslocamentos • Utiliza os recursos técnicos para construção de coreografias
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responder a questões do Manual em Teste teórico • Apresentar sequências de deslocamento de acordo com a regulamentação do Teamgym • Elaborar um exercício de solo de acordo com os requisitos transmitidos 	

SUBUNIDADE 3.**3.3. Solo - Música (Construção Musical adaptada ao Teamgym)**

3.3.1. Adaptação Música/Movimento

3.3.2. Trabalho de pesquisa musical

3.3.3. Trabalho de construção e edição musical com o uso das TIC

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as ligações música/movimento para realizar boas parcerias
- Pesquisar um programa freeware para edição musical

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Edita uma faixa musical para um exercício de Teamgym

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Editar uma faixa musical para exercícios nos diferentes aparelhos

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Tumbling (Saltos à frente)

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS DE ADAPTAÇÃO À PISTA DE TUMBLING	1h30	0/0/1h30
4.2. SALTOS À FRENTE (CRITÉRIOS DE ÊXITO, CORRIDA DE BALANÇO E CHAMADA, TAKE-OFF, RECEÇÃO, TÉCNICA DE SALTO, ERROS COMUNS)	5h	0/0/5h
4.3. MECANISMOS DE SEGURANÇA E TIPOS DE AJUDA	1h	1h/0/0
Total	7h30	1/0/6h30

SUBUNIDADE 1.

4.1. Exercícios específicos de adaptação à pista de Tumbling

4.1.1. Deslocamentos:

a. Corridas várias

4.1.2. Preparação Física

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Construir exercícios de corrida para otimização técnica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a especificidade do trabalho de corrida no aparelho

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Apresentar um programa de trabalho de corrida para ginastas

SUBUNIDADE 2.

4.2. Saltos à frente (Critérios de êxito, corrida de balanço e chamada, take-off, receção, técnica de salto, erros comuns)

4.2.1. Mortal Encarpado / Salto de mãos / Full / Rudy / Double Full)

4.2.2. Full / Salto de Mãos

4.2.3. Salto de mãos / Duplo c/ 180° (Engrupado/Encarpado)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as componentes técnicas específicas para a realização do movimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as componentes críticas do movimento nos Saltos à frente

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Apresentar um pequeno exercício, para o ensino dos diferentes elementos

SUBUNIDADE 3.

4.3. Mecanismos de segurança e tipos de ajuda

- 4.3.1.** Mecanismos de segurança:
- Princípios básicos de segurança
 - Principais razões de acidentes e lesões
- 4.3.2.** O Treinador é responsável por:
- Regras de Segurança do Tumbling
 - Outros Mecanismos de segurança
- 4.3.3.** O Treinador deve ser conhecedor de:
- Tipos de ajudas
 - Safety spotting*
 - Support / Technical Spotting*
 - Physical Spotting*
- 4.3.4.** *Psychological Spotting*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar os diferentes mecanismos de segurança
- Distinguir a nomenclatura dos diferentes tipos de ajuda

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera os diferentes tipos de segurança relacionados com os materiais e aparelhos
- Distingue a nomenclatura das diferentes ajudas e adequa-as ao nível técnico dos seus praticantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Apresentação e exemplificação em ambiente de prática

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Tumbling (Saltos à retaguarda)

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS DE ADAPTAÇÃO À PISTA DE TUMBLING	1h15	0/0/1h15
5.2. SALTOS À RETAGUARDA	7h	0/0/7h
5.3. MECANISMOS DE SEGURANÇA E TIPOS DE AJUDA	1h30	1h30/0/0
Total	9h45	1h30/0/8h15

SUBUNIDADE 1.

5.1. Exercícios específicos de adaptação à pista de Tumbling

5.1.1. Deslocamentos:

a. Corridas várias

5.1.2. Preparação Física

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Construir exercícios de corrida para otimização técnica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a especificidade do trabalho de corrida no aparelho

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Apresentar um programa de trabalho de corrida para ginastas

SUBUNIDADE 2.

5.2. Saltos à retaguarda

5.2.1. Rodada/Mortal (Empranchado)/ Tempo / Flick

5.2.2. Rodada/Flick /Full /Rudy / Double Full)

5.2.3. Rodada/Flick /Duplo /Engrupado/Encarpado/Empranchado)

5.2.4. Rodada/Flick /Duplo c/ 360° (Engrupado/Empranchado)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as componentes técnicas específicas para a realização do movimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as componentes críticas do movimento nos Saltos à retaguarda

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Apresentar um pequeno exercício, para o ensino dos diferentes elementos

SUBUNIDADE 3.

5.3. Mecanismos de segurança e tipos de ajuda

- 5.3.1.** Mecanismos de segurança:
- Princípios básicos de segurança
 - Principais razões de acidentes e lesões
- 4.3.2.** O Treinador é responsável por:
- Regras de Segurança do Tumbling
 - Outros Mecanismos de segurança
- 4.3.3.** O Treinador deve ser conhecedor de:
- Tipos de ajudas
 - Safety spotting*
 - Support / Technical Spotting*
 - Physical Spotting*
- 4.3.4.** *Psychological Spotting*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar os diferentes mecanismos de segurança
- Distinguir a nomenclatura dos diferentes tipos de ajuda

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera os diferentes tipos de segurança relacionados com os materiais e aparelhos
- Distingue a nomenclatura das diferentes ajudas e adequa-as ao nível técnico dos seus praticantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Apresentação e exemplificação em ambiente de prática

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Mini Trampolim (sem Mesa de Saltos)

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. SALTOS COM MINI TRAMPOLIM	7h15	0/0/7h15
6.2. MECANISMOS DE SEGURANÇA E TIPOS DE AJUDA	2h30	0/0/2h30
Total	9h45	0/0/9h45

SUBUNIDADE 1.

6.1. Saltos com Mini Trampolim

- 6.1.1. Barany Out (Empranchado)
- 6.1.2. Duplo engrupado c/ Pirueta e ½
- 6.1.3. Duplo Encarpado c/ Pirueta e ½
- 6.1.4. Duplo Empranchado c/ Pirueta e ½
- 6.1.5. Duplo Empranchado c/ Dupla Pirueta e ½

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as componentes técnicas específicas para a realização dos saltos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as componentes críticas do movimento nos Saltos com Mini Trampolim

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Apresentar um pequeno exercício, para o ensino de cada um dos referidos elementos

SUBUNIDADE 2.

6.2. Mecanismos de segurança e tipos de ajuda

- 6.2.1. Mecanismos de segurança:
 - a. Princípios básicos de segurança
 - b. Principais razões de acidentes e lesões
- 6.2.2. O Treinador é responsável por:
 - a. Regras de segurança do Mini Trampolim
 - b. Outros Mecanismos de segurança
- 6.2.3. O Treinador deve ser conhecedor de:
 - a. Tipos de ajudas
 - b. *Safety spotting*
 - c. *Support / Technical Spotting*
 - d. *Physical Spotting*
- 6.2.4. *Psychological Spotting*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Apresentar os diferentes mecanismos de segurança
- Enumerar a nomenclatura dos diferentes tipos de ajuda

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta os diferentes tipos de segurança relacionados com os materiais e aparelhos
- Enumera a nomenclatura das diferentes ajudas e adequa-as ao nível técnico dos seus praticantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Apresentação e exemplificação em ambiente de prática

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Mini Trampolim (com Mesa de Saltos)

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. SALTOS "TSUKAHARA"	3h30	0/0/3h30
7.2. QUEDA FACIAL COM MORTAL	2h45	0/0/2h45
7.3. MECANISMOS DE SEGURANÇA E TIPOS DE AJUDA	1h15	1h15/0/0
Total	7h30	1h15/0/6h15

SUBUNIDADE 1.

7.1. Saltos "Tsukahara"

- 7.1.1. Tsukahara Engrupado
- 7.1.2. Tsukahara Encarpado
- 7.1.3. Tsukahara Empranchado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as componentes técnicas específicas para a realização dos movimentos
- Diagnosticar as componentes críticas dos elementos que ensina com vista a potenciar situações tanto de ajuda como de apoio através da utilização de situações facilitadoras

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue a dinâmica do elemento técnico: Saltos "Tsukahara"
- Elabora exercícios de progressão para todos os elementos aprendidos: Saltos "Tsukahara"

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Apresentar um pequeno exercício, para o ensino de cada um dos referidos elementos juntamente com soluções de ajuda e de situações facilitadoras

SUBUNIDADE 2.

7.2. Queda Facial com Mortal

- 7.2.1. Queda Facial com Mortal Engrupado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as componentes técnicas específicas para a realização dos movimentos
- Diagnosticar as componentes críticas dos elementos que ensina com vista a potenciar situações tanto de ajuda como de apoio através da utilização de situações facilitadoras

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue a dinâmica do elemento técnicos: Queda Facial com Mortal
- Elabora exercícios de progressão para todos os elementos aprendidos: Queda Facial com Mortal

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Apresentar um pequeno exercício, para o ensino de cada um dos referidos elementos juntamente com soluções de ajuda e de situações facilitadoras

SUBUNIDADE 3.**7.3. Mecanismos de segurança e tipos de ajuda**

- 7.3.1. Mecanismos de segurança
 - a. Princípios básicos de segurança
 - b. Principais razões de acidentes e lesões
- 7.3.2. O Treinador é responsável por:
 - a. Regras de segurança do Mini-Trampolim
 - b. Outros Mecanismos de segurança
- 7.3.3. O Treinador deve ser conhecedor de:
 - a. Tipos de ajudas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes mecanismos de segurança
- Distinguir a nomenclatura dos diferentes tipos de ajuda

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta os diferentes tipos de segurança relacionados com os materiais e aparelhos
- Enumera a nomenclatura das diferentes ajudas e adequa de forma correta e de acordo com o nível técnico dos seus praticantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Construção de um exercício de competição

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. NOÇÕES DE CONSTRUÇÃO DE UM EXERCÍCIO DE COMPETIÇÃO	5h45	0/0/5h45
Total	5h45	0/0/5h45

SUBUNIDADE 1.

8.1. Noções de construção de um exercício de competição

8.1.1. Generalidades:

- a. Caracterização do grupo
- b. Compromisso
- c. Objetivos de grupo
- d. Objetivos individuais
- e. Conhecimento do código
- f. Treino de competição
- g. Prova de controlo
- h. Gestão do treino
- i. Escolha de fatos de competição

8.1.2. Solo

- a. Escolha musical
- b. Definição de formações
- c. Definição de elementos de solo
- d. Treino por partes
- e. Suplentes de solo
- f. Escolha de elementos de acordo com o CoP ou código adaptado

8.1.3. Tumbling

- a. Definição de séries
- b. Arranque de passagens, tempos e música
- c. Ritmo de séries, arranque de corrida
- d. Suplentes de série
- e. Séries alternativas
- f. Treino em superfícies instáveis
- g. Treino das séries por ordem de competição
- h. Risco de Séries
- i. Escolha de elementos de acordo com o CoP ou código adaptado

8.1.4. Mini-trampolim

- a. Definição de séries
- b. Arranque de passagens, tempos e música
- c. Ritmo de séries, arranque de corrida

- d. Suplentes de série
- e. Séries alternativas
- f. Treino em superfícies instáveis
- g. Treino das séries por ordem de competição
- h. Risco de Séries
- i. Escolha de elementos de acordo com o CoP ou código adaptado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar as exigências do exercício a construir de acordo com o aparelho
- Aplicar os pressupostos para a elaboração de um exercício de acordo com o aparelho

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um exercício de competição de acordo com as capacidades dos ginastas e de acordo como o código adaptado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elaborar um exercício de competição em cada aparelho de acordo com as capacidades dos ginastas e respeitando as indicações do código adaptado

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Planeamento de treino e gestão de equipas em Teamgym

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
9.1. PLANEAMENTO DE UMA ÉPOCA DESPORTIVA COM BASE NO CALENDÁRIO NACIONAL	4h	4h30/0/0
Total	4h	4h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

9.1. Teoria do treino de suporte à atividade

9.1.1. Periodização anual

9.1.2. Unidade de treino tipo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os conceitos que presidem à elaboração de um planeamento de treino para uma época competitiva nacional

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora o planeamento de uma época desportiva com base no calendário nacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elaborar um planeamento de uma época desportiva com base no calendário nacional

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Observação das técnicas gímnicas

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
10.1. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	2h30	2h30/0/0
Total	2h30	2h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

10.1. Observação das técnicas gímnicas

10.1.1. 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

10.1.2. Objetivos das Técnicas Gímnicas: Estabelecer os objetivos

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

10.1.3. 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 Teamgym de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Teamgym, ou, Juiz da disciplina de Teamgym com, pelo menos, 3 anos de experiência

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

11. Avaliação, registo e controlo do treino

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
11.1. AVALIAÇÃO, REGISTO E CONTROLO DO TREINO	1h30	1h30/0/0
Total	1h30	1h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

11.1. Nutrição, sono e recuperação

11.1.1. Análise de treino

- a. Registo de ocorrências
- b. Filmagens
- c. Utilização das TIC

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar as formas de contabilização e controlo das cargas de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora processos de recolha de informação para planificar a intervenção técnica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elaborar uma estratégia de registo e controlo do treino

PERFIL DO FORMADOR

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

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)

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

12.1.2. Princípios de prevenção de lesões e Medidas preventivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e diagnosticar quais as lesões tipo no Teamgym, 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 no Teamgym, 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 /

13. Nutrição, sono e recuperação

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

13.1. Nutrição, sono e recuperação

13.1.1. O Impacto da Nutrição no Teamgym

13.1.2. Alimentação Saudável no Teamgym

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

13.1.3. O papel dos nutrientes no desempenho desportivo

- a. Funções dos nutrientes
- b. Valor energético dos macronutrientes
- c. Hidratos de carbono
- d. Lípidos
- e. Proteínas
- f. Vitaminas
- g. Minerais
- h. Fibras

13.1.4. Balanço energético

- a. Composição corporal

13.1.5. 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

- 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

Licenciatura em Medicina ou Nutrição

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 20x12 metros 	<ul style="list-style-type: none"> Praticável / Rolos de praticável, 2 plintos, 2 <i>Reuthers</i>, 4 colchões de queda 4x3metros, 3 bancos suecos, Espaldares, Tapetes de ginástica 1x2 metros, 1 Mesa de saltos, 1 Trampolim elástico com banquetas de segurança (cama elástica), 1 trampolim no Fosso de esponjas (desejável), 2 Mini-trampolim (1 de competição), 1 Pista de tumbling insuflável (<i>Air Track</i>) (desejável), 1 Pista de tumbling com molas, 1 Pista <i>fast track</i> (desejável), 10 Cordas, 1 Parede de espelhos ou espelhos amovíveis, Barras de dança; Material portátil diverso para jogos (balões, <i>frisbees</i>, jornais, blocos de esponja, lenços, pratos de plástico, etc.), Cintos corrido (suspensos) (desejável), Fosso de esponjas (Desejável) 	<ul style="list-style-type: none"> Projektor 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.