

# FICHA RESUMO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente Federação de Ginástica de Portugal

Curso de Treinadores de Ginástica para Todos

Grau II

Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos Não se aplica.

Carga Horária Total 82h00

Unidades de Formação	Carga Horária			
	Componente Teórica	Componente Prática	Componente Teórico-Prática	Total de Horas
1. Introdução à Ginástica para Todos	2h00	0h00	0h00	<b>2h00</b>
2. Regulamentação	3h00	0h00	0h00	<b>3h00</b>
3. Apresentação em GPT	0h00	0h00	22h30	<b>22h30</b>
4. Componentes Técnicas	0h00	32h30	0h00	<b>32h30</b>
5. Condicionantes do Treino em GpT	9h00	0h00	0h00	<b>9h00</b>
6. Planeamento, gestão, avaliação e controlo do treino em GPT	0h00	0h00	9h00	<b>9h00</b>
7. Gestão	1h30	0h00	2h30	<b>4h00</b>

## Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
Ginásio ou sala de ginástica com uma área útil no mínimo com 14x10 metros	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 (Air Track) (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, frisbees, jornais, blocos de esponja, lenços, pratos de plástico, etc.).	Projetor multimédia, Aparelhagem sonora, Flip chart + canetas de papel, Quadro branco + canetas (tinta seca).

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica para Todos	GRAU	II
---------------------	------------------------------------	-------------------------	----------------------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	1. Introdução à Ginástica para Todos
---------------------	--------------------------------------

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.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	2h00	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0h00	horas	TOTAL DE HORAS:	2h00
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO					
1.1. O que é a Ginástica para Todos	DURAÇÃO						Aplicar as atividades, conteúdos e objetivos da GpT.	Identifica e enumera as atividades, conteúdos e objetivos da GpT no mundo e em Portugal;	Responder a questões do Manual em Teste teórico
	CT	1h00	CP	0h00	CTP	0h00			
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.									
1.2. Materiais da GpT	DURAÇÃO						Identificar os diferentes tipos de materiais possíveis de utilizar na GpT.  Utilizar os materiais da maneira mais rica possível para a atividade	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	Responder a questões do Manual em Teste teórico
	CT	1h00	CP	0h00	CTP	0h00			
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			
---	--	--	--

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica para Todos	GRAU	II
---------------------	------------------------------------	-------------------------	----------------------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	2. Regulamentação
---------------------	-------------------

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

COMPONENTE TEÓRICA:	3h00	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0h00	horas	TOTAL DE HORAS:	3h00
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO			
2.1. Regulamentação Nacional e Internacional	CT	3h00	CP	0h00	CTP	0h00	Identificar as atividades e os regulamentos administrativos e organizacionais da FGP, UEG e FIG que enquadram a ginástica.	Identifica e utiliza os regulamentos administrativos e organizacionais para a participação em atividades da FGP, EG e FIG	Responder a questões do Manual em Teste teórico
2.1.1. Regulamentos FGP									
2.1.1.1. Administrativos, Desportivos e outros									
2.1.2. Regulamentos EG									
2.1.2.1. Administrativos, Desportivos e outros									
2.1.3. Regulamentos FIG									
2.1.3.1. Administrativos, Desportivos e outros									

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica para Todos	GRAU	II
---------------------	------------------------------------	-------------------------	----------------------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	3. Apresentação em GpT
---------------------	------------------------

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.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	0h00	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	22h30	horas	TOTAL DE HORAS:	22h30
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	-------	-------	-----------------	-------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO			
3.1. Proposta de Modelo Técnico para a Construção de uma Apresentação em GpT	CT	0h00	CP	0h00	CTP	3h15	Aplicar os princípios e os fatores que estão presentes e que condicionam uma boa apresentação	Aplica, diferencia, prepara e gere os princípios e os fatores que estão presentes para a construção de uma boa apresentação	Responder a questões do Manual em Teste teórico; e Construção e defesa de exercícios coreográficos em avaliação oral e prática.
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.									
3.2. Espaço de Apresentação em GpT	CT	0h00	CP	0h00	CTP	3h15	Identificar as condicionantes de gestão do espaço de apresentação	Identifica, enumera, descreve, sistematiza e integra as condicionantes de gestão do espaço de apresentação, para a construção de uma boa apresentação	Responder a questões do Manual em Teste teórico; e Construção e defesa de exercícios coreográficos em avaliação oral e prática.
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 3.2.7.1. Grupo/Classe 3.2.7.2. Bloco de Classes 3.2.7.3. Grande Grupo 3.2.7.4. Sarau Temático 3.2.8. Espetáculo ou Show Gímnico			
--	--	--	--

3.3. Componentes Estruturais da Apresentação em GpT	DURAÇÃO								
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	16h00			
3.3.1. Categorização dos elementos técnicos em GpT 3.3.2. Elementos coreográficos a utilizar em GpT 3.3.2.1. Deslocamentos coreográficos 3.3.2.2. Passos rítmicos 3.3.2.3. Elementos de ligação 3.3.3. Tipo de trabalho na componente estrutural da apresentação 3.3.4. Desenvolvimento coreográfico em GpT: 3.3.4.1. por faixa etária 3.3.4.2. por tipo de apresentação 3.3.5. O conceito de espetáculo em GpT							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.	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	Responder a questões do Manual em Teste teórico;  e  Construção e defesa de exercícios coreográficos em avaliação oral e prática.

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica para Todos	GRAU	II
---------------------	------------------------------------	-------------------------	----------------------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	4. Componentes Técnicas
---------------------	-------------------------

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.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	0h00	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	32h30	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0h00	horas	TOTAL DE HORAS:	32h30
---------------------	------	-------	---------------------	-------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	-------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
4.1. Componentes Técnicas GAM/GAF	DURAÇÃO						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.	Elabora um programa de ensino para jovens ginastas nos diferentes aparelhos, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem	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.
	CT	0h00	CP	8h15	CTP	0h00			
4.1.1. Solo 4.1.1.1. Pressupostos técnicos do Solo 4.1.1.2. 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 (180º)
- Mortal atrás empranchado com rotação longitudinal (180º e 360º)
  - 4.1.1.3. Identificação e correção dos principais erros dos elementos de dificuldade intermédia no solo.
- 4.1.2. Paralelas
  - 4.1.2.1. Pressupostos técnicos das Paralelas
  - 4.1.2.2. Elementos de dificuldade base e intermédia nas paralelas
- Entradas e Saídas
- Balanços em apoio
- Pino de ombros
- Deslocamentos
- Balanços em Suspensão
  - 4.1.2.3. Identificação e correção dos principais erros dos elementos de dificuldade intermédia nas paralelas
- 4.1.3. Saltos de Mesa
  - 4.1.3.1. Pressupostos técnicos dos Saltos de Mesa
  - 4.1.3.2. Elementos de dificuldade base e intermédia nos Saltos de Mesa
- Queda Facial
- Queda Facial com pirueta
- 4.1.4. Trave
  - 4.1.4.1. Pressupostos técnicos de execução na Trave
  - 4.1.4.2. 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
  - 4.1.4.3. Identificação e correção dos principais erros dos elementos de



dificuldade intermédia na trave										
4.2. Componentes Técnicas TRA	DURAÇÃO						Identificar e descrever os critérios de êxito, erros comuns e principais sequências metodológicas dos elementos técnicos propostos pelo grau 2	Identifica os principais critérios de êxito na realização dos elementos Identifica os principais erros Escolhe as sequências metodológicas mais apropriadas ao praticante	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.	
	CT	0h00	CP	8h00	CTP	0h00				
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: 4.2.5.1. Barani 4.2.5.2. Full 4.2.5.3. Rudy 4.2.5.4. Double Full 4.2.5.5. Randy 4.2.5.6. Double back 4.2.5.7. Double front 4.2.5.8. Barani out										
4.3. Componentes Técnicas GR	DURAÇÃO						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 aparelhos; Desenvolver os recursos da preparação técnica dos 5 aparelhos; Aplicar a base da tecnologia de construção das aulas com aparelhos.	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.	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.	
	CT	0h00	CP	8h00	CTP	0h00				
4.3.1. Metodologia do ensino da técnica dos aparelhos de GR 4.3.1.1. Ensino multilateral da técnica de aparelho 4.3.1.2. Corda 4.3.1.3. Arco 4.3.1.4. Bola 4.3.1.5. Maças 4.3.1.6. Fita 4.3.2. Metodologia para a elaboração das aulas de aparelhos 4.3.2.1. Indicações metodológicas: 4.3.2.2. Construção das aulas de aparelhos 4.3.3. Progressão da técnica de aparelho										
		DURAÇÃO								

4.4. Componentes Técnicas ACRO	CT	0h00	CP	8h15	CTP	0h00	<p>Descreve os pressupostos técnicos e mecânicos dos elementos técnicos de equilíbrio da ACRO</p> <p>Identifica e corrige os erros mais frequentes na execução dos elementos técnicos de equilíbrio da ACRO</p>	<p>Elabora um programa para o ensino dos elementos técnicos de equilíbrio, respeitando as etapas de aprendizagem</p>	<p>Responder a questões do Manual em Teste teórico;</p> <p>e</p> <p>Construção e defesa oral de um planeamento anual e aplicação prática exemplificativa de exercícios técnicos aplicados em avaliação prática.</p>
<p>4.4.1. Técnicas Específicas da Ginástica acrobática</p> <p>4.4.1.1. Pegas e pontos de contacto</p> <p>Mão-Mão / Mão-Pé / Pulso-Mão / Pé-Ombro / Pé-Coxa</p> <p>4.4.1.2. Noções de equilíbrio (peso e contra peso)</p> <p>Elementos de equilíbrio no solo entre 2 ginastas</p> <p>4.4.1.3. Noção de elementos de equilíbrio para pares / Trios</p> <p>Montes e desmontes: coxas / mão / ombros</p> <p>4.4.1.4. Noção de elementos de dinâmicos para pares / Trios</p> <p>Estafas / Projeções / “Catches”</p> <p>4.4.2. Abordagem de elementos técnicos Obrigatórios de Equilíbrio</p> <p>4.4.2.1. Stalder para Apoio Facial Invertido</p> <p>4.4.2.2. Stalder em apoio de mãos sobrepostas</p> <p>4.4.2.3. Stalder com descida para Espargata</p> <p>4.4.2.4. Prancha de cotovelo com apoio na cabeça, descida para a posição de sentado</p> <p>4.4.2.5. Bandeira</p> <p>4.4.2.6. Subida por dentro Engrupada ou Encarpada para AFI baixo</p> <p>4.4.3. Abordagem de elementos técnicos Obrigatórios de Dinâmico</p> <p>4.4.3.1. Estafa baixa, para apoio</p> <p>4.4.3.2. Mortal à retaguarda de chão para chão</p> <p>4.4.3.3. Estafa baixa, para AFI</p> <p>4.4.3.4. 4/4 de Mortal à retaguarda na posição Engrupada ou Encarpada</p> <p>4.4.3.5. AFI, com 2/4 Empranchado com 180º, para o chão</p> <p>4.4.3.6. 5/4 de Mortal à retaguarda Engrupado ou Empranchado para encaixe</p> <p>4.4.4. Abordagem de elementos técnicos Obrigatórios de Equilíbrio</p> <p>4.4.4.1. Apoio facial Invertido com bases lado a lado</p> <p>4.4.4.2. Stalder em meia coluna</p> <p>4.4.4.3. Stalder em pirâmide Troncada</p> <p>4.4.4.4. Equilíbrios nas mãos do Base</p> <p>4.4.4.5. Coluna com bases lado a lado</p>									



<p>4.4.4.6. Equilíbrios na cabeça do base</p> <p>4.4.5. Abordagem de elementos técnicos Obrigatórios de Dinâmico</p> <p>4.4.5.1. Pirueta nos braços</p> <p>4.4.5.2. Mortal à retaguarda de plataforma</p> <p>4.4.5.3. Mortal à frente de plataforma</p> <p>4.4.5.4. Corveta e / ou 6/4 de Mortal à retaguarda</p> <p>4.4.5.5. Estafa alta de 1 base para estafa de plataforma 2 bases</p> <p>4.4.5.6. Estafa de mãos para mãos com troca de bases</p> <p>4.4.5.7. Corveta para Apoio Facial Invertido</p> <p>4.4.5.8. ¾ de Mortal para braços + link de pirueta</p>			
---	--	--	--

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica para Todos	GRAU	II
---------------------	------------------------------------	-------------------------	----------------------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	5. Condicionantes do Treino em GpT
---------------------	------------------------------------

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.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	9h00	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0h00	horas	TOTAL DE HORAS:	9h00
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.1. Crescimento, Morfologia e Prontidão Desportiva	DURAÇÃO						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.	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.	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.
	CT	2h30	CP	0h00	CTP	0h00			
5.1.1. Relação da morfologia com a idade 5.1.2. Zona de estabilização morfológica 5.1.3. Prontidão desportiva espectável 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									
5.2. Psicologia do Desporto adaptada a GpT	DURAÇÃO						Identificar as condicionantes referentes à psicologia desportiva	Identifica, planeia e aplica as condicionantes referentes à	Responder a questões do Manual em Teste teórico;
	CT	2h00	CP	0h00	CTP	0h00			

<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>												
<p>5.3. Pedagogia do Desporto adaptada a GpT</p>	<p>DURAÇÃO</p> <table border="1"> <tr> <td>CT</td> <td>2h30</td> <td>CP</td> <td>0h00</td> <td>CTP</td> <td>0h00</td> </tr> </table>						CT	2h30	CP	0h00	CTP	0h00	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
CT	2h30	CP	0h00	CTP	0h00										
<p>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</p>							<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>						
<p>5.4. Desenvolvimento e Treino das Capacidades Físicas e Motoras em GpT</p>	<p>DURAÇÃO</p> <table border="1"> <tr> <td>CT</td> <td>2h00</td> <td>CP</td> <td>0h00</td> <td>CTP</td> <td>0h00</td> </tr> </table>						CT	2h00	CP	0h00	CTP	0h00			
CT	2h00	CP	0h00	CTP	0h00										
<p>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</p>															

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica para Todos	GRAU	II
---------------------	------------------------------------	-------------------------	----------------------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	6. Planeamento, gestão, avaliação e controlo do treino em GpT
---------------------	---

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.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	0h00	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	9h00	horas	TOTAL DE HORAS:	9h00
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO	
6.1. Planeamento, gestão, avaliação e controlo do treino em GpT	DURAÇÃO				
	CT	0h00	CP	0h00	CTP
6.1.1. Identificação das componentes de treino em presença na GpT durante as 4 fases da época		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.	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.	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.	
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					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ficha de sessão de treino</li> <li>- Plano de preparação do mesociclo</li> <li>- Plano de preparação anual</li> <li>- Plano de preparação plurianual (4 e 8 anos)</li> <li>- Fichas de controlo de treino e avaliação individual</li> <li>- Fichas descritivas para a construção de um esquema de grupo</li> </ul>					
6.1.4. A aula tipo em GpT de Exibição/ representação					

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica para Todos	GRAU	II
---------------------	------------------------------------	-------------------------	----------------------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	7. Gestão
---------------------	-----------

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.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	1h30	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	2h30	horas	TOTAL DE HORAS:	4h00
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO			
7.1. Gestão do fator social em GpT	CT	1h30	CP	0h00	CTP	0h00	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.	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.	Responder a questões do Manual em Teste teórico.
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									
7.2. Gestão da Segurança na GpT	CT	0h00	CP	0h00	CTP	2h30	Identificar as condicionantes referentes às metodologias de segurança global na prática. Identificar, gerir, planear 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.	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.	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.
7.2.1. Filosofia de Gestão de Riscos na prática da Ginástica									
7.2.2. Análise dos fatores de segurança da Ginástica <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participante</li> <li>- Envolvimento</li> <li>- Programa técnico</li> <li>- Recursos humanos de apoio</li> </ul>									





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			
--	--	--	--