

FICHA RESUMO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente Federação de Ginástica de Portugal

Curso de Treinadores de Ginástica Acrobática

Grau II

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

Carga Horária Total 64h00

Unidades de Formação	Carga Horária			
	Componente Teórica	Componente Prática	Componente Teórico-Prática	Total de Horas
1. Regulamentação e Ajuizamento	6h30	0h00	0h00	6h30
2. Construção de Exercícios de Competição	6h30	0h00	0h00	6h30
3. Coreografia e Artística	2h15	4h15	0h00	6h30
4. Componente Técnica de Pares	0h00	12h45	0h00	12h45
5. Componente Técnica de Grupos	0h00	12h45	0h00	12h45
6. Preparação Específica	0h00	2h30	0h00	2h30
7. Biomecânica aplicada à ACRO	4h30	0h00	0h00	4h30
8. Nutrição, Sono, Recuperação e Rendimento Desportivo	2h30	0h00	0h00	2h30
9. Prevenção de Lesões	2h30	0h00	0h00	2h30
10. Observação das Técnicas Gímnicas	2h30	0h00	0h00	2h30
11. Trampolins em Ginástica Acrobática	0h00	4h30	0h00	4h30

Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
<p>Ginásio ou sala de ginástica com uma área útil no mínimo com 14x10 metros</p>	<p>1 Reuther; 3 colchões de queda 4x3metros; Espaldares; Tapetes de ginástica 1x2 metros; 1 Trampolim elástico com banquetas de segurança (cama elástica); 1 Pista de tumbling insuflável (Air Track); 1 Pista de tumbling com molas; 1 Pista fast track (desejável); 10 Cordas; 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.); Cintos corrido (suspensos) (desejável); Fosso de esponjas (desejável); 1 trampolim no Fosso de esponjas (desejável).</p>	<p>Projetor multimédia; Aparelhagem sonora; Flip chart + canetas de papel; Quadro branco + canetas (tinta seca); Software e hardware de análise técnica de movimento.</p>

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	1. Regulamentação e Ajuizamento
---------------------	---------------------------------

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

COMPONENTE TEÓRICA:	6h30	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0h00	horas	TOTAL DE HORAS:	6h30
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1.1. Quadro competitivo nacional	DURAÇÃO						Distinguir as particularidades regulamentares das diferentes competições de Ginástica Acrobática	Identifica as particularidades regulamentares das diferentes competições de Ginástica Acrobática	Solicitar aos formandos que sistematizem a organização da participação de um par/grupo nas diferentes competições do calendário distrital e nacional
	CT	1h15	CP	0h00	CTP	0h00			
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									
1.2. Código de Pontuação	DURAÇÃO						Descrever as exigências técnicas e os critérios de avaliação dos exercícios de Ginástica Acrobática	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	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
	CT	5h15	CP	0h00	CTP	0h00			
1.2.1. Avaliação Técnica									
1.2.2. Dificuldade do exercício									
1.2.3. Deduções do Chefe de painel									
1.2.4. Faltas Técnicas									
<ul style="list-style-type: none"> • Amplitude • Formas, Linhas e Ângulos do corpo • Hesitações, passos e deslizes • Instabilidades 									



- Rotações
- Não completar elementos ou Quedas

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	2. Construção de Exercícios de Competição
---------------------	---

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

COMPONENTE TEÓRICA:	6h30	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0h00	horas	TOTAL DE HORAS:	6h30
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.1. Juvenis/Juniores – Equilíbrio	DURAÇÃO						Identificar as exigências específicas para as categorias de Pares Juniores e Seniores em exercícios de Equilíbrio	Elabora um exercício de competição (Equilíbrio, Dinâmico e Combinado), de acordo com as exigências específicas da categoria do par	Solicitar aos formandos que elaborem um exercício de competição (Equilíbrio, Dinâmico e Combinado), de acordo com as exigências específicas da categoria do par
	CT	2h10	CP	0h00	CTP	0h00			
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									
2.2. Juvenis/Juniores – Dinâmico	DURAÇÃO						Apontar as exigências específicas para as categorias de Grupos Juniores e Seniores em exercícios de Dinâmico	Elabora um exercício de competição (Equilíbrio, Dinâmico e Combinado), de acordo com as exigências específicas da categoria do grupo	Solicitar aos formandos que elaborem um exercício de competição (Equilíbrio, Dinâmico e Combinado), de acordo com as exigências específicas da categoria do grupo
	CT	2h10	CP	0h00	CTP	0h00			
2.2.1. Características do exercício de Dinâmico 2.2.2. Requisitos Específicos de Pares e Grupos 2.2.3. Elementos Individuais									
2.3. Juvenis/Juniores – Combinado	DURAÇÃO						Enumerar as exigências específicas para as categorias de	Elabora um exercício de competição (Equilíbrio, Dinâmico	Solicitar aos formandos que elaborem um exercício de
	CT	2h10	CP	0h00	CTP	0h00			

<p>2.3.1. Características do exercício de Combinado 2.3.2. Requisitos Específicos de Pares e Grupos 2.3.3. Elementos Individuais</p>	<p>Grupos Juniores e Seniores em exercícios de Combinado</p>	<p>e Combinado), de acordo com as exigências específicas da categoria do grupo</p>	<p>competição (Equilíbrio, Dinâmico e Combinado), de acordo com as exigências específicas da categoria do grupo</p>
--	--	--	---

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	3. Coreografia e Artística
---------------------	----------------------------

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

COMPONENTE TEÓRICA:	2h15	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	4h15	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0h00	horas	TOTAL DE HORAS:	6h30
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO		
3.1. Princípios básicos da Nota Artística (com base World Age Group Rules e CIP em vigor)	DURAÇÃO						Descrever os pressupostos para a elaboração de um exercício de competição (Equilíbrio, Dinâmico e Combinado)	Identifica as exigências da coreografia / artística de um exercício de pares / grupos	Solicitar aos formandos que elaborem um exercício de pares / grupos, tendo por base uma música e respeitando as indicações dadas		
	CT	2h15	CP	0h00	CTP	0h00					
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											
3.2. Noções básicas de coreografia (com base World Age Group Rules e CIP em vigor)	DURAÇÃO						Relacionar a história de um exercício com a escolha da música	Associa ideias guia ou histórias de exercício a diferentes tipos de música	Solicitar aos formandos que elaborem um exercício de pares / grupos, tendo por base uma música e respeitando as indicações dadas		
	CT	0h00	CP	4h15	CTP	0h00					
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			
---	--	--	--

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica Acrobática	GRAU	II
UNIDADE DE FORMAÇÃO	4. Componente Técnica de Pares				
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.				

COMPONENTE TEÓRICA: horas COMPONENTE PRÁTICA: horas COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA: horas TOTAL DE HORAS:

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO					
							CT	0h00	CP	6h25	CTP	0h00				
4.1. Abordagem de elementos técnicos de Equilíbrio														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	Elabora um programa para o ensino dos elementos técnicos de equilíbrio, respeitando as etapas de aprendizagem	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
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 <ul style="list-style-type: none"> 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)																
4.2. Abordagem de elementos técnicos de Dinâmico														Descrever os pressupostos técnicos e mecânicos dos elementos técnicos de dinâmico da Ginástica Acrobática	Elabora um programa para o ensino dos elementos técnicos de dinâmico, respeitando as etapas de aprendizagem	Solicitar aos formandos a apresentação de sequências metodológicas para o ensino dos elementos técnicos de dinâmico, respeitando as etapas de
4.2.1. Descrição do Movimento Técnico 4.2.2. Componentes Críticas / Critérios de Êxito 4.2.3. Progressões																



<p>4.3.4. Ajudas</p> <p>4.3.5. Resolução de Problemas</p> <p>4.3.6. Seguintes elementos</p> <ul style="list-style-type: none">a) Mortal emprachado de estafa baixab) Mortal emprachado de estafa altac) Elementos de / para encaixe <p>4.3.7. Cálculo de Dificuldade (Tabelas de dificuldade em vigor)</p>	<p>Identificar e corrigir os erros mais frequentes na execução dos elementos técnicos de dinâmico da Ginástica Acrobática</p>		<p>aprendizagem, referindo as ajudas e os erros mais frequentes</p>
--	---	--	---

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	5. Componente Técnica de Grupos
---------------------	---------------------------------

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

COMPONENTE TEÓRICA:	0h00	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	12h45	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0h00	horas	TOTAL DE HORAS:	12h45
---------------------	------	-------	---------------------	-------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	-------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
CT	0h00	CP	6h25	CTP	0h00						
5.1. Abordagem de elementos técnicos de Equilíbrio									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	Elabora um programa para o ensino dos elementos técnicos de equilíbrio, respeitando as etapas de aprendizagem	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
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)											
5.2. Abordagem de elementos técnicos de Dinâmico									Descrever os pressupostos técnicos e mecânicos dos	Elabora um programa para o ensino dos elementos técnicos de	Solicitar aos formandos a apresentação de sequências

<p>5.2.1. Descrição do Movimento Técnico</p> <p>5.2.2. Componentes Críticas / Critérios de Êxito</p> <p>5.2.3. Progressões</p> <p>5.2.4. Ajudas</p> <p>5.2.5. Resolução de Problemas</p> <p>a) 4/4 Mortal Empranchado de Dupla Estafa baixa</p> <p>b) “Helicópteros”</p> <p>c) Entradas de Pino (salto de mãos)</p> <p>d) Estafas de 1 base para 2 bases e/ou de 2 bases para 1 base (Quadras Masculinas)</p> <p>e) Catch de pé na plataforma</p> <p>5.2.6. Cálculo de Dificuldade (Tabelas de dificuldade em vigor)</p>	<p>elementos técnicos de dinâmico da Ginástica Acrobática</p> <p>Identificar e corrigir os erros mais frequentes na execução dos elementos técnicos de dinâmico da Ginástica Acrobática</p>	<p>dinâmico, respeitando as etapas de aprendizagem</p>	<p>metodológicas para o ensino dos elementos técnicos de dinâmico, respeitando as etapas de aprendizagem, referindo as ajudas e os erros mais frequentes</p>
--	---	--	--

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	6. Preparação Específica
---------------------	--------------------------

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

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

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO				
6.1. Preparação Específica em Ginástica Acrobática	DURAÇÃO					Descrever os princípios básicos da utilização de elementos característicos como preparação específica na Ginástica Acrobática Apontar os principais erros e efetuar as devidas correções	Elabora um programa de preparação específica volantes e bases, utilizando exercícios característicos da sua função no par / grupo	Solicitar aos formandos a elaboração de um programa de preparação específica para volantes e bases
	CT	0h00	CP	2h30	CTP			
6.1.1. Volantes								
6.1.1.1. Exercícios característicos englobados na preparação do trabalho técnico								
6.1.2. Bases								
6.1.2.1. Exercícios característicos englobados na preparação do trabalho técnico								

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	7. Biomecânica aplicada à Ginástica Acrobática
---------------------	--

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

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

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
7.1. Biomecânica aplicada à Ginástica Acrobática	DURAÇÃO						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	Analisa, à luz das leis da biomecânica os princípios técnicos dos elementos técnicos de Ginástica Acrobática	Solicitar aos formandos a análise de um elemento técnico de Ginástica Acrobática, identificando os pontos principais dos movimentos
	CT	4h30	CP	0h00	CTP	0h00			
7.1.1. Biomecânica Geral 7.1.1.1. Conceitos Biomecânicos 7.1.1.2. Posições estáticas 7.1.1.3. Take-off (Balística) 7.1.1.4. Leis de Newton 7.1.2. Biomecânica Aplicada às habilidades gímnicas 7.1.2.1. Trajetórias aéreas 7.1.2.2. Rotações longitudinais e transversais 7.1.2.3. Catch e receções									

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	8. Nutrição, Sono e Recuperação
---------------------	---------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Especialista com licenciatura em nutrição ou fisiologia do treino
--------------------	---

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

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
8.1. Nutrição, Sono e Recuperação	DURAÇÃO						<p>Aplicar os conceitos de uma alimentação saudável antes, durante e depois do treino.</p> <p>Educar os ginastas para uma alimentação equilibrada, variada e completa ao nível dos macro e micronutrientes.</p> <p>Avaliar, analisar e interpretar a composição corporal das ginastas, de acordo com o escalão etário.</p>	<p>Utiliza as ferramentas disponíveis, de forma a avaliar e interpretar indicadores da alimentação e da composição corporal dos seus ginastas.</p>	<p>Responder a questões do Manual em Teste teórico</p>
	CT	2h30	CP	0h00	CTP	0h00			
8.1.1. O Impacto da Nutrição na Ginástica Acrobática 8.1.2. Alimentação Saudável na Ginástica Acrobática 8.1.2.1. Antes do treino 8.1.2.2. Durante o treino 8.1.2.3. Depois do treino 8.1.2.4. A Nova Roda dos Alimentos 8.1.3. O papel dos nutrientes no desempenho desportivo 8.1.3.1. Funções dos nutrientes 8.1.3.2. Valor energético dos macronutrientes 8.1.3.3. Hidratos de carbono 8.1.3.4. Lípidos 8.1.3.5. Proteínas 8.1.3.6. Vitaminas 8.1.3.7. Minerais 8.1.3.8. Fibras 8.1.4. Balanço energético 8.1.4.1. Composição corporal 8.1.5. Sono									

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	9. Prevenção de Lesões
---------------------	------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Especialista com licenciatura em medicina ou fisioterapia desportiva
--------------------	--

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

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
9.1. Prevenção de Lesões	DURAÇÃO						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.	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.	Responder a questões do Manual em Teste teórico
	CT	2h30	CP	0h00	CTP	0h00			
9.1.1. Prevenção de Lesão (Revisão dos Conteúdos do Grau I) 9.1.1.1. Fatores de risco 9.1.1.2. Níveis de prevenção de lesões desportivas 9.1.1.3. Lesões com maior incidência nos jovens 9.1.2. Princípios de prevenção de lesões e Medidas preventivas									

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica Acrobática	GRAU	II
UNIDADE DE FORMAÇÃO	10. Observação das Técnicas Gímnicas				
PERFIL DO FORMADOR	Especialista com licenciatura em fisiologia do treino ou equiparável				

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

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
10.1. Observação das Técnicas Gímnicas	DURAÇÃO						<p>Sistematizar uma metodologia da aprendizagem das técnicas gímnicas;</p> <p>Utilizar a nomenclatura e os conceitos adequados às diferentes situações da observação das técnicas gímnicas;</p> <p>Integrar os saberes nos processos e nas práticas inerentes a uma intervenção objetiva nas técnicas gímnicas;</p> <p>Avaliar de uma forma qualitativa as técnicas gímnicas, promovendo uma aprendizagem com melhor qualidade;</p> <p>Aplicar a construção e desenvolvimento das técnicas nas diversas situações gímnicas;</p>	<p>Assegura a coerência, a exequibilidade e a adequação dos programas de aprendizagem das técnicas gímnicas;</p> <p>Concebe e manipula os fatores do envolvimento com influência direta nas técnicas gímnicas;</p> <p>Integra os processos de desenvolvimento das técnicas gímnicas otimizando as capacidades dos jovens e as situações onde são desenvolvidas essas técnicas</p>	<p>Na apresentação de um trabalho prático justifica as correções de uma técnica gímnic a escolha (dos conteúdos do curso) executada por um par/trio</p> <p>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.</p>
	CT	2h30	CP	0h00	CTP	0h00			
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									



	Distinguir com maior intervenção e avaliar os efeitos nas técnicas gímnicas com maior relevância.		
--	---	--	--

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	11. Trampolins em Ginástica Acrobática
---------------------	--

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

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

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO	
							CT	0h00	CP	2h15	CTP	0h00
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: <ul style="list-style-type: none"> Salto Extensão Salto Engrupado Carpa de MI Afastados Carpa de MI Juntos Receção sentada 11.1.4. Para elementos com rotação longitudinal: <ul style="list-style-type: none"> Pirueta Vertical Barani Engrupado (4/4 de mortal com 180º Pirueta) 												
Descrever os pressupostos técnicos e mecânicos dos elementos técnicos no Trampolim e sua importância e <i>transfer</i> para o treino da Ginástica Acrobática; Identificar e corrigir os erros mais frequentes na execução dos elementos técnicos com rotação longitudinal.												
Descreve os pressupostos técnicos e mecânicos dos elementos de rotação longitudinal no Trampolim, respeitando as várias etapas de aprendizagem												
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												
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 <ul style="list-style-type: none"> Receção Ventral (1/4 Frente) 												
Descrever os pressupostos técnicos e mecânicos dos elementos técnicos no Trampolim e sua importância e <i>transfer</i> para o treino da Ginástica Acrobática;												
Descreve os pressupostos técnicos e mecânicos dos elementos de rotação transversal no Trampolim, respeitando as várias etapas de aprendizagem												
Solicitar aos formandos a apresentação de sequências metodológicas para o ensino dos elementos técnicos de rotação transversal e longitudinal, respeitando as etapas de												



<ul style="list-style-type: none">• Receção Dorsal (1/4 Retaguarda)• Mortal à frente engrupado• ¾ de Mortal à frente engrupado• Mortal à retaguarda engrupado• ¾ de Mortal à retaguarda engrupado	Identificar e corrigir os erros mais frequentes na execução dos elementos técnicos com rotação transversal		aprendizagem, referindo as ajudas e os erros mais frequentes
---	--	--	--