

Referenciais de Formação

COMPONENTE ESPECÍFICA

GRAU II

GINÁSTICA PARA TODOS

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. INTRODUÇÃO À GINÁSTICA PARA TODOS	8
2. REGULAMENTAÇÃO	10
3. APRESENTAÇÃO EM GpT	11
4. COMPONENTES TÉCNICAS	13
5. CONDICIONANTES DO TREINO EM GpT	18
6. PLANEAMENTO, GESTÃO, AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO EM GpT	21
7. GESTÃO	23
C. Organização da Formação	25
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	26
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	26
3. ESTÁGIOS	26

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. INTRODUÇÃO À GINÁSTICA PARA TODOS	2h
2. REGULAMENTAÇÃO	3h
3. APRESENTAÇÃO EM GpT	22h30
4. COMPONENTES TÉCNICAS	32h30
5. CONDICIONANTES DO TREINO EM GpT	9h
6. PLANEAMENTO, GESTÃO, AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO EM GpT	9h
7. GESTÃO	4h
Total	82h

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Introdução à Ginástica para Todos

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. O QUE É A GINÁSTICA PARA TODOS	1h	1h/0/0
1.2. MATERIAIS DA GpT	1h	1h/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. O que é a Ginástica para Todos

- 1.1.1. Definições de Ginástica e de Ginástica para Todos
- 1.1.2. Enquadramento da Ginástica para Todos
- 1.1.3. Filosofia da GpT e sua aplicação
- 1.1.4. Objetivos gerais da GpT e específicas das suas atividades
- 1.1.5. As áreas, atividades e práticas que a GpT engloba
- 1.1.6. História das participações portuguesas em Gymnaestradas e festivais internacionais oficiais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar as atividades, conteúdos e objetivos da GpT

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e enumera as atividades, conteúdos e objetivos da GpT no mundo e em Portugal

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

SUBUNIDADE 2.

1.2. Materiais da GpT

- 1.2.1. Ginástica de e com Aparelhos na GpT
- 1.2.2. Aparelhos tradicionais
- 1.2.3. Aparelhos não tradicionais
- 1.2.4. As 3 áreas da GpT
- 1.2.5. Os PMG's e os aparelhos
- 1.2.6. Salas e equipamentos de Ginástica
- 1.2.7. Os aparelhos nas apresentações de grupo e grande grupo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes tipos de materiais possíveis de utilizar na GpT
- Utilizar os materiais da maneira mais rica possível para a atividade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e utiliza os diferentes tipos de materiais possíveis de utilizar na GpT
- Aplica e usa os materiais da maneira mais rica possível para a atividade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de GPT de Grau II, com formação creditada em Coreografia e Exibição Internacional;

ou

Titular de TPTD de Ginástica Artística ou Ginástica Acrobática ou Ginástica de Trampolins ou Ginástica Rítmica, de Grau II com pelo menos 5 anos de experiência na atividade e formação específica na área de conhecimento de GPT.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Regulamentação

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. REGULAMENTAÇÃO NACIONAL E INTERNACIONAL	3h	3h/0/0
Total	3h	3h/0/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Regulamentação nacional e internacional

- 2.1.1. Regulamentos FGP
 - a. Administrativos, Desportivos e outros
- 2.1.2. Regulamentos EG
 - a. Administrativos, Desportivos e outros
- 2.1.3. Regulamentos FIG
 - a. Administrativos, Desportivos e outros

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as atividades e os regulamentos administrativos e organizacionais da FGP, UEG e FIG que enquadram a ginástica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e utiliza os regulamentos administrativos e organizacionais para a participação em atividades da FGP, EG e FIG

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de GPT de Grau II, com formação creditada em Coreografia e Exibição Internacional;
 ou
 Titular de TPTD de Ginástica Artística ou Ginástica Acrobática ou Ginástica de Trampolins ou Ginástica Rítmica, de Grau II com pelo menos 5 anos de experiência na atividade e formação específica na área de conhecimento de GPT.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Apresentação em GpT

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. PROPOSTA DE MODELO TÉCNICO PARA A CONSTRUÇÃO DE UMA APRESENTAÇÃO EM GpT	3h15	0/0/3h15
3.2. ESPAÇO DE APRESENTAÇÃO EM GpT	3h15	0/0/3h15
3.3. COMPONENTES ESTRUTURAIS DA APRESENTAÇÃO EM GpT	16h	0/0/16h
Total	22h30	0/0/22h30

SUBUNIDADE 1.

3.1. Propostas de modelo técnico para a construção de uma apresentação em GpT

- 3.1.1. Fatores que contribuem para uma boa apresentação
- 3.1.2. Fatores determinantes para a construção de uma coreografia
- 3.1.3. A escolha do programa / Conteúdo do programa
- 3.1.4. Tipologia de apresentação
- 3.1.5. Adereços, complementos, materiais e fatos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar os princípios e os fatores que estão presentes e que condicionam uma boa apresentação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica, diferencia, prepara e gere os princípios e os fatores que estão presentes para a construção de uma boa apresentação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico e
- Construção e defesa de exercícios coreográficos em avaliação oral e prática

SUBUNIDADE 2.

3.2. Espaço de apresentação em GpT

- 3.2.1. Áreas, frentes, condições espaciais e logísticas
- 3.2.2. Variedade na ocupação do espaço (direções, trajetórias, níveis, formas de deslocação e formações)
- 3.2.3. Formações e gestão espacial
- 3.2.4. Construção da ocupação espacial
- 3.2.5. Espaço gímnico versus espaço cénico
- 3.2.6. O som e a luz no espaço de apresentação
- 3.2.7. Os diferentes tipos de apresentação em GpT
 - a. Grupo/Classe
 - b. Bloco de Classes
 - c. Grande Grupo
 - d. Sarau Temático
- 3.2.8. Espetáculo ou Show Gímnico

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar as condicionantes de gestão do espaço de apresentação 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica, enumera, descreve, sistematiza e integra as condicionantes de gestão do espaço de apresentação, para a construção de uma boa apresentação
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Responder a questões do Manual em Teste teórico e Construção e defesa de exercícios coreográficos em avaliação oral e prática 	

SUBUNIDADE 3.

3.3. Componentes estruturais da apresentação em GpT

- 3.3.1. Categorização dos elementos técnicos em GpT
- 3.3.2. Elementos coreográficos a utilizar em GpT
 - a. Deslocamentos coreográficos
 - b. Passos rítmicos
 - c. Elementos de ligação
- 3.3.3. Tipo de trabalho na componente estrutural da apresentação
- 3.3.4. Desenvolvimento coreográfico em GpT:
 - a. por faixa etária
 - b. por tipo de apresentação
- 3.3.5. O conceito de espetáculo em GpT

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar, escolher, preparar e ensinar os diferentes elementos coreográficos aos diferentes ginastas conforme o seu nível técnico Construir e preparar as apresentações com base nos critérios técnicos de avaliação das atividades em que participa Preparar e adaptar a atividade a populações com necessidades especiais 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica, escolhe, prepara o treino e executa os diferentes elementos coreográficos aos diferentes ginastas conforme o seu nível técnico Constrói e prepara as apresentações com base nos critérios técnicos de avaliação das atividades em que participa Prepara e adapta a atividade a populações com necessidades especiais
--	---

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico e
- Construção e defesa de exercícios coreográficos em avaliação oral e prática

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de GPT de Grau II, com formação creditada em Coreografia e Exibição Internacional;
 ou
 Titular de TPTD de Ginástica Artística ou Ginástica Acrobática ou Ginástica de Trampolins ou Ginástica Rítmica, de Grau II com pelo menos 5 anos de experiência na atividade e formação específica na área de conhecimento de GPT.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Componentes técnicas

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. COMPONENTES TÉCNICAS GAM/GAF	8h15	0/8h15/0
4.2. COMPONENTES TÉCNICAS TRA	8h	0/8h/0
4.3. COMPONENTES TÉCNICAS GR	8h	0/8h/0
4.4. COMPONENTES TÉCNICAS ACRO	8h15	0/8h15/0
Total	32h30	0/32h30/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Componentes técnicas GAM/GAF

4.1.1. Solo

- a. Pressupostos técnicos do Solo
- b. Elementos de dificuldade base e intermédia no solo:
 - Rolamentos à frente e atrás e suas variações
 - Aranha à frente e atrás
 - Pino com enrolamento
 - Salto de peixe
 - Mortal à frente e atrás (e variações)
 - Salto de cabeça e Salto de Mãos (e a 1 perna)
 - *Flick* à frente e variações
 - Enrolamento atrás para Pino
 - *Flick* atrás e variações
 - Rodada / *Flick*
 - Tempo
 - *Flick* / Mortal engrupado
 - Mortal à frente engrupado com rotação longitudinal (180°)
 - Mortal atrás empranchado com rotação longitudinal (180° e 360°)
- c. Identificação e correção dos principais erros dos elementos de dificuldade intermédia no solo

4.1.2. Paralelas

- a. Pressupostos técnicos das Paralelas
- b. Elementos de dificuldade base e intermédia nas paralelas
 - Entradas e Saídas
 - Balanços em apoio
 - Pino de ombros
 - Deslocamentos
 - Balanços em Suspensão
- c. Identificação e correção dos principais erros dos elementos de dificuldade intermédia nas paralelas

4.1.3. Saltos de Mesa

- a. Pressupostos técnicos dos Saltos de Mesa
- b. Elementos de dificuldade base e intermédia nos Saltos de Mesa
 - Queda Facial
 - Queda Facial com pirueta

4.1.4. Trave

- a. Pressupostos técnicos de execução na Trave
- b. Elementos de dificuldade intermédia na Trave:
 - Deslocamentos sem e com rotação;
 - Entradas e saídas, em apoio, com salto, a 1 pé, sentada / saltos em extensão, de roda, de rondada
 - Saltos Gímnicos
 - Rotações Longitudinais, transversais com contacto, Roda, Aranhas
 - Equilíbrios em Avião, Sentada em V, Bandeira, Pino
- c. Identificação e correção dos principais erros dos elementos de dificuldade intermédia na trave

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os pressupostos técnicos do solo
- Descrever as etapas fundamentais para o ensino dos elementos técnicos de dificuldade base e intermédia nos diferentes aparelhos
- Identificar e corrigir os erros mais frequentes dos elementos técnicos de dificuldade intermédia nos diferentes aparelhos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico e
- Construção e defesa oral de um planeamento anual e aplicação prática exemplificativa de exercícios técnicos aplicados em avaliação prática

SUBUNIDADE 2.

4.2. Componentes técnicas TRA

4.2.1. Identificação

4.2.2. Critérios de êxito e erros tipo

4.2.3. Ajudas

4.2.4. Sequências e orientações metodológicas / progressões pedagógicas

4.2.5. Sistematização da aprendizagem dos seguintes elementos:

- a. *Barani*
- b. *Full*
- c. *Rudy*
- d. *Double Full*
- e. *Randy*
- f. *Double back*
- g. *Double front*
- h. *Barani out*

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os critérios de êxito, erros comuns e principais sequências metodológicas dos elementos técnicos propostos pelo grau II 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica os principais critérios de êxito na realização dos elementos • Identifica os principais erros • Escolhe as sequências metodológicas mais apropriadas ao praticante
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responder a questões do Manual em Teste teórico e • Construção e defesa oral de um planeamento anual e aplicação prática exemplificativa de exercícios técnicos aplicados em avaliação prática 	

SUBUNIDADE 3.

4.3. Componentes técnicas GR

4.3.1. Metodologia do ensino da técnica dos aparelhos de GR

- Ensino multilateral da técnica de aparelho
- Corda
- Arco
- Bola
- Maças
- Fita

4.3.2. Metodologia para a elaboração das aulas de aparelhos

- Indicações metodológicas:
- Construção das aulas de aparelhos

4.3.3. Progressão da técnica de aparelho

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar quais as recomendações da metodologia do ensino dos exercícios dos aparelhos, para as ginastas dos 9 aos 13 anos • Descrever programar o aperfeiçoamento dos elementos da técnica dos 5 aparelho • Desenvolver os recursos da preparação técnica dos 5 aparelho • Aplicar a base da tecnologia de construção das aulas com aparelhos 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descreve as bases da preparação da técnica de aparelho que garantam aperfeiçoamento dos elementos de técnica de aparelho • Identifica as recomendações da metodologia do ensino dos elementos com os diferentes aparelhos • Apresenta os recursos da preparação da técnica dos diferentes aparelhos
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responder a questões do Manual em Teste teórico e • Construção e defesa oral de um planeamento anual e aplicação prática exemplificativa de exercícios técnicos aplicados em avaliação prática 	

SUBUNIDADE 4.

4.4. Componentes técnicas ACRO

- 4.4.1. Técnicas Específicas da Ginástica acrobática
 - a. Pegas e pontos de contacto
 - Mão-Mão / Mão-Pé / Pulso-Mão / Pé-Ombro / Pé-Coxa
 - b. Noções de equilíbrio (peso e contra peso)
 - Elementos de equilíbrio no solo entre 2 ginastas
 - c. Noção de elementos de equilíbrio para pares / Trios
 - Montes e desmontes: coxas / mão / ombros
 - d. Noção de elementos de dinâmicos para pares / Trios
 - Estafas / Projeções / "Catches"
- 4.4.2. Abordagem de elementos técnicos Obrigatórios de Equilíbrio
 - a. Stalder para Apoio Facial Invertido
 - b. Stalder em apoio de mãos sobrepostas
 - c. Stalder com descida para Espargata
 - d. Prancha de cotovelo com apoio na cabeça, descida para a posição de sentado
 - e. Bandeira
 - f. Subida por dentro Engrupada ou Encarpada para AFI baixo
- 4.4.3. Abordagem de elementos técnicos Obrigatórios de Dinâmico
 - a. Estafa baixa, para apoio
 - b. Mortal à retaguarda de chão para chão
 - c. Estafa baixa, para AFI
 - d. 4/4 de Mortal à retaguarda na posição Engrupada ou Encarpada
 - e. AFI, com 2/4 Empranchado com 180°, para o chão
 - f. 5/4 de Mortal à retaguarda Engrupado ou Empranchado para encaixe
- 4.4.4. Abordagem de elementos técnicos Obrigatórios de Equilíbrio
 - a. Apoio facial Invertido com bases lado a lado
 - b. Stalder em meia coluna
 - c. Stalder em pirâmide Troncada
 - d. Equilíbrios nas mãos do Base
 - e. Coluna com bases lado a lado
 - f. Equilíbrios na cabeça do base
- 4.4.5. Abordagem de elementos técnicos Obrigatórios de Dinâmico
 - a. Pirueta nos braços
 - b. Mortal à retaguarda de plataforma
 - c. Mortal à frente de plataforma
 - d. Corveta e / ou 6/4 de Mortal à retaguarda
 - e. Estafa alta de 1 base para estafa de plataforma 2 bases
 - f. Estafa de mãos para mãos com troca de bases
 - g. Corveta para Apoio Facial Invertido
 - h. ¾ de Mortal para braços + *link* de pirueta

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descreve os pressupostos técnicos e mecânicos dos elementos técnicos de equilíbrio da ACRO • Identifica e corrige os erros mais frequentes na execução dos elementos técnicos de equilíbrio da ACRO 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora um programa para o ensino dos elementos técnicos de equilíbrio, respeitando as etapas de aprendizagem
--	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico e
- Construção e defesa oral de um planeamento anual e aplicação prática exemplificativa de exercícios técnicos aplicados em avaliação prática

<p>PERFIL DO FORMADOR</p>	<p>Titular de TPTD da disciplina de GPT de Grau II, com formação creditada em Coreografia e Exibição Internacional; ou Titular de TPTD de Ginástica Artística ou Ginástica Acrobática ou Ginástica de Trampolins ou Ginástica Rítmica, de Grau II com pelo menos 5 anos de experiência na atividade e formação específica na área de conhecimento de GPT.</p>
----------------------------------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Condicionantes do treino em GpT

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. CRESCIMENTO, MORFOLOGIA E PRONTIDÃO DESPORTIVA	2h30	2h30/0/0
5.2. PSICOLOGIA DO DESPORTO ADAPTADA A GpT	2h	2h/0/0
5.3. PEDAGOGIA DO DESPORTO ADAPTADA A GpT	2h30	2h30/0/0
5.4. DESENVOLVIMENTO E TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS E MOTORAS EM GpT	2h	2h/0/0
Total	9h	9h/0/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Crescimento, morfologia e prontidão desportiva

- 5.1.1. Relação da morfologia com a idade
- 5.1.2. Zona de estabilização morfológica
- 5.1.3. Prontidão desportiva esportável
- 5.1.4. Desenvolvimento maturacional
 - O modelo LTAD adaptado à GpT
 - O Age Group Development Program da FIG
- 5.1.5. A adolescência como fase essencial no desenvolvimento técnico da GpT
- 5.1.6. As adaptações morfo-fisiológicas do adulto e do idoso e sua utilização na GpT

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as condicionantes referentes ao crescimento, morfologia e prontidão desportiva, nos diversos escalões etários e sua relação o treino para a criação de uma apresentação adaptada às condições de cada população

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, planeia e aplica os exercícios e atividades para trabalhar com as condicionantes referentes ao crescimento, morfologia e prontidão desportiva, nos diversos escalões etários e sua relação o treino para a criação de uma apresentação adaptada às condições de cada população

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
e
- Construção e defesa oral de um planeamento anual e aplicação prática exemplificativa de exercícios técnicos aplicados em avaliação prática
e
- Construção e defesa de exercícios coreográficos em avaliação oral e prática

SUBUNIDADE 2.

5.2. Psicologia do desporto adaptada a GpT

- 5.2.1. A Adolescência e a sua importância na GpT
- 5.2.2. Fases de construção de um grupo
- 5.2.3. Coesão e liderança grupal
- 5.2.4. Análise dos fatores de pertença e entrega

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as condicionantes referentes à psicologia desportiva e do trabalho em grupo, nos diversos escalões etários e sua relação o treino para a criação de uma apresentação adaptada às condições de cada população

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, planeia e aplica as condicionantes referentes à psicologia desportiva e do trabalho em grupo, nos diversos escalões etários e sua relação o treino para a criação de uma apresentação adaptada às condições de cada população

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico e
- Construção e defesa oral de um planeamento anual e aplicação prática exemplificativa de exercícios técnicos aplicados em avaliação prática e
- Construção e defesa de exercícios coreográficos em avaliação oral e prática

SUBUNIDADE 3.

5.3. Pedagogia do desporto adaptada a GpT

- 5.3.1. Intervenção pedagógica com Jovens, em Ginástica de Grupo
- 5.3.2. Gestão Pedagógica do Grupo de Jovens na Ginástica de Grupo
- 5.3.3. Relação Treinador / Ginasta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as condicionantes referentes à pedagogia desportiva e do trabalho em grupo, nos diversos escalões etários e sua relação o treino para a criação de uma apresentação adaptada às condições de cada população

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, planeia e aplica as condicionantes referentes à pedagogia desportiva e do trabalho em grupo, nos diversos escalões etários e sua relação o treino para a criação de uma apresentação adaptada às condições de cada população

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico e
- Construção e defesa oral de um planeamento anual e aplicação prática exemplificativa de exercícios técnicos aplicados em avaliação prática e
- Construção e defesa de exercícios coreográficos em avaliação oral e prática

SUBUNIDADE 4.

5.4. Desenvolvimento e treino das capacidades físicas e motoras em GpT

- 5.4.1. Capacidades Físicas Condicionantes a trabalhar
- 5.4.2. Capacidades Motoras Coordenativas a trabalhar
- 5.4.3. Períodos críticos e fases sensíveis em curso na infância e adolescência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as condicionantes referentes ao desenvolvimento das capacidades física e motoras, nos diversos escalões etários e sua relação o treino para a criação de uma apresentação adaptada às condições de cada população

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, planeia e aplica o treino relativamente ao desenvolvimento das capacidades físicas e motoras, nos diversos escalões etários e sua relação o treino para a criação de uma apresentação adaptada às condições de cada população

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico e
- Construção e defesa oral de um planeamento anual e aplicação prática exemplificativa de exercícios técnicos aplicados em avaliação prática e
- Construção e defesa de exercícios coreográficos em avaliação oral e prática

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de GPT de Grau II, com formação creditada em Coreografia e Exibição Internacional;
 ou
 Titular de TPTD de Ginástica Artística ou Ginástica Acrobática ou Ginástica de Trampolins ou Ginástica Rítmica, de Grau II com pelo menos 5 anos de experiência na atividade e formação específica na área de conhecimento de GPT.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Planeamento, gestão, avaliação e controlo do treino em GpT

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. PLANEAMENTO, GESTÃO, AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO EM GpT	9h	0/0/9h
Total	9h	0/0/9h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Planeamento, gestão, avaliação e controlo do treino em GpT

- 6.1.1. Identificação das componentes de treino em presença na GpT durante as 4 fases da época
- 6.1.2. Etapas metodológicas de construção de um Plano de preparação do trabalho em GpT
- 6.1.3. Fichas e ferramentas do planeamento do treino em GpT
 - Ficha de sessão de treino
 - Plano de preparação do mesociclo
 - Plano de preparação anual
 - Plano de preparação plurianual (4 e 8 anos)
 - Fichas de controlo de treino e avaliação individual
 - Fichas descritivas para a construção de um esquema de grupo
- 6.1.4. A aula tipo em GpT de Exibição/ representação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e aplicar as diferentes partes ou patamares da organização do treino em GpT
- Descrever, diferenciar, preencher e utilizar todos os documentos de planeamento para os diversos tipos de trabalho e objetivos
- Identificar e enumerar as características do trabalho a colocar em cada parte da aula
- Aplicar os conceitos nas diversas fases da aula

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e aplica as diferentes partes ou patamares da organização do treino em GpT
- Descreve, diferencia, preenche e utiliza todos os documentos de planeamento para os diversos tipos de trabalho e objetivos
- Identifica e enumera as características do trabalho a colocar em cada parte da aula
- Aplica os conceitos nas diversas fases da aula

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
e
- Construção e defesa oral de um planeamento anual e aplicação prática exemplificativa de exercícios técnicos aplicados em avaliação prática
e
- Construção e defesa de exercícios coreográficos em avaliação oral e prática

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de GPT de Grau II, com formação creditada em Coreografia e Exibição Internacional;

ou

Titular de TPTD de Ginástica Artística ou Ginástica Acrobática ou Ginástica de Trampolins ou Ginástica Rítmica, de Grau II com pelo menos 5 anos de experiência na atividade e formação específica na área de conhecimento de GPT.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Gestão

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. GESTÃO DO FATOR SOCIAL EM GpT	1h30	1h30/0/0
7.2. GESTÃO DA SEGURANÇA NA GpT	2h30	0/0/2h30
Total	4h	1h30/0/2h30

SUBUNIDADE 1.

7.1. Gestão do fator social em GpT

- 7.1.1. Os pais e a GpT
- 7.1.2. A relação Treinador/Pais no desenvolvimento do trabalho em GpT
- 7.1.3. A estrutura social de apoio em GpT
- 7.1.4. Objetivos e participação da estrutura social de apoio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as condicionantes referentes ao trabalho em conjunto com grupos sociais complementares à classe, nos diversos escalões etários e sua relação à gestão do treino para à atividade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, gere e utiliza as condicionantes referentes ao trabalho em conjunto com grupos sociais complementares à classe, nos diversos escalões etários e sua relação à gestão do treino para à atividade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

SUBUNIDADE 2.

7.2. Gestão da segurança em GpT

- 7.2.1. Filosofia de Gestão de Riscos na prática da Ginástica
- 7.2.2. Análise dos fatores de segurança da Ginástica
 - Participante
 - Envolvimento
 - Programa técnico
 - Recursos humanos de apoio
- 7.2.3. As listas de segurança na Ginástica
- 7.2.4. A adaptação dos fatores de segurança às idades em presença
- 7.2.5. A Ajuda e os seus diferentes graus de intervenção para a segurança

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as condicionantes referentes às metodologias de segurança global na prática. Identificar, gerir, planejar e aplicar ao trabalho no grupo classe, nos diversos escalões etários, as atividades e procedimentos para garantir toda a segurança necessária ao treino e à atividade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as condicionantes referentes às metodologias de segurança global na prática. Identifica, controla, gere, planeia e aplica ao trabalho no grupo classe, nos diversos escalões etários, as atividades e procedimentos que garantem toda a segurança necessária ao treino e à atividade

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico e
 - Construção e defesa oral de um planeamento anual e aplicação prática exemplificativa de exercícios técnicos aplicados em avaliação prática
-

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de GPT de Grau II, com formação creditada em Coreografia e Exibição Internacional;

ou

Titular de TPTD de Ginástica Artística ou Ginástica Acrobática ou Ginástica de Trampolins ou Ginástica Rítmica, de Grau II com pelo menos 5 anos de experiência na atividade e formação específica na área de conhecimento de GPT.

c. Organização da Formação



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

Pode candidatar-se a frequentar os cursos de treinadores de desporto quem, cumulativamente, possua a idade mínima de acesso à formação indicada para cada um dos graus, as habilitações escolares mínimas para cada um dos graus, o desempenho do exercício profissional da função durante determinado período de tempo de acordo com o grau a que se candidatam, possuir o Título Profissional de Treinador/a de Desporto do grau anterior ao que se candidata.

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, 1 Reuther, 2 colchões de queda 4x3metros, Plataformas indiferenciadas (diferentes alturas, zonas de saída), 4 bancos suecos, Espaldares, Tapetes de ginástica 1x2 metros, 1 Pista de tumbling insuflável (<i>Air Track</i>) (preferencial ou em substituição da pista de Tumbling), 10 Cordas, 10 Arcos, 10 Fitas, 10 Bolas, 10 Pares de maçãs (opcional), 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.). 	<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.