

Referenciais de Formação
**COMPONENTE
ESPECÍFICA**

GRAU II

GINÁSTICA ACROBÁTICA

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. REGULAMENTAÇÃO E AJUIZAMENTO	8
2. CONSTRUÇÃO DE EXERCÍCIOS DE COMPETIÇÃO	10
3. COREOGRAFIA E ARTÍSTICA	12
4. COMPONENTE TÉCNICA DE PARES	14
5. COMPONENTE TÉCNICA DE GRUPOS	16
6. PREPARAÇÃO ESPECÍFICA	18
7. BIOMECÂNICA APLICADA À ACRO	19
8. NUTRIÇÃO, SONO, RECUPERAÇÃO E RENDIMENTO DESPORTIVO	20
9. PREVENÇÃO DE LESÕES	21
10. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	22
11. TRAMPOLINS EM GINÁSTICA ACROBÁTICA	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. REGULAMENTAÇÃO E AJUIZAMENTO	6h30
2. CONSTRUÇÃO DE EXERCÍCIOS DE COMPETIÇÃO	6h30
3. COREOGRAFIA E ARTÍSTICA	6h30
4. COMPONENTE TÉCNICA DE PARES	12h45
5. COMPONENTE TÉCNICA DE GRUPOS	12h45
6. PREPARAÇÃO ESPECÍFICA	2h30
7. BIOMECÂNICA APLICADA À ACRO	4h30
8. NUTRIÇÃO, SONO, RECUPERAÇÃO E RENDIMENTO DESPORTIVO	2h30
9. PREVENÇÃO DE LESÕES	2h30
10. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	2h30
11. TRAMPOLINS EM GINÁSTICA ACROBÁTICA	4h30
Total	64h

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Regulamentação e ajuizamento

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. QUADRO COMPETITIVO NACIONAL	1h15	1h15/0/0
1.2. CÓDIGO DE PONTUAÇÃO	5h15	5h15/0/0
Total	6h30	6h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Quadro competitivo nacional

1.1.1. Regulamento nacional de competições (em vigor na FGP)

- Taça de Portugal
- Campeonatos Distritais
- Campeonatos Nacionais
- Torneios de Níveis
- Super Finais

1.1.2. Torneios de Clubes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Distinguir as particularidades regulamentares das diferentes competições de Ginástica Acrobática 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica as particularidades regulamentares das diferentes competições de Ginástica Acrobática
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar aos formandos que sistematizem a organização da participação de um par/grupo nas diferentes competições do calendário distrital e nacional 	

SUBUNIDADE 2.

1.2. Código de pontuação

1.2.1. Avaliação Técnica

1.2.2. Dificuldade do exercício

1.2.3. Deduções do Chefe de painel

1.2.4. Faltas Técnicas

- Amplitude
- Formas, Linhas e Ângulos do corpo
- Hesitações, passos e deslizes
- Instabilidades
- Rotações
- Não completar elementos ou Quedas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as exigências técnicas e os critérios de avaliação dos exercícios de Ginástica Acrobática

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Calcula a dificuldade de um exercício de competição (Equilíbrio, Dinâmico e Combinado), de acordo com as exigências específicas da categoria do par/grupo e avalia tecnicamente um elemento técnico

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que calculem a dificuldade de um exercício de competição (Equilíbrio, Dinâmico e Combinado), de acordo com as exigências específicas da categoria do par/grupo e que avaliem tecnicamente um elemento técnico

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Construção de exercícios de competição

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. JUVENIS/JUNIORES - EQUILÍBRIO	2h10	2h10/0/0
2.2. JUVENIS/JUNIORES - DINÂMICO	2h10	2h10/0/0
2.3. JUVENIS/JUNIORES - COMBINADO	2h10	2h10/0/0
Total	6h30	6h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Juvenis/Juniores - Equilíbrio

- 2.1.1. Características do exercício de Equilíbrio
- 2.1.2. Requisitos Específicos de Pares
- 2.1.3. Requisitos Específicos de Grupos Femininos
- 2.1.4. Requisitos Específicos de Grupos Masculinos
- 2.1.5. Elementos individuais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as exigências específicas para as categorias de Pares Juniores e Seniores em exercícios de Equilíbrio

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um exercício de competição (Equilíbrio, Dinâmico e Combinado), de acordo com as exigências específicas da categoria do par

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que elaborem um exercício de competição (Equilíbrio, Dinâmico e Combinado), de acordo com as exigências específicas da categoria do par

SUBUNIDADE 2.

2.2. Juvenis/Juniores - Dinâmico

- 2.2.1. Características do exercício de Dinâmico
- 2.2.2. Requisitos Específicos de Pares e Grupos
- 2.2.3. Elementos Individuais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Apontar as exigências específicas para as categorias de Grupos Juniores e Seniores em exercícios de Dinâmico

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um exercício de competição (Equilíbrio, Dinâmico e Combinado), de acordo com as exigências específicas da categoria do grupo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que elaborem um exercício de competição (Equilíbrio, Dinâmico e Combinado), de acordo com as exigências específicas da categoria do grupo

SUBUNIDADE 3.

2.3. Juvenis/Juniores - Combinado

2.3.1. Características do exercício de Combinado

2.3.2. Requisitos Específicos de Pares e Grupos

2.3.3. Elementos Individuais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar as exigências específicas para as categorias de Grupos Juniores e Seniores em exercícios de Combinado

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um exercício de competição (Equilíbrio, Dinâmico e Combinado), de acordo com as exigências específicas da categoria do grupo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que elaborem um exercício de competição (Equilíbrio, Dinâmico e Combinado), de acordo com as exigências específicas da categoria do grupo

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Coreografia e artística

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. PRINCÍPIOS BÁSICOS DA NOTA ARTÍSTICA (COM BASE <i>WORLD AGE GROUP RULES</i> E CIP EM VIGOR)	2h15	2h15/0/0
3.2. NOÇÕES BÁSICAS DE COREOGRAFIA (COM BASE <i>WORLD AGE GROUP RULES</i> E CIP EM VIGOR)	4h15	0/4h15/0
Total	6h30	2h15/4h15/0

SUBUNIDADE 1.

3.1. Princípios básicos da nota artística (com base *World Age Group Rules* e CIP em vigor)

- 3.1.1. Acompanhamento musical
- 3.1.2. Interpretação musical
- 3.1.3. Coreografia
- 3.1.4. Seleção de elementos Individuais e de Par/grupo
- 3.1.5. Uso do espaço
- 3.1.6. Apresentação
- 3.1.7. Massa e maturidade
- 3.1.8. Preparação física e técnica
- 3.1.9. Diferença de Alturas
- 3.1.10. Fatos de competição e Acessórios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os pressupostos para a elaboração de um exercício de competição (Equilíbrio, Dinâmico e Combinado)

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as exigências da coreografia / artística de um exercício de pares / grupos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que elaborem um exercício de pares / grupos, tendo por base uma música e respeitando as indicações dadas

SUBUNIDADE 2.

3.2. Noções básicas de coreografia (com base *World Age Group Rules* e CIP em vigor)

- 3.2.1. Escolha da música
- 3.2.2. Definir elementos de grupo e individuais
- 3.2.3. Definir a ordem de execução dos elementos
- 3.2.4. Estudar a Música
- 3.2.5. Cronometrar a execução dos elementos
- 3.2.6. Definir deslocamentos e áreas ocupadas
- 3.2.7. Definir posição inicial e final
- 3.2.8. Marcar entradas, saídas e apresentações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar a história de um exercício com a escolha da música

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Associa ideias guia ou histórias de exercício a diferentes tipos de música

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que elaborem um exercício de pares / grupos, tendo por base uma música e respeitando as indicações dadas

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Componente técnica de pares

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. ABORDAGEM DE ELEMENTOS TÉCNICOS DE EQUILÍBRIO	6h25	0/6h25/0
4.2. ABORDAGEM DE ELEMENTOS TÉCNICOS DE DINÂMICO	6h20	0/6h20/0
Total	12h45	0/6h20/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Abordagem de elementos técnicos de equilíbrio

- 4.1.1. Descrição do Movimento Técnico
- 4.1.2. Componentes Críticas / Critérios de Êxito
- 4.1.3. Progressões
- 4.1.4. Ajudas
- 4.1.5. Resolução de Problemas
- 4.1.6. Seguintes elementos
 - a. AFI (base em apoio alto)
 - b. Elementos no pé do base (ponte / vela)
 - c. Movimentações a dois e a um braço (Base)
 - d. Prancha alta
- 4.1.7. Cálculo de Dificuldade (Tabelas de dificuldade em vigor)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os pressupostos técnicos e mecânicos dos elementos técnicos de equilíbrio da Ginástica Acrobática
- Identificar e corrigir os erros mais frequentes na execução dos elementos técnicos de equilíbrio da Ginástica Acrobática

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um programa para o ensino dos elementos técnicos de equilíbrio, respeitando as etapas de aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos a apresentação de sequências metodológicas para o ensino dos elementos técnicos de equilíbrio, respeitando as etapas de aprendizagem, referindo as ajudas e os erros mais frequentes

SUBUNIDADE 2.

4.2. Abordagem de elementos técnicos de dinâmico

- 4.2.1. Descrição do Movimento Técnico
- 4.2.2. Componentes Críticas / Critérios de Êxito
- 4.2.3. Progressões
- 4.3.4. Ajudas
- 4.3.5. Resolução de Problemas
- 4.3.6. Seguintes elementos

- a. Mortal empranchado de estafa baixa
- b. Mortal empranchado de estafa alta
- c. Elementos de / para encaixe

4.3.7. Cálculo de Dificuldade (Tabelas de dificuldade em vigor)

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever os pressupostos técnicos e mecânicos dos elementos técnicos de dinâmico da Ginástica Acrobática • Identificar e corrigir os erros mais frequentes na execução dos elementos técnicos de dinâmico da Ginástica Acrobática 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora um programa para o ensino dos elementos técnicos de dinâmico, respeitando as etapas de aprendizagem
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar aos formandos a apresentação de sequências metodológicas para o ensino dos elementos técnicos de dinâmico, respeitando as etapas de aprendizagem, referindo as ajudas e os erros mais frequentes 	

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Componente técnica de grupos

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. ABORDAGEM DE ELEMENTOS TÉCNICOS DE EQUILÍBRIO	6h25	0/6h25/0
5.2. ABORDAGEM DE ELEMENTOS TÉCNICOS DE DINÂMICO	6h20	0/6h20/0
Total	12h45	0/12h45/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Abordagem de elementos técnicos de equilíbrio

- 5.1.1. Descrição do Movimento Técnico
- 5.1.2. Componentes Críticas / Critérios de Êxito
- 5.1.3. Progressões
- 5.1.4. Ajudas
- 5.1.5. Resolução de Problemas
- 5.1.6. Seguintes Elementos técnicos:
 - a. "Banana" – pirâmide categoria 6
 - b. "Escadotes" – pirâmide categoria 1
 - c. Meia coluna – pirâmide de categoria 3
 - d. Coluna de 2 + 1 (2 bases lado a lado) em Grupos Masculinos
- 5.1.7. Cálculo de Dificuldade (Tabelas de dificuldade em vigor)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os pressupostos técnicos e mecânicos dos elementos técnicos de equilíbrio da Ginástica Acrobática
- Apontar e corrigir os erros mais frequentes na execução dos elementos técnicos de equilíbrio da Ginástica Acrobática

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um programa para o ensino dos elementos técnicos de equilíbrio, respeitando as etapas de aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos a apresentação de sequências metodológicas para o ensino dos elementos técnicos de equilíbrio, respeitando as etapas de aprendizagem, referindo as ajudas e os erros mais frequentes

SUBUNIDADE 2.

5.2. Abordagem de elementos técnicos de dinâmico

- 5.2.1. Descrição do Movimento Técnico
- 5.2.2. Componentes Críticas / Critérios de Êxito
- 5.2.3. Progressões
- 5.2.4. Ajudas

5.2.5. Resolução de Problemas

- a. 4/4 Mortal Empranchado de Dupla Estafa baixa
- b. "Helicópteros"
- c. Entradas de Pino (salto de mãos)
- d. Estafas de 1 base para 2 bases e/ou de 2 bases para 1 base (Quadras Masculinas)
- e. Catch de pé na plataforma

5.2.6. Cálculo de Dificuldade (Tabelas de dificuldade em vigor)

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever os pressupostos técnicos e mecânicos dos elementos técnicos de dinâmico da Ginástica Acrobática • Identificar e corrigir os erros mais frequentes na execução dos elementos técnicos de dinâmico da Ginástica Acrobática 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora um programa para o ensino dos elementos técnicos de dinâmico, respeitando as etapas de aprendizagem
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar aos formandos a apresentação de sequências metodológicas para o ensino dos elementos técnicos de dinâmico, respeitando as etapas de aprendizagem, referindo as ajudas e os erros mais frequentes 	

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Preparação específica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. PREPARAÇÃO ESPECÍFICA EM GINÁSTICA ACROBÁTICA	2h30	0/2h30/0
Total	2h30	0/2h30/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Preparação específica em ginástica acrobática

6.1.1. Volantes

- a. Exercícios característicos englobados na preparação do trabalho técnico

6.1.2. Bases

- a. Exercícios característicos englobados na preparação do trabalho técnico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os princípios básicos da utilização de elementos característicos como preparação específica na Ginástica Acrobática
- Apontar os principais erros e efetuar as devidas correções

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um programa de preparação específica volantes e bases, utilizando exercícios característicos da sua função no par / grupo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos a elaboração de um programa de preparação específica para volantes e bases

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Biomecânica aplicada à ginástica acrobática

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. BIOMECÂNICA APLICADA À GINÁSTICA ACROBÁTICA	4h30	4h30/0/0
Total	4h30	4h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

7.1. Biomecânica aplicada à ginástica acrobática

- 7.1.1. Biomecânica Geral
- Conceitos Biomecânicos
 - Posições estáticas
 - Take-off (Balística)
 - Leis de Newton
- 7.1.2. Biomecânica Aplicada às habilidades gímnicas
- Trajatórias aéreas
 - Rotações longitudinais e transversais
 - Catch e receções

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os pressupostos mecânicos básicos dos elementos técnicos de Ginástica Acrobática
- Analisar e ensinar os elementos técnicos de Ginástica Acrobática
- Identificar causas de erros e corrigir os erros detetados
- Melhorar o desempenho técnico

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Analisa, à luz das leis da biomecânica os princípios técnicos dos elementos técnicos de Ginástica Acrobática

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos a análise de um elemento técnico de Ginástica Acrobática, identificando os pontos principais dos movimentos

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Nutrição, sono e recuperação

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. NUTRIÇÃO, SONO E RECUPERAÇÃO	2h30	2h30/0/0
Total	2h30	2h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

8.1. Nutrição, sono e recuperação

- 8.1.1. O Impacto da Nutrição na Ginástica Acrobática
- 8.1.2. Alimentação Saudável na Ginástica Acrobática
 - a. Antes do treino
 - b. Durante o treino
 - c. Depois do treino
 - d. A Nova Roda dos Alimentos
- 8.1.3. 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
- 8.1.4. Balanço energético
 - a. Composição corporal
- 8.1.5. 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

- 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

Especialista com licenciatura em nutrição ou fisiologia do treino

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Prevenção de lesões

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

9.1. Prevenção de lesões

- 9.1.1. Prevenção de Lesão (Revisão dos Conteúdos do Grau I)
- Fatores de risco
 - Níveis de prevenção de lesões desportivas
 - Lesões com maior incidência nos jovens
- 9.1.2. Princípios de prevenção de lesões e Medidas preventivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

Especialista com licenciatura em medicina ou fisioterapia desportiva

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

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

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

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Sistematizar uma metodologia da aprendizagem das técnicas gímnicas
- Utilizar a nomenclatura e os conceitos adequados às diferentes situações da observação das técnicas gímnicas
- Integrar os saberes nos processos e nas práticas inerentes a uma intervenção objetiva nas técnicas gímnicas
- Avaliar de uma forma qualitativa as técnicas gímnicas, promovendo uma aprendizagem com melhor qualidade
- Aplicar a construção e desenvolvimento das técnicas nas diversas situações gímnicas
- Distinguir com maior intervenção e avaliar os efeitos nas técnicas gímnicas com maior relevância

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na apresentação de um trabalho prático justifica as correções de uma técnica gímnic a à escolha (dos conteúdos do curso) executada por um par/trio
- Identifica e estabelece critérios de êxito, erros tipo e sequencias pedagógicas em dois elementos técnicos aleatórios indicados nas UF 4 e 5 do atual referencial

PERFIL DO FORMADOR

Especialista com licenciatura em fisiologia do treino ou equiparável

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

11. Trampolins na ginástica acrobática

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
11.1. ELEMENTOS TÉCNICOS DE ROTAÇÃO LONGITUDINAL	2h15	0/2h15/0
11.2. ELEMENTOS TÉCNICOS DE ROTAÇÃO TRANSVERSAL	2h15	0/2h15/0
Total	4h30	0/4h30/0

SUBUNIDADE 1.

11.1. Elementos técnicos de rotação longitudinal

11.1.1. Determinantes técnicas e biomecânicas

11.1.2. Ajudas e Manipulação

11.1.3. Situações de aprendizagem para elementos verticais:

- Salto Extensão
- Salto Engrupado
- Carpa de MI Afastados
- Carpa de MI Juntos
- Receção sentada

11.1.4. Para elementos com rotação longitudinal:

- Pirueta Vertical
- Barani Engrupado (4/4 de mortal com 180° Pirueta)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os pressupostos técnicos e mecânicos dos elementos técnicos no Trampolim e sua importância e transfer para o treino da Ginástica Acrobática
- Identificar e corrigir os erros mais frequentes na execução dos elementos técnicos com rotação longitudinal

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os pressupostos técnicos e mecânicos dos elementos de rotação longitudinal no Trampolim, respeitando as várias etapas de aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos a apresentação de sequências metodológicas para o ensino dos elementos técnicos de rotação transversal e longitudinal, respeitando as etapas de aprendizagem, referindo as ajudas e os erros mais frequentes

SUBUNIDADE 2.

11.2. Elementos técnicos de rotação transversal

11.2.1. Determinantes técnicas e biomecânicas

11.2.2. Ajudas e Manipulação

11.2.3. Situações de aprendizagem

- Receção Ventral (1/4 Frente)

- Receção Dorsal (1/4 Retaguarda)
- Mortal à frente engrupado
- $\frac{3}{4}$ de Mortal à frente engrupado
- Mortal à retaguarda engrupado
- $\frac{3}{4}$ de Mortal à retaguarda engrupado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os pressupostos técnicos e mecânicos dos elementos técnicos no Trampolim e sua importância e transfer para o treino da Ginástica Acrobática
- Identificar e corrigir os erros mais frequentes na execução dos elementos técnicos com rotação transversal

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os pressupostos técnicos e mecânicos dos elementos de rotação transversal no Trampolim, respeitando as várias etapas de aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos a apresentação de sequências metodológicas para o ensino dos elementos técnicos de rotação transversal e longitudinal, respeitando as etapas de aprendizagem, referindo as ajudas e os erros mais frequentes

PERFIL DO FORMADOR

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

c. Organização da Formação



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

Sem critérios adicionais

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> Ginásio ou sala de ginástica com uma área útil no mínimo com 14x10 metros 	<ul style="list-style-type: none"> Reuther; 3 colchões de queda 4x3 metros; Espaldares; Tapetes de ginástica 1x2 metros; 1 Trampolim elástico com banquetas de segurança (cama elástica); 1 Pista de tumbling insuflável (<i>Air Track</i>); 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); 1 trampolim no Fosso de esponjas (desejável) 	<ul style="list-style-type: none"> Projektor multimédia Aparelhagem sonora Flip chart + canetas de papel Quadro branco + canetas (tinta seca) <i>Software</i> e <i>hardware</i> 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](#)

