

# FICHA RESUMO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente Federação de Ginástica de Portugal

Curso de Treinadores de Ginástica de Trampolins

Grau II

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

Carga Horária Total 66h00

Unidades de Formação	Carga Horária			
	Componente Teórica	Componente Prática	Componente Teórico-Prática	Total de Horas
1. Breve História, Origens e Caracterização dos Aparelhos	3h00	0h00	0h00	<b>3h00</b>
2. Segurança	0h00	0h00	4h00	<b>4h00</b>
3. Regulamentação e Ajuizamento	0h00	0h00	4h45	<b>4h45</b>
4. Séries e Regulamento de Prova	2h30	0h00	0h00	<b>2h30</b>
5. Observação das Técnicas Gímnicas	0h00	0h00	2h45	<b>2h45</b>
6. Biomecânica Geral	3h30	0h00	0h00	<b>3h30</b>
7. Elementos Técnicos	0h00	0h00	27h45	<b>27h45</b>
8. Treino de Suporte à Atividade	0h00	0h00	7h30	<b>7h30</b>
9. Teoria do Treino em Trampolins	0h00	0h00	6h00	<b>6h00</b>
10. Nutrição, Sono e Recuperação	2h15	0h00	0h00	<b>2h15</b>
11. Prevenção de Lesões	2h00	0h00	0h00	<b>2h00</b>

## Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
<p>Ginásio ou sala de ginástica especializada apetrechada (no mínimo com 8 metros de altura).</p>	<p>3 plintos ou plataformas de segurança, 4 colchões de queda 4x3metros, 3 bancos suecos, Espaldares, Tapetes de ginástica 1x2 metros, 1 Trampolim elástico com banquetas de segurança (cama elástica), 1 Duplo mini-trampolim com tapetes de receção, 2 Mini-trampolim, 1 Pista de tumbling insuflável (Air 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 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 de Trampolins	GRAU	II
UNIDADE DE FORMAÇÃO	1. Breve História, Origens e Caracterização dos Aparelhos				
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:  horas      COMPONENTE PRÁTICA:  horas      COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:  horas      TOTAL DE HORAS:

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1.1. Breve história dos trampolins e origens	DURAÇÃO						Descrever aspetos antropológicos relacionados com a modalidade de Trampolins em traços gerais	Resume de forma sucinta os principais factos da história dos Trampolins	Responder a questões do Manual em Teste teórico
	CT	1h30	CP	0h00	CTP	0h00			
1.1.1. Breve história dos trampolins e origens <ul style="list-style-type: none"> <li>A invenção do trampolim</li> <li>A formação da FIT</li> <li>Os trampolins em Portugal</li> <li>A formação da FPTDA</li> </ul>									
1.1.2. Os Trampolins nos Jogos Olímpicos									
1.2. Caracterização do Minitrampolim, duplo Mini, trampolim e trampolim sincronizado	DURAÇÃO						Enumerar os diferentes aparelhos e caracterizá-los de acordo com a sua evolução	Identifica cada aparelho da modalidade de trampolins e as suas principais características.	Responder a questões do Manual em Teste teórico  Elabora um trabalho simples com a descrição dos aparelhos e suas principais características e aspetos de segurança.
	CT	1h30	CP	0h00	CTP	0h00			
1.2.1. Os Aparelhos: <ul style="list-style-type: none"> <li>As características físicas</li> <li>Os tipos de exercícios de cada aparelho</li> <li>Os aparelhos como meio auxiliar de treino</li> </ul>									
1.2.2. Regras de segurança na montagem									

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	2. Segurança
---------------------	--------------

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

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.1. Mecanismos de Segurança	DURAÇÃO						Descrever os diferentes mecanismos de segurança e respetivos tipos de ajuda; Identificar materiais. Utilizar a nomenclatura dos diferentes tipos de ajuda	Descreve os diferentes tipos de segurança relacionados com os materiais e aparelhos; Utiliza a nomenclatura das diferentes ajudas e adequa de forma correta, de acordo com o nível técnico dos seus praticantes.	Responder a questões do Manual em Teste teórico Na apresentação do trabalho oral refere quais os diferentes tipos de ajuda que utiliza no ensino do salto; Faz a montagem e desmontagem de um aparelho de forma correta.
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	4h00			
2.1.1. Mecanismos de segurança: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Princípios básicos de segurança;</li> <li>- Principais razões de acidentes e lesões;</li> <li>- O treinador é responsável por:</li> <li>- Regras de segurança nos Trampolins;</li> <li>- Outros mecanismos de segurança</li> <li>- Nomenclatura das ajudas</li> <li>- Aspetos práticos dos vários tipos de ajuda</li> <li>- Montagem e desmontagem de material.</li> </ul>									

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	3. Regulamentação e Ajuizamento
---------------------	---------------------------------

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, ou, Juiz da disciplina de Ginástica de Trampolins com, pelo menos, 3 anos de experiência.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	0h00	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	4h45	horas	TOTAL DE HORAS:	4h45
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
3.1. Regulamentação e Ajuizamento	DURAÇÃO						Identificar as exigências específicas para as categorias de Juvenis, Juniores e Seniores, Distinguir o formato das competições nas várias especialidades; Descrever onde se direciona a observação dos juízes; Identificar a constituição do painel de juízes; Diferenciar as notas parciais e finais; Descrever as particularidades regulamentares das diferentes competições nacionais de TRI; DMT; TRS e MT	Utiliza o programa de exercícios de acordo com o nível do ginasta; Identifica o formato dos vários tipos de competição; Enumera os juízes e suas competências; Estabelece a ligação entre as séries realizadas e notas apresentadas, Descreve o processo para apresentar um protesto.	Responder a questões do Manual em Teste teórico Solicitar aos formandos que realizem preenchimento de cartas de competição, preenchimento de protestos e treino de ajuizamento de séries nas várias especialidades.
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	4h45			
3.1.1. Noções básicas do Código de Pontuação - Formatos de Competição - Ajuizamento e Observação. - Constituição do Painel de Juízes - Cálculo da nota final dos atletas. - Protestos - Principais aspetos relacionados com o regulamento de competições promovido pela FGP									

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	4. Séries e Regulamento de Prova
---------------------	----------------------------------

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:	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
4.1. Séries obrigatórias	DURAÇÃO						Indicar as séries obrigatórias de acordo com os escalões competitivos; Descrever as exigências específicas para as categorias de Juvenis, Júniores e Seniores;	Realiza os procedimentos básicos de filiação e de inscrição em prova de ginastas; Utiliza o programa de exercícios de acordo com o nível do ginasta;	Responder a questões do Manual em Teste teórico Elabora uma carta de competição do escalão de juvenis, júniores e seniores para uma prova distrital, qualificativa e nacional.
	CT	1h00	CP	0h00	CTP	0h00			
4.1.1. Séries obrigatórias e requisitos das séries facultativas por categoria (Juvenil, júnior e sénior).									
4.1.1.1. Identificar os requisitos obrigatórios									
4.1.1.2. Construir as series em função das características do ginasta									
4.2. Séries facultativas.	DURAÇÃO						Diferenciar as séries facultativas consoante a prova em que o ginasta participa. Descrever as exigências específicas para as categorias de Juvenis, Júniores e Seniores;	Utiliza o programa de exercícios de acordo com o nível do ginasta;	Responder a questões do Manual em Teste teórico Elabora uma carta de competição do escalão de juvenis, júniores e seniores para uma prova distrital, qualificativa e nacional.
	CT	1h00	CP	0h00	CTP	0h00			
4.2.1. Aspectos inerentes à construção das séries facultativas									
4.2.1.1. A construção das series									
4.2.1.2. A construção por partes									
4.2.1.3. A alternância saltos atrás saltos à frente									
4.3. Regulamento de provas									
DURAÇÃO									
CT	0h30	CP	0h00	CTP	0h00	Nomear as particularidades regulamentares das diferentes	Identifica as particularidades regulamentares das diferentes	Responder a questões do Manual em Teste teórico	

<p>4.3.1. Regulamento de provas          4.3.1.1. Os requisitos das series          4.3.1.2. As cartas de competição          4.3.1.3. Os protestos, como e quando os fazer</p>	<p>competições nacionais de Trampolins.</p>	<p>competições nacionais de Trampolins.          Identifica uma carta de competição do escalão de juvenis juniores e seniores para uma prova distrital e qualificativa/nacional.</p>	<p>Elabora uma carta de competição do escalão de juvenis, juniores e seniores para uma prova distrital, qualificativa e nacional.</p>
---	---	--	---

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica de Trampolins	GRAU	II
UNIDADE DE FORMAÇÃO	5. Observação das Técnicas Gímnicas				
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:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	2h45	horas	TOTAL DE HORAS:	2h45
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.1. Observação das Técnicas Gímnicas	DURAÇÃO						<p>Assegurar a aprendizagem sistemática das técnicas gímnicas</p> <p>Utilizar informação adequada às diferentes situações 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>Descrever a construção e desenvolvimento das técnicas nas diversas situações gímnicas</p> <p>Distinguir com maior intervenção e avaliar os efeitos nas técnicas gímnicas com maior relevância.</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>Responder a questões do Manual em Teste teórico</p> <p>Na apresentação de um trabalho prático justifica as correções de um salto num dos aparelhos nas diferentes fases de aprendizagem do salto.</p> <p>Identifica e estabelece critérios de êxito, erros tipo e sequencias pedagógicas em dois elementos técnicos aleatórios do grau II</p>
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	2h45			
5.1.1. Fundamentos da Observação das Técnicas Gímnicas: Situação/Tarefa 5.1.2. Objetivos das Técnicas Gímnicas: Estabelecer os objetivos para a aprendizagem 5.1.3. Observar e intervir nas Técnicas Gímnicas: Tomada de Decisões 5.1.4. Identificar as diferentes fases dos elementos 5.1.5. Identificar os critérios de êxito de um elemento 5.1.6. Identificar os erros técnicos dos elementos 5.1.7. Compreender a aprendizagem de um elemento usando o “part method”									

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica de Trampolins	GRAU	II
UNIDADE DE FORMAÇÃO	6. Biomecânica Geral				
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:	3h30	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0h00	horas	TOTAL DE HORAS:	3h30
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
6.1. Introdução à Biomecânica geral	DURAÇÃO						<p>Enumerar as leis de Newton e relacioná-las com o movimento gímnico;</p> <p>Descrever os principais padrões de movimento gímnico existentes nas modalidades ginástica;</p> <p>Identificar os mecanismos relacionados com o movimento rotacional;</p> <p>Justificar a forma de transferir energia entre segmentos corporais e o exterior.</p>	<p>Elabora uma apresentação onde são identificadas as forças envolvidas;</p> <p>Consegue enquadrar a disciplina de Ginástica de Trampolins, de acordo com os PMG;</p> <p>Relaciona as leis da física com os movimentos da modalidade de trampolins;</p> <p>Apresenta um raciocínio de interpretação do movimento de acordo com as leis da biomecânica.</p>	<p>Responder a questões do Manual em Teste teórico</p> <p>Na apresentação de um trabalho prático refere as leis da biomecânica presente na execução desse referido salto.</p> <p>Refere quais os ângulos corretos de entrada e saída tendo em consideração o aparelho específico, nomeadamente no salto que tiver de apresentar.</p>
	CT	3h30	CP	0h00	CTP	0h00			
6.1.1. Leis de Newton (1ª, 2ª, 3ª) 6.1.2. Enumerar os diferentes princípios mecânicos comuns 6.1.3. A relação do centro de massa com a base de sustentação 6.1.4. Padrões de Movimento Gímnico 6.1.5. Mecanismos das rotações transversais 6.1.6. Mecanismos das rotações longitudinais 6.1.7. Mecanismos das receções de pé 6.1.8. Mecanismos das receções ventrais 6.1.9. Mecanismos das receções dorsais 6.1.10. Mecanismos do "Take off"									

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	7. Elementos Técnicos
---------------------	-----------------------

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:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	27h45	horas	TOTAL DE HORAS:	27h45
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	-------	-------	-----------------	-------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
7.1. Elementos técnicos de Grau II	DURAÇÃO						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  Na apresentação de um trabalho prático realiza ajudas e correções de um salto num dos aparelhos nas diferentes fases de aprendizagem do salto.  Realiza ajuda ajustada na componente prática de dois elementos;  Identifica e estabelece critérios de êxito, erros tipo e sequencias pedagógicas em dois elementos técnicos aleatórios do grau2
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	27h45			
7.1.1. Identificação; 7.1.2. Critérios de êxito e erros tipo; 7.1.3. Ajudas; 7.1.4. Sequências e orientações metodológicas / progressões pedagógicas. 7.1.5. Sistematização da aprendizagem dos seguintes elementos: 7.1.5.1. Barani 7.1.5.2. ¼ Mortal à rente 7.1.5.3. ¼ Mortal atrás 7.1.5.4. Barani ball out 7.1.5.5. Cody 7.1.5.6. Full 7.1.5.7. Rudy 7.1.5.8. Mortal e ¾ à frente 7.1.5.9. Double back 7.1.5.10. Barani out									

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica de Trampolins	GRAU	II
UNIDADE DE FORMAÇÃO	8. Treino de Suporte à Atividade				
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:  horas      COMPONENTE PRÁTICA:  horas      COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:  horas      TOTAL DE HORAS:

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
8.1. Treino de suporte à atividade	DURAÇÃO						Identificar as Capacidades Motoras	Elabora num plano de treino uma parte referente ao treino de postura.	Responder a questões do Manual em Teste teórico
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	7h30			
8.1.1. Treino de suporte à atividade I							Explicar os benefícios da flexibilidade dinâmica	Elabora um aquecimento adaptado à atividade	Solicitar aos formandos que elaborem um plano de treino com o objetivo de melhorar alguns aspetos físicos de acordo com um objetivo relacionado com a melhoria das capacidades motoras;
8.1.1.1. Desenvolvimento das Capacidades Condicionais nos Trampolins									
8.1.1.2. Força							Justificar os fundamentos do trabalho funcional	Identifica os principais erros e aplica as correções adequadas aos erros observados	Desenvolvimento de um treino funcional para um conjunto de praticantes do escalão a definir.
8.1.1.3. Força específica no treino de trampolins									
8.1.1.4. Resistência geral							Distinguir determinantes que condicionam a aquisição do gesto técnico;	Elabora um programa de preparação física para ginastas de trampolins, tendo em atenção o desenvolvimento dos aspetos posturais fundamentais desta atividade.	Na apresentação de um trabalho prático apresenta alguns exercícios que podem ajudar no trabalho específico da posição do salto, através do trabalho de postura.
8.1.1.5. Resistência específica nos trampolins									
8.1.1.6. Velocidade							Descrever em que fase de encontra a aquisição do gesto;	Elabora o levantamento de várias determinantes do gesto técnico.	
8.1.1.7. Flexibilidade (Ativa e Dinâmica)									
8.1.1.8. Trabalho proprioceptivo e funcional							Estabelecer as fases sensíveis e momentos de avaliação dos elementos técnicos na modalidade de trampolins;	Enquadra o gesto técnico nas três fases de aquisição.	
8.1.2. Treino de suporte à atividade II									
8.1.2.1. Determinantes da aquisição do gesto técnico							Identificar várias progressões pedagógicas dos elementos apresentados;	Identifica as fases sensíveis de aquisição e avaliação dos	
8.1.2.2. Fases de aquisição do gesto técnico									
8.1.2.3. Fases sensíveis de aquisição e avaliação dos elementos técnicos na modalidade de trampolins									
8.1.2.4. Outras progressões pedagógicas									

<p>8.1.2.5. Competências do Treinador</p> <p>8.1.2.6. Modelo de preparação para as competições em trampolins</p>	<p>Descrever as competências do treinador.</p>	<p>elementos técnicos na modalidade de trampolins.</p> <p>Constrói um modelo de preparação para a competição que enquadre as rotinas de treino.</p>	<p>Na elaboração do planeamento anual identifica momentos e fases de aquisição;</p> <p>Na avaliação prática identifica progressões pedagógicas para os elementos sorteados.</p>
--	--	---	---

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	9. Teoria do Treino em Trampolins
---------------------	-----------------------------------

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

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
9.1. Teoria do Treino em Trampolins	DURAÇÃO						Descrever e justificar a estrutura da sessão de treino; Distribuir os conteúdos de forma coerente ao longo da sessão; Organizar a época desportiva segundo períodos específicos de preparação; Estabelecer conteúdos de acordo com o momento da época	Executa um plano de treino coerente e ajustado ao nível dos praticantes Desenvolve e constrói um planeamento ajustado e coerente aos objetivos da época desportiva	Responder a questões do Manual em Teste teórico Elaboração de uma sessão de treino onde são integradas as principais determinantes pedagógicas; Estabelece e apresenta um planeamento anual coerente onde são identificados os vários períodos de trabalho.
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	6h00			
9.1.1. Determinantes pedagógicas: 9.1.1.1. Construção e estrutura da sessão de treino 9.1.1.2. Definição de periodização 9.1.1.3. A carga no treino de trampolins 9.1.1.4. Definição de Volume e Intensidade nos Trampolins 9.1.1.5. O planeamento anual 9.1.1.6. Os períodos de preparação, geral, específico, competição e transitório 9.1.1.7. A organização dos microciclos consoante o período de preparação									

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	10. Nutrição, Sono e Recuperação
---------------------	----------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Licenciatura em Nutrição
--------------------	--------------------------

COMPONENTE TEÓRICA:	2h15	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
10.1. 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	2h15	CP	0h00	CTP	0h00			
10.1.1. O Impacto da Nutrição na Ginástica de Trampolins 10.1.2. Alimentação Saudável na Ginástica de Trampolins 10.1.2.1. Antes do treino 10.1.2.2. Durante o treino 10.1.2.3. Depois do treino 10.1.2.4. A Nova Roda dos Alimentos 10.1.3. O papel dos nutrientes no desempenho desportivo 10.1.3.1. Funções dos nutrientes 10.1.3.2. Valor energético dos macronutrientes 10.1.3.3. Hidratos de carbono 10.1.3.4. Lípidos 10.1.3.5. Proteínas 10.1.3.6. Vitaminas 10.1.3.7. Minerais 10.1.3.8. Fibras 10.1.4. Balanço energético 10.1.4.1. Composição corporal 10.1.5. Sono									

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	11. Prevenção de Lesões
---------------------	-------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Licenciatura em medicina ou fisioterapia desportiva
--------------------	---

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
11.1. Prevenção de Lesões	DURAÇÃO						<p>Enumerar e descrever quais as lesões tipo na Ginástica de Trampolins, nas diferentes faixas etárias;</p> <p>Indicar as principais precauções a incorporar no treino para evitar o aparecimento de lesões.</p>	<p>Enumera e descreve as diferentes lesões que são características na Ginástica de Trampolins, nas faixas etárias dos escalões atribuídos à Graduação de Formação do Treinador de Grau II;</p> <p>Indica as principais precauções e a forma de adaptar a carga de treino a incorporar no treino para evitar o seu aparecimento.</p>	<p>Responder a questões do Manual em Teste teórico</p>
	CT	2h00	CP	0h00	CTP	0h00			
11.1.1. Prevenção de Lesão (Revisão dos Conteúdos do Grau I) <ul style="list-style-type: none"> <li>11.1.1.1. Fatores de risco</li> <li>11.1.1.2. Níveis de prevenção de lesões desportivas</li> <li>11.1.1.3. Lesões com maior incidência nos jovens</li> </ul> 11.1.2. Princípios de prevenção de lesões e Medidas preventivas									