

FICHA RESUMO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

 Entidade proponente **Federação de Ginástica de Portugal**

 Curso de Treinadores de **Ginástica**

 Grau **I**

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

Os candidatos a este curso podem ser:

- Ginastas e Ex-ginastas de qualquer disciplina gímnica; ou
- Alunos e professores de Educação Física e Desporto ou de outro curso ligado à motricidade; ou
- Treinadores de outras modalidades desportivas; ou
- Juízes de Ginástica; ou
- Outra Categoria de Candidato*.

*Candidatos que não tiverem nenhum passado desportivo ligado à Ginástica (enquadram-se na Outra Categoria de Candidato).

 Carga Horária Total **129h00**

Unidades de Formação	Carga Horária			
	Componente Teórica	Componente Prática	Componente Teórico-Prática	Total de Horas
1. Aquecimentos Específicos na Ginástica	2h15	3h15	0h00	5h30
2. Fundamentos da Ginástica	4h15	7h00	2h45	14h00
3. Força, flexibilidade e resistência específica para a Ginástica e dos Age Groups da FIG	0h00	0h00	10h00	10h00
4. Solo - Acrobacias de base	0h00	6h15	0h00	6h15
5. Bases da Dança e Coreografia	0h00	0h00	5h30	5h30
6. Solo – Acrobacias de Tumbling à frente	0h00	0h00	4h30	4h30
7. Trampolim	0h00	0h00	4h30	4h30
8. Elementos Gímnicos	1h15	2h15	0h00	3h30

9. Solo - Acrobacias de Tumbling à retaguarda	0h00	0h00	4h30	4h30
10. Definição das Rotações Longitudinais	1h15	0h00	0h00	1h15
11. Saltos – Mesa de Saltos	0h00	0h00	2h30	2h30
12. Mini Trampolim – Duplo Mini Trampolim	0h00	0h00	2h30	2h30
13. Trampolim Adaptado (outras disciplinas)	0h00	0h00	2h30	2h30
14. GR – Conteúdos Específicos	0h00	0h00	8h30	8h30
15. Aparelhos da Ginástica Artística (GAM e GAF)	0h00	12h30	0h00	12h30
16. Ginástica Acrobática	0h00	4h15	0h00	4h15
17. Ginástica Aeróbica	0h00	0h00	4h30	4h30
18. Tumbling	0h00	0h00	3h30	3h30
19. Teamgym - Grupos	0h00	0h00	4h30	4h30
20. Ginástica para Todos	0h00	0h00	6h15	6h15
21. Regulamentação da Modalidade e Disciplinas	2h00	0h00	0h00	2h00
22. Noções de Planeamento e sessão de Treino da Modalidade e por disciplina	8h00	0h00	8h00	16h00

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, Ginásio ou sala de ginástica especializada apetrechada.</p>	<p>Praticável / Rolos de praticável, 2 plintos, 2 Reuthers, 3 colchões de queda 4x3metros, Plataformas indiferenciadas (diferentes alturas, zonas de saída), 3 bancos suecos, Espaldares, Tapetes de ginástica 1x2 metros, 1 trave Olímpica, 1 Trave baixa, 1 Trave de espuma (opcional), 1 paralelas simétricas, 1 barra fixa (educacional de preferência), 1 Mesa de saltos, Argolas suspensas, 1 cavalo de arçães, 1 Cogumelo, 1 Trampolim elástico (cama elástica), 1 Duplo mini-trampolim, 1 Mini-trampolim, 1 Pista de tumbling, 1 Pista de tumbling insuflável (Air Track) (preferencial ou em substituição da pista de Tumbling), 4 Pares de Mãozotas, Cordas (1 por cada participante), Arcos (1 por cada participante), Fitas (1 por cada participante), Bolas (1 por cada participante), Pares de maçãs (1 por cada participante), 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.).</p> <p>Manuais (disponíveis para compra): Manual Basic Gym (Fundamentos da Ginástica e Literacia Motora), Manual Grau I - Geral e 7 partes de cada uma das disciplinas (Manuais em processo de reconstrução com as novas matérias – prevista a sua finalização após o final do 1º Curso), Manuais AGE Group da FIG por disciplina (Em open source no site da FIG).</p> <p>Documentos de apoio: Estatutos, Regulamento Geral e de Competições, Regulamento Disciplinar, Regulamento da Formação, Regulamento TPTD, Manuais Técnicos das Disciplinas, Manual de Normas e Procedimentos Administrativos (Documentos técnicos e administrativos de funcionamento da FGP em open source no site da FGP)</p>	<p>Projetor multimédia, Aparelhagem sonora, Flip chart + canetas de papel, Quadro branco + canetas (tinta seca).</p>

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
---------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	1. Aquecimentos Específicos na Ginástica
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	2h15	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	3h15	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0h00	horas	TOTAL DE HORAS:	5h30
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1.1. Metodologia do Aquecimento em Ginástica	DURAÇÃO						Descrever os objetivos e a estrutura e os conteúdos do aquecimento. Identificar e descrever os diferentes tipos de exercícios e atividades a aplicar nas diversas partes do aquecimento.	Indica, descreve e aplica na prática a estrutura a estrutura do aquecimento, conforme os objetivos específicos de cada parte. Identifica, enumera e aplica os diferentes tipos de exercícios e atividades para as diversas partes do aquecimento.	Teste teórico e construção do plano de sessão a defender oralmente.
	CT	1h15	CP	0h00	CTP	0h00			
Aquecimento, preparação da aula Porquê aquecer? Benefícios de um bom aquecimento Estrutura do aquecimento Fatores que influenciam o aquecimento O aquecimento para jovens ginastas O aquecimento para a sessão de treino O aquecimento para competição A importância dos alongamentos Tipo de alongamentos Dicas para o Treinador <u>Temática com impacto nas disciplinas:</u> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u>									
1.2. Estrutura e exercícios de Aquecimento Específico	DURAÇÃO						Descrever os objetivos e a estrutura e os conteúdos do	Indica, descreve e aplica na prática a estrutura a estrutura do	
	CT	1h00	CP	0h00	CTP	0h00			

<p>Ativação Mobilização Alongamentos dinâmicos Movimentos específicos Jogos Coordenativos</p> <p><i>Temática com impacto nas disciplinas:</i> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p>	<p>aquecimento, em cada uma das fases do mesmo.</p> <p>Identificar e descrever os diferentes tipos de exercícios e atividades a aplicar nas diversas partes do aquecimento.</p>	<p>aquecimento, conforme os objetivos específicos de cada parte.</p> <p>Identifica, enumera e aplica os diferentes tipos de exercícios e atividades para as diversas partes do aquecimento.</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão a defender oralmente.</p>																			
<p>1.3. Aplicação Prática de Aquecimento específico e adaptação às características das Disciplinas</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <th>CT</th> <th>0h00</th> <th>CP</th> <th>3h15</th> <th>CTP</th> <th>0h00</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	DURAÇÃO						CT	0h00	CP	3h15	CTP	0h00							<p>Identificar e descrever os diferentes tipos de exercícios e atividades a aplicar nas diversas disciplinas da Ginástica</p>	<p>Identifica, enumera e aplica os diferentes tipos de exercícios e atividades para as diversas disciplinas da Ginástica</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.</p>
DURAÇÃO																						
CT	0h00	CP	3h15	CTP	0h00																	
<p>Exercícios específicos a incluir em cada uma das disciplinas, mediante necessidade:</p> <p>Ginástica Para Todos Ginástica Artística (Masculina e Feminina) Ginástica de Trampolins Ginástica Tumbling Ginástica Rítmica Ginástica Acrobática Ginástica Aeróbica Teamgym Parkour</p> <p><i>Temática com impacto nas disciplinas:</i> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p> <p>Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (2h)</p>																						

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
---------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	2. Fundamentos da Ginástica
---------------------	-----------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	4h15	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	7h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	2h45	horas	TOTAL DE HORAS:	14h00
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	-------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
CT	0h45	CP	0h00	CTP	0h00	
2.1. Origens da Ginástica (teórica)				Descrever as diferentes origens da ginástica e das diferentes disciplinas gímnicas	Identifica e enumera as atividades das 4 origens da ginástica; Descreve a diferença e as raízes das diferentes disciplinas da ginástica	Teste teórico
Históricas – Militar, Educação, Medicina e Artes Cénicas As origens de cada disciplina da Ginástica Ginástica para Todos Ginástica Artística Ginástica Rítmica Ginástica de Trampolins Ginástica Acrobática Ginástica Aeróbica Resumo – As muitas facetas da Ginástica <u>Temática com impacto nas disciplinas:</u> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER /TG</u>						
2.2. Filosofia Educacional da FGP				Descrever a filosofia educacional subjacente à Ginástica para Todos e à formação gímnica. Descreve as principais atividades e projetos de desenvolvimento da FGP, adequando-os às faixas	Identifica e enumera as três componentes da filosofia do curso; Identifica e enumera as atividades e projetos da FGP;	Teste teórico
Centrar a sua Aprendizagem na Diversão (FUN); Aptidão Física (FITNESS) e Fundamentos (FUNDAMENTALS) A Árvore da Ginástica como estrutura organizacional global da Ginástica Tipologias de populações nestas faixas etárias						

<u>Temática com impacto nas disciplinas:</u> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u>		etárias respetivas dos praticantes.		Indica as diferentes populações e identifica as principais diferenças na intervenção					
2.3. Diversão e atividades jogadas (FUN)		DURAÇÃO		Identificar e enumerar os princípios da diversão e as orientações como jogar		Identifica e enumera os três princípios e as orientações para jogar; Aplica através de atividades jogadas as diferentes orientações sobre como jogar.		Teste teórico e construção do plano de sessão a defender oralmente.	
<p>Princípios da Diversão</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 – Ativo 2 – Sucesso 3 – Jogar <p>Orientação sobre como jogar</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 – Correr em segurança no ginásio 2 – Ativos durante todo o tempo 3 – Jogos cooperativos e competitivos 4 – Jogos da “Apanhada” 5 – Jogos adaptados à Idade & Maturidade 6 – Quando mudar de jogo 7 – Quando parar o jogo 8 – Os Jogos devem ter um objetivo <p><u>Temática com impacto nas disciplinas:</u> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p>		CT	0h30	CP	0h00	CTP	0h00		
2.4. Os aparelhos na Ginástica		DURAÇÃO		Descrever e identificar os aparelhos de cada disciplina, descrevendo a sua função e potencialidades de utilização.		Lista a maioria, identifica e apresenta uma utilização possível para os aparelhos de cada disciplina, descrevendo a sua montagem caso seja preciso.		Teste teórico	
<p>Os aparelhos Gerais e Específicos de cada disciplina da Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> Ginástica Artística Ginástica Rítmica Ginástica de Trampolins Ginástica Acrobática Ginástica Aeróbica <p>Aparelhos de Ginástica para Todos e adaptados à prática</p> <p><u>Temática com impacto nas disciplinas:</u> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p>		CT	0h30	CP	0h00	CTP	0h00		
2.5. Invariantes da Ginástica		DURAÇÃO							
		CT	0h00	CP	0h00	CTP	1h15		



<p>1. O corpo como meio de construção de movimento</p> <p>2. Invariantes da Ginástica</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Qualidade de postura 2. Melhoria da consciência corporal <ol style="list-style-type: none"> a) Definição das posições fundamentais b) Definição das direções fundamentais c) Definição dos níveis fundamentais d) Definição dos 3 eixos do movimento e) Definição dos 3 planos de trabalho 3. Melhoria do controlo motor 4. Qualidade e amplitude de movimento 5. Melhoria da execução baseada técnica nos PMG's <p><i>Temática com impacto nas disciplinas:</i> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p>	<p>Identificar e enumerar os conceitos básicos da ginástica</p>	<p>Identifica e enumera os conceitos básicos da ginástica</p> <p>Aplica através de atividades conceitos básicos da ginástica</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.</p>																			
<p>2.6. Nomenclatura da Ginástica</p> <p>A importância da terminologia</p> <p>Métodos formativos da terminologia</p> <p>Quadro sinótico da atividade gímnica (QSAG) de Roland Carrasco</p> <p>Desenvolvimento do QSAG por Jacques Leguet</p> <p><i>Temática com impacto nas disciplinas:</i> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <th>CT</th> <th>1h00</th> <th>CP</th> <th>0h00</th> <th>CTP</th> <th>0h00</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	DURAÇÃO						CT	1h00	CP	0h00	CTP	0h00							<p>Identificar e enumerar os diferentes termos terminológicos da Ginástica e as suas categorias</p>	<p>Identifica e enumera os termos da ginástica</p> <p>Aplica através da exemplificação os termos específicos da ginástica</p>	<p>Teste teórico</p>
DURAÇÃO																						
CT	1h00	CP	0h00	CTP	0h00																	
<p>2.7. Posições e Conceitos Básicos</p> <p>Posição Base Ginástica: de pé, de joelhos, sentado, decúbitos, evoluções.</p> <p>Conceitos Básicos: Eixos, planos, níveis de segmentos, direções e níveis de movimento.</p> <p><i>Temática com impacto nas disciplinas:</i> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p> <p>Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (1h)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <th>CT</th> <th>0h00</th> <th>CP</th> <th>0h00</th> <th>CTP</th> <th>1h30</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	DURAÇÃO						CT	0h00	CP	0h00	CTP	1h30							<p>Identificar e descrever as diferentes posições e conceitos básicos da Ginástica</p>	<p>Identifica, enumera e aplica os diferentes tipos de posições e conceitos básicos da Ginástica</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.</p>
DURAÇÃO																						
CT	0h00	CP	0h00	CTP	1h30																	
<p>2.8. Introdução à Biomecânica na Ginástica</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <th>CT</th> <th>1h00</th> <th>CP</th> <th>0h00</th> <th>CTP</th> <th>0h00</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	DURAÇÃO						CT	1h00	CP	0h00	CTP	0h00									
DURAÇÃO																						
CT	1h00	CP	0h00	CTP	0h00																	



<p>Introdução à Biomecânica e sua utilização na ginástica.</p> <p>Relação entre os conceitos Fisiológicos e de Biomecânica e sua relação com os PMG's.</p> <p>Metodologia dos Padrões Motores Gímnicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicação a todas as disciplinas - Variação da análise de movimento - Ginasta está Estacionário - Ginasta está Não-Estacionário <ul style="list-style-type: none"> Natureza Linear Natureza Rotacional - Do Movimento para Estacionário - Princípios mecânicos comuns - Ginasta e Aparelhos Portáteis <p><u>Temática com impacto nas disciplinas:</u> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p>	<p>Identificar e relacionar os conceitos apresentados aplicando-os na totalidade das atividades gímnicas.</p> <p>Descrever os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de movimento em presença.</p> <p>Reconhecer e enumerar os diferentes princípios mecânicos comuns;</p> <p>Aplicar os PMG's na manipulação e controlo dos aparelhos portáteis em geral</p>	<p>Resume de forma sucinta os principais conceitos e relacioná-los progressivamente, com os exemplos práticos do movimento e da técnica de base.</p> <p>Descreve os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de movimento em presença.</p> <p>Reconhece e enumera os diferentes princípios mecânicos comuns;</p> <p>Aplica os PMG's na manipulação e controlo dos aparelhos portáteis em geral</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão a defender oralmente.</p>
---	--	---	--

2.9. PMG – Estacionários	DURAÇÃO						Descrever as definições de CM e as 3 sub-categorias de Estacionários e a relação do CM com a Base de sustentação. Reconhecer e enumerar as diferentes posições básicas, apoios, equilíbrios e suspensões.	Descreve as definições de CM e as 3 sub-categorias de Estacionários e exemplifica a relação do CM com a Base de sustentação. Executa e indica como executar as diferentes posições básicas, apoios, equilíbrios e suspensões; Reconhece, enumera e executa diferentes posições básicas, apoios, equilíbrios e suspensões.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
	CT	0h00	CP	2h00	CTP	0h00			
<p>A mecânica das posições estacionárias</p> <p>Centro de Massa</p> <p>Categorias das posições estacionárias</p> <p>C2a) Apoio</p> <p>C2b) Equilíbrios</p> <p>C2c) Suspensões</p> <p>Estética das posições estacionárias</p> <p>Mecânica da boa forma</p> <p>Posições de Postura Básicas</p> <p>Apoios Básicos</p> <p>Equilíbrios Básicos</p> <p>Suspensões Básicas</p> <p><u>Temática com impacto nas disciplinas:</u> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p>									

2.10. PMG – Não Estacionários / Lineares	DURAÇÃO								
	CT	0h00	CP	2h00	CTP	0h00			

<p>C3a) Saltos</p> <ul style="list-style-type: none"> -A mecânica dos Saltos -Fundamentos para bons Saltos -Preparação física para Saltos -Preparação física para manter o corpo rígido -Preparação técnica para Saltos -Treinar Saltos com os dois braços - Algumas aplicações técnicas <p>C3b) Locomoções</p> <ul style="list-style-type: none"> -A mecânica das Locomoções -Exercícios de imitação de animais em apoio Frontal -Exercícios de imitação de animais em apoio Dorsal -Locomoções -Algumas aplicações técnicas <p><i>Temática com impacto nas disciplinas:</i> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p>	<p>Identificar os fatores mecânicos presentes nos movimentos Lineares</p> <p>Lista os diversos exercícios para melhorar a mecânica e controlo dos saltos e das locomoções.</p>	<p>Descreve os fatores mecânicos presentes nos saltos e locomoções.</p> <p>Aplica em si e nos outros os diversos tipos de saltos e locomoções possíveis.</p> <p>Reconhece, enumera e executa os critérios base de execução e os exercícios de progressão pedagógica para cada uma das aplicações técnicas e suas variações.</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.</p>
---	--	---	--

<p>2.11. PMG – Não Estacionários / Rotacionais</p>	<p>DURAÇÃO</p>						<p>Descrever os fatores mecânicos presentes nas receções.</p> <p>Descrever e listar os diversos tipos de receções e direções possíveis.</p> <p>Identificar e enumerar os critérios base de execução em cada uma das receções e suas variações.</p>	<p>Descreve os fatores mecânicos presentes nas receções.</p> <p>Aplica em si e nos outros os diversos tipos de receções e direções possíveis.</p> <p>Reconhece, enumera e executa os critérios base de execução e os exercícios de progressão pedagógica para cada uma das receções e suas variações.</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.</p>
<p>A mecânica das receções</p> <ul style="list-style-type: none"> -Receções e redução de velocidade -Gráficos de absorção de forças -Contrações musculares durante as receções <p>Receção nos Pés</p> <p>Receção de Mãos</p> <p>Receção com rotação pelos Ombros</p> <p><i>Temática com impacto nas disciplinas:</i> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p>	<p>CT</p>	<p>0h00</p>	<p>CP</p>	<p>1h00</p>	<p>CTP</p>	<p>0h00</p>			

<p>2.12. PMG – Receções</p>	<p>DURAÇÃO</p>								
	<p>CT</p>	<p>0h00</p>	<p>CP</p>	<p>2h00</p>	<p>CTP</p>	<p>0h00</p>			



<p>A mecânica das receções</p> <ul style="list-style-type: none">-Receções e redução de velocidade-Gráficos de absorção de forças-Contrações musculares durante as receções <p>Receção nos Pés</p> <p>Receção de Mãos</p> <p>Receção com rotação pelos Ombros</p> <p><u>Temática com impacto nas disciplinas:</u> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p>	<p>Descrever os fatores mecânicos presentes nas receções.</p> <p>Descrever e listar os diversos tipos de receções e direções possíveis.</p> <p>Identificar e enumerar os critérios base de execução em cada uma das receções e suas variações.</p>	<p>Descreve os fatores mecânicos presentes nas receções.</p> <p>Aplica em si e nos outros os diversos tipos de receções e direções possíveis.</p> <p>Reconhece, enumera e executa os critérios base de execução e os exercícios de progressão pedagógica para cada uma das receções e suas variações.</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.</p>
---	--	---	--

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
UNIDADE DE FORMAÇÃO	3. Força, flexibilidade e resistência específica para a Ginástica e dos Age Groups da FIG				
PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.				

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	
3.1. Abordagem aos elementos de Força abordados nos Age Group	DURAÇÃO						Identificar e descrever as diferentes os diferentes elementos de Força apresentados na Subunidade		Identifica, enumera e aplica os diferentes tipos exercícios de trabalho para os diferentes elementos de força		Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.	
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	4h00						
<ul style="list-style-type: none"> - Ângulos - Pinos - Subidas para Pino - Descidas de Pino - Pranchas - Ombros (Retropulsão) - Ângulos a rodar (Ginástica Aeróbica) - Força explosiva (Plio de braços e A-frame) (Ginástica Aeróbica) <p><u>Temática com impacto nas disciplinas:</u> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p> <p>Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (2h)</p>												



3.2. Abordagem aos elementos de Amplitude de Movimento abordados nos Age Group	DURAÇÃO						Identificar e descrever as diferentes os diferentes elementos de Amplitude de Movimento apresentados na Subunidade	Identifica, enumera e aplica os diferentes tipos exercícios de trabalho para os diferentes elementos de Amplitude de Movimento	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	4h30			
<ul style="list-style-type: none"> - Fechos - Folhas - Pontes - Espargatas (Laterais e Frontal) - Espargata vertical (Ginástica Aeróbica) - Pivot para espargata (Ginástica Aeróbica) - Iniciação ao Helicóptero (Ginástica Aeróbica) <p>Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (2h)</p> <p><u>Temática com impacto nas disciplinas:</u> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p>									
3.3. Jogos Dinâmicos de trabalho de Amplitude de Movimento	DURAÇÃO						Identificar e descrever as diferentes os diferentes elementos de Amplitude de Movimento apresentados na Subunidade	Identifica, enumera e aplica os diferentes tipos exercícios de trabalho para os diferentes elementos de Amplitude de Movimento	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	1h30			
<ul style="list-style-type: none"> - Jogos lúdicos de Amplitude de Movimento - Atividades de abordagem aos elementos de Amplitude Movimento específica - Atividades individuais de ganho de Amplitudes de Movimento - Atividades de Pares para ganho de Amplitudes de Movimento <p><u>Temática com impacto nas disciplinas:</u> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p>									

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
---------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	4. Solo - Acrobacias de base
---------------------	------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.
--------------------	--

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

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO				
							CT	0h00	CP	6h15	CTP	0h00			
4. Solo - Acrobacias de base													Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.	Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
Rolamentos à frente e variantes Rolamentos atrás e variantes Vela Pino Cabeça Pino Braços Pino de Braços com Rolamento à frente Cambeadas em Pino Roda Rondada Aranhas Frente Aranhas Atrás <u>Temática com impacto nas disciplinas:</u> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (4h)													Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Indicar e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
---------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	5. Bases da Dança e Coreografia
---------------------	---------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	0h00	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	5h30	horas	TOTAL DE HORAS:	5h30
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.1. Bases da Dança- Posturas/Barra de Chão / Dança	DURAÇÃO						Identificar as exigências básicas de orientação no espaço. Conhecer os pressupostos para a elaboração de um aquecimento básico e dos passos básicos auxiliares	Elabora uma estrutura de Picaideiro	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	2h30			
Posições Braços, Pernas, Posturas Exercícios de Base Esquemas de treino para aquecimento <u>Temática com impacto nas disciplinas: GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/AER/TG</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (1h)									
5.2. Bases da Coreografia: Construção Coreográfica/Grupos/Conjuntos	DURAÇÃO						Descrever a diversidade de movimentos possíveis; Descrever como se pode realizar a mesma sequência de diferentes formas; Reconhecer o motivo coreográfico; Reconhecer uma pequena sequência coreográfica;	Identifica diversos movimentos; Identifica as sequências e o que foi mudado nelas; Cria o motivo coreográfico; Realiza uma pequena sequência coreográfica; Reconhece o transfere das bases da dança para a execução harmoniosa e graciosa dos movimentos;	Teste teórico; Solicitar aos formandos que identifiquem diversos tipos de movimento bem como, diversas sequências realizadas de formas diferentes; Solicitar aos formandos que criem o seu motivo coreográfico; Solicitar aos formandos que realizem uma sequência coreográfica de 16 tempos com um motivo.
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	3h00			
Coordenações Básicas: - Andar, - Correr, - Galopes, - Troca passo, - Passo troca passo, - Pré-chamadas,									

<p>- Saltitares, - Saltitos, - Hops, - Leaps e outros passos. Deslocações em estruturas rítmicas diferentes, Tipos de Formações e organização espacial Formações abertas e fechadas, Transições Diferentes Tipos de Trabalho Coletivo: - Canon, - Contraste, - Coral, - Sincronismo Níveis e Direções <u>Temática com impacto nas disciplinas: GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/AER/TG</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (4h)</p>	<p>Justificar a influência da dança na execução dos movimentos; Aprender a postura e a atitude a ter em exibição/representação; Reconhecer o seu espaço e o dos outros; Aprender a sincronizar os meus movimentos e deslocamentos com os restantes elementos; Descrever a relação temporal da coreografia e da técnica gímnica com a música; Estabelecer uma relação entre a música, a coreografia e a técnica gímnica; Diferenciar as condições de construção coreográfica nas diferentes disciplinas.</p>	<p>Identifica a postura e a atitude correta a ter em exibição/representação; Aprende a sincronizar os seus movimentos e deslocamentos com os restantes colegas; Encadeia de forma não previsível, elementos gímnicos com elementos coreográficos e com a música; Aplicar de forma diferenciada as condições de construção coreográfica nas diferentes disciplinas.</p>	
--	---	--	--

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
---------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	6. Solo – Acrobacias de Tumbling à frente
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.
--------------------	--

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

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
6. Solo – Acrobacias de Tumbling à frente	DURAÇÃO						Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	4h30			
Salto de cabeça Saltos de mãos Flic à frente e sequências Salto de peixe Mortal engrupado Mortal encarpado Mortal empranchado <u>Temática com impacto nas disciplinas: GPT/GAM/GAF/ACRO/TRA/TUM/TG</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (4h)									

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
---------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	7. Trampolim
---------------------	--------------

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	0h00	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	4h30	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	0h00	CTP	4h30
7. Trampolim - Abordagem ao Aparelho e técnicas base												
Jogos e técnicas de adaptação ao TRAMP Técnica de extensões Receções (pé, ventral, sentada, dorsal) Quedas de aprendizagens (gatas, deitado) Saltos verticais Técnica específica de piruetas Rotações longitudinais entre receções Rotações transversais entre receções Rotações mistas entre receções Mortal nas diversas posições Introdução ao barani <u>Temática com impacto nas disciplinas: GPT/GAM/GAF/ACRO/TRA/TUM/TG</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (8h)												
										Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
UNIDADE DE FORMAÇÃO	8. Elementos Gímnicos				
PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.				

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	1h15	CTP	0h00
8.1. Saltos Gímnicos (Comuns)												
Engrupado Gato Carpa Salto em espargata (gazela) Grau I Anexo 3 - pág. 37, 44) Pirueta Troca perna (estirão) Corça e Variantes Grau I Anexo 3 - pág. 38, 45) Tesoura e variantes (à frente, atrás, com as pernas fletidas) Cossack <u>Temática com impacto nas disciplinas: GPT/GAF/GR/ACRO/AER/TG</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (1h)										Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.



8.2. Pivots e Illusions	DURAÇÃO								
	CT	0h00	CP	1h00	CTP	0h00			
<p>Volta Chaîné (Grau I Anexo 3 - pág. 37)</p> <p>Pivot passé (Grau I Anexo 3 - pág. 44)</p> <p>Promenade</p> <p>Pivots perna livre à frente e ao lado com elevação da perna esticada a 90º</p> <p>Pivot atrás (arabesque e attitude)</p> <p>Pivot à frente ao lado e atrás com perna elevada e dobrada a 45º</p> <p>Illusion</p> <p>Pivot perna à frente com ajuda</p> <p>Pivot Bandeira</p> <p>Pivot fouette (360º)</p> <p>Pivot enroladinho</p> <p><u>Temática com impacto nas disciplinas: GPT/GAF/GR/ACRO/AER/TG</u></p> <p>Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (1h)</p>							<p>Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.</p> <p>Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante;</p> <p>Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.</p>	<p>Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.</p> <p>Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante;</p> <p>Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.</p>
8.3. Saltos (Específicos Disciplina)	DURAÇÃO								
	CT	1h15	CP	0h00	CTP	0h00			
<p>Sissone</p> <p>Enjambé</p> <p>Cadete</p> <p>Cabriole e variantes</p> <p>Salto com volta (passé)</p> <p>Cossaco e variantes (perna acima de 90º e com rotação 180º)</p> <p>Salto extensão com perna à boucle, chamada a um pé</p> <p>GA: Saltos com quedas em espargata</p> <p>GA: Saltos com rotações</p> <p>GA: iniciação aos saltos com quedas em apoio facial.</p> <p><u>Temática com impacto nas disciplinas: GPT/GAF/GR/ACRO/AER/TG</u></p> <p>Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (2h)</p>							<p>Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.</p> <p>Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante;</p> <p>Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.</p>	<p>Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.</p> <p>Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante;</p> <p>Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão a defender oralmente.</p>

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
---------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	9. Solo - Acrobacias de Tumbling à retaguarda
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.
--------------------	--

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

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
9.1. Solo - Acrobacias de Tumbling à retaguarda	DURAÇÃO						Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	4h30			
Tempo Flic-flac Mortal nas diversas posições Full Double Full <u>Temática com impacto nas disciplinas: GPT/GAM/GAF/ACRO/TUM/TG</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (4h)									

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
---------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	10. Definição das Rotações Longitudinais
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	1h15	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0h00	horas	TOTAL DE HORAS:	1h15
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO				
							CT	1h15	CP	0h00	CTP	0h00			
10.1. Definição das Rotações Longitudinais													Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Teste teórico e construção do plano de sessão a defender oralmente.
Eixos e Forças (Revisão Biomecânica) 3 Tipos de Criação de Rotação Identificação de Sentido de Rotação / Lateralidade Trabalho de Rotação com Par de Forças (fora do Eixo) Trabalho de Rotação com TILT Trabalho de Rotação com Cat Twist <i>Temática com impacto nas disciplinas: GAM/GAF/ACRO/TRA/TUM/TG</i> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (2h)															

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
---------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	11. Saltos – Mesa de Saltos
---------------------	-----------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.
--------------------	--

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

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
11.1. Saltos (Mesa de Saltos)	DURAÇÃO						Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	2h30			
Familiarização com o aparelho 7 fases do salto: * corrida de aproximação * último passo ou pré-chamada * saída (Take-off) do trampolim ou chamada * 1º voo * 2º voo * receção Mortal engrupado e empranchado de corrida no trampolim Queda facial tapete elevado Queda facial Meia * Contacto e impulsão de braços (Take-off) da mesa <u>Temática com impacto nas disciplinas: GPT/GAM/GAF/TG</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (2h)									

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
---------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	12. Mini Trampolim – Duplo Mini Trampolim
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.
--------------------	--

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

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
12.1 Mini Trampolim – Duplo Mini Trampolim	DURAÇÃO						Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	2h30			
Adaptação ao aparelho Corrida Chamada Receção Ligações de elementos <u>Temática com impacto nas disciplinas: GPT/TRAMP/TGYM</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (6h)									

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
---------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	13. Trampolim Adaptado (outras disciplinas)
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.
--------------------	--

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

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
13.1. Trampolim Adaptado (outras disciplinas)	DURAÇÃO						Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	2h30			
Mortal Engrupado (Fr e At.) Mortal Encarpado (Fr. e Atr.) Mortal Empranchado Mortal com Meia à frente (Encarpado e Engrupado) Mortal à retaguarda com Meia (tarde) e antes da Vertical - Técnica de TILT <u>Temática com impacto nas disciplinas: GAM/GAF/TG</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (2h)									

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
---------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	14. GR – Conteúdos Específicos
---------------------	--------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	0h00	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	8h30	horas	TOTAL DE HORAS:	8h30
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
14.1. Aparelhos portáteis. Manipulações Gerais e Específicas	DURAÇÃO						Identificar os pressupostos técnicos do manejo dos aparelhos. Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Identificar e corrigir os erros mais frequentes de base nos aparelhos	Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico em presença. Identificar os pressupostos técnicos do manejo dos aparelhos. Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	3h30			
(Grau I Anexo 3 - pág. 85) - Corda (Pega, manejos, Rotações, Balanços, Saltos por dentro da Corda - frente e atrás, saltitares à frente e atrás, escapadas simples e espirais, lançamento simples, enrolamentos, velas) - (Grau I Anexo 3 - pág. 91-102) - Arco (pega, manejos, Passagens por dentro e por cima do arco, inversões no chão e na mão - simples, rotações na mão e noutra parte do corpo -cintura, pescoço, rolamentos no chão, lançamento simples) - (Grau I Anexo 3 - pág. 103-114) - Bola (pega, batimentos, rolamentos ni chão, nos braços, circunduções, lançamento e receção a uma mão) - (Grau I Anexo 3 - pág. 115-124) - Maças (pegas, manejos, rotações, circunduções, movimentos assimétricos. (Grau I Anexo 3 - pág. 125-134) - Fita (pega do bastão, balanços, circunduções, passagens por dentro e por cima da fita, serpentinas e espirais) - (Grau I Anexo 3 - pág. 135-146) <u>Temática com impacto nas disciplinas: GPT/GR</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (10h)									



14.2. Ginástica Rítmica / Conjuntos	DURAÇÃO					
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	5h00
<ul style="list-style-type: none"> - Pré-Acrobáticos: volta de rabo, rolamento lateral, mataborrão, passagem por barquinho, subida de pontas para ponte, subida em pontas a passar por pino (variações), variantes das aranhas. - Volta em Espiral - Grande afastamento anterior com rolamento lateral (360°) ou volta em espargata (Grau I Anexo 3 - pág. 36) - Flexão atrás a partir de joelhos - Salto em extensão com uma perna à boucle - Salto aberto - Promenade - Relevê - Pivot em bandeira e à frente com ajuda - Equilíbrio pé atrás à boucle ((Grau I Anexo 3 - pág. 42) - Equilíbrio em avião - Equilíbrio passé - Equilíbrio perna 45º à frente, ao lado e atrás (Grau I Anexo 3 - pág. 35) - Equilíbrio perna a 90º frente, ao lado e atrás (Grau I Anexo 3 - pág. 34/35) - Equilíbrio attitude - Equilíbrio Bandeira (Grau I Anexo 3 - pág. 35) - Equilíbrio perna à frente com ajuda (Grau I Anexo 3 - pág. 42) - Equilíbrio ponché com as mãos no chão - Apoio no peito (Grau I Anexo 3 - pág. 36/37) - Dorsal - Barquinho (Grau I Anexo 3 - pág. 43) - Ondas e variantes (à frente, atrás, de lado, em pé, de joelhos, etc.) - Passos de Dança - Planeamento específico de GR - Trabalho de Conjuntos de ML (formações, colaborações, dinâmicas coreográficas, composição coreográfica e relação música e movimento) - Coreografia e composição dos exercícios (Grau I Anexo 3 - Página 8 a 23 - de certeza que falta acrescentar aqui coisas) - Aquecimento e preparação Física específica GR 	<p>Identificar os pressupostos técnicos do trabalho de conjuntos.</p> <p>Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante;</p> <p>Identificar e corrigir os erros mais frequentes de base nos aparelhos</p>	<p>Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico em presença.</p> <p>Identificar os pressupostos técnicos do trabalho de conjuntos.</p> <p>Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.</p>			



<p>- Ballet em GR (Grau I Anexo 3 - Página 23 a 30)</p> <p>- Coordenação e velocidade de execução</p> <p>- Planeamento e plano de aula (Grau I Anexo 3 - pág. 148-158)</p> <p><u>Temática com impacto nas disciplinas: GPT/GR</u></p> <p>Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (5h)</p>			
---	--	--	--

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
UNIDADE DE FORMAÇÃO	15. Aparelhos da Ginástica Artística (GAM e GAF)				
PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.				
COMPONENTE TEÓRICA:	0h00	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	12h30	horas
			COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0h00	horas
			TOTAL DE HORAS:	12h30	

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO				
							CT	0h00	CP	2h15	CTP	0h00			
15.1. Trave Olímpica													Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.	Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
Familiarização com o aparelho Posturas e equilíbrio Deslocamentos Gímnicos: meio pivot, pivot Saltos gímnicos: extensão, engrupado, gato, pistola, espargata, sissone, carpa, enjambé, troca Acrobáticos: cambalhota, pino, roda, rondada, aranhas, tic-tac, flic Saídas: extensão, salto de mãos, mortal, roda mortal engrupado Age Group <u>Temática com impacto nas disciplinas: GPT/GAF</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (2h)													Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante;	Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante;	
													Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	



15.2. Barra Fixa	DURAÇÃO							
	CT	0h00	CP	3h00	CTP	0h00		
Familiarização com o aparelho Pegas Métodos de iniciação ao balanço Balanço em suspensão à frente e à retaguarda Balanço de apoio para pino Gigante à retaguarda Gigante à frente Bicos para apoio e variações Volta de barriga à frente e à retaguarda Volta livre para pino De gigante pés e mãos para pino <u>Temática com impacto nas disciplinas: GAM/GAF</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (3h)	Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.						Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.

15.3. Paralelas Assimétricas	DURAÇÃO							
	CT	0h00	CP	2h15	CTP	0h00		
Familiarização com o aparelho Pegas Métodos de iniciação ao balanço Balanço em suspensão Balanço em suspensão com meia Básculas Balanço de apoio para pino Balanço em apoio Bicos para apoio e variações Volta de barriga à frente e à retaguarda Volta livre Pés e mãos (saída ou com meia) Saída: Empranchado à frente e atrás <u>Temática com impacto nas disciplinas: GAF</u>	Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.						Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.



Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (3h)									
15.4. Cavalo de Arções	DURAÇÃO						Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
	CT	0h00	CP	2h00	CTP	0h00			
Familiarização com o aparelho Posições de apoio - em todas as partes do cavalo Círculos de pernas juntas no cogumelo Círculos de pernas juntas no apoio longitudinal e lateral sem arções Círculos pernas afastadas (Thomas "flairs") no cogumelo <u>Temática com impacto nas disciplinas: GAM</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (2h)									
15.5. Paralelas Simétricas	DURAÇÃO						Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
	CT	0h00	CP	2h00	CTP	0h00			
Familiarização com o aparelho Introdução ao apoio e suspensão com deslocamentos Em apoio, ângulo reto, agudo, manna e de pernas afastadas Pino, cambiadas à frente e atrás Balanço em apoio Balanço em suspensão Balanços em suspensão semi-invertida Báscula de suspensão para apoio <u>Temática com impacto nas disciplinas: GAM</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (4h)									

15.6. Argolas	DURAÇÃO								
	CT	0h00	CP	1h00	CTP	0h00			
<p>Familiarização com o aparelho</p> <p>Suspensão - invertida e semi-invertida</p> <p>Apoio - direito, ângulo e ângulo de pernas afastadas</p> <p>Balanço dividido em 4 partes, descendente à frente e ascendente à frente, descendente à retaguarda e ascendente à retaguarda</p> <p>Deslocação à retaguarda</p> <p>Deslocação à frente</p> <p>Pino de ombros</p> <p>Saída de mortal à frente engrupado e empranchado</p> <p>Saída de mortal à retaguarda engrupado e empranchado</p> <p>Combinações de força básica</p> <p><u>Temática com impacto nas disciplinas: GAM</u></p> <p>Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (3h)</p>							<p>Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.</p> <p>Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante;</p> <p>Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.</p>	<p>Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.</p> <p>Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante;</p> <p>Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.</p>

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
UNIDADE DE FORMAÇÃO	16. Ginástica Acrobática				
PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.				

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
16.1. Ginástica Acrobática / Pares e Grupos - EQUILÍBRIOS	DURAÇÃO						<p>Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímico em presença.</p> <p>Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante;</p> <p>Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.</p>	<p>Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímico em presença.</p> <p>Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante;</p> <p>Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.</p>
	CT	0h00	CP	2h15	CTP	0h00			
<p>- Pontos de Contacto; Técnica Individual de Volante e de Base</p> <p>- Volante em apoio de pé (base deitado; base de pé em apoio de MS fletidos; base de pé em apoio de MS em extensão)</p> <p>- Volante em apoio Dorsal e Ventral (base de pé com MS em extensão) - várias transições (sentar, descida para espargata)</p> <p>- Volante em ângulo (base deitado e membros inferiores em extensão)</p> <p>- Volante em apoio facial invertido (base deitado; base de pé em apoio de MS fletidos; base de pé em apoio de MS em extensão)</p> <p>- Meia coluna</p> <p>- Ângulo na pirâmide de Bases Paralelas</p> <p><u>Temática com impacto nas disciplinas: GPT/ACRO</u></p> <p>Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (5h)</p>									

16.2. Ginástica Acrobática / Pares e Grupos - DINÂMICOS	DURAÇÃO								
	CT	0h00	CP	2h00	CTP	0h00			
Pontos de Contacto; Técnica Individual de Volante e de Base Pares-Projeções atrás Pares-Projeções à frente Pares-Estafa Baixa Pares-Receções Grupos- Volante de pé Apoio Facial Invertido Grupos-Dorsal / Ventral Grupos-Receções <u>Temática com impacto nas disciplinas: GPT/ACRO</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (5h)							Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
---------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	17. Ginástica Aeróbica
---------------------	------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	0h00	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	4h30	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	0h00	CTP	4h30						
17.1. Ginástica Aeróbica (Adaptações e técnicas específicas)									Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.	Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
<ul style="list-style-type: none"> - PMA (Padrões de Movimento de Aeróbica) - Saltos com queda em espargata (engrupado; cossack, carpa; split jump, pirueta); - Transições, ligações, interações - Saltos com rotações - Voltas em ângulo - Força dinâmica: plio braços; A-frame; iniciação ao helicóptero - Iniciação às quedas de saltos em Apoio Facial - Acrobáticos com variações - Aquecimento específico - Regulamento Adaptado e Regulamento FIG <p><u>Temática com impacto nas disciplinas: AER</u></p> <p>Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (14h)</p>									Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante;	Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante;	
									Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
---------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	18. Tumbling
---------------------	--------------

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	0h00	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	3h30	horas	TOTAL DE HORAS:	3h30
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
18.1. Tumbling (Técnicas específicas)	DURAÇÃO						Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	3h30			
Posições base Adaptação ao aparelho Ligações dos elementos Tabela de complexidade Plano de desenvolvimento Ajustamentos específicos <u>Temática com impacto nas disciplinas: TUM/TG</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (12h)									

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
UNIDADE DE FORMAÇÃO	19. Teamgym - Grupos				
PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.				
COMPONENTE TEÓRICA:	0h00	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0h00	horas
			COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	4h30	horas
			TOTAL DE HORAS:	4h30	

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
19.1. Teamgym - Grupos (Adaptações e técnicas específicas)	DURAÇÃO						<p>Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.</p> <p>Reconhecer e enumerar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante;</p> <p>Conhecer e descrever os elementos acrobáticos e gímnicos da ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.</p>	<p>Indica os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.</p> <p>Reconhece, enumera, executa e adapta as progressões de aprendizagem às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante;</p> <p>Indica, descreve e aplica os exercícios corretos para o ensino dos elementos de ginástica de trampolins e saltos de mesa de saltos.</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.</p>
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	4h30			
<p>Aquecimento de Especifica (Espelho/Vagas)</p> <p>Sequências Rítmicas</p> <p>Equilíbrios Estáticos</p> <p>Equilíbrios Dinâmicos</p> <p>Jumps/ Leaps/Hops</p> <p>Acrobatics</p> <p>Mesa de Saltos Específica</p> <p>Mini-Trampolim Específico</p> <p>Ligações Séries à Frente</p> <p>Ajudas (Manipulação)</p> <p>Breves noções do código UEG</p> <p>Planeamento do Treino Específico no TG</p> <p><u>Temática com impacto nas disciplinas: TG</u></p> <p>Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (13h)</p>									

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
---------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	20. Ginástica para Todos
---------------------	--------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.
--------------------	--

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

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO			
20.1. GPT - Abordagem da intervenção dos 2 aos 5 anos (BabyGYM)	CT	0h00	CP	0h00	CTP	1h15	Identificar as diferentes componentes do programa e os objetivos das várias fases de intervenção. Conhecer e descrever os exercícios adaptados a cada idade	Indica as diferentes componentes do programa e os objetivos das várias fases de intervenção. Indica, descreve e aplica os exercícios adaptados a cada idade	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
Enquadramento e Objetivos do programa Faixas etárias, blocos de intervenção e metodologias <u>Temática com impacto nas disciplinas: GPT</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (4h)									
20.2. GPT - Abordagem da intervenção dos +35 anos (SeniorGYM)	CT	0h00	CP	0h00	CTP	1h00	Identificar os diferentes componentes do programa e os objetivos das várias fases de intervenção. Conhecer e descrever os exercícios adaptados a cada idade	Indica as diferentes componentes do programa e os objetivos das várias fases de intervenção. Indica, descreve e aplica os exercícios adaptados a cada idade	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
Enquadramento e Objetivos do programa Faixas etárias, blocos de intervenção e metodologias <u>Temática com impacto nas disciplinas: GPT</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (4h)									
20.3. GPT - Abordagem à intervenção na Ginástica Adaptada (todas as disciplinas)	CT	0h00	CP	0h00	CTP	4h00	Identificar os diferentes componentes do programa e os		



<p>Enquadramento e Objetivos do programa Faixas etárias, blocos de intervenção e metodologias <u>Temática com impacto nas disciplinas: GPT</u> Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (4h)</p>	<p>objetivos das várias fases de intervenção. Conhecer e descrever os exercícios adaptados a cada idade</p>	<p>Indica as diferentes componentes do programa e os objetivos das várias fases de intervenção. Indica, descreve e aplica os exercícios adaptados a cada idade</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.</p>
---	---	--	--

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
---------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	21. Regulamentação da Modalidade e Disciplinas
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Juiz e/ou Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de juiz e/ou treinador.
--------------------	--

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					
21.1. Regras e informações CT Grau I (CG; CE; CP/E)	DURAÇÃO						Descrever as atividades inerentes à frequência do Curso de Grau I	Identifica e enumera as atividades inerentes à frequência do Curso de Grau I	Teste teórico
	CT	1h00	CP	0h00	CTP	0h00			
Informações sobre procedimentos de formação e Avaliação da Componente Geral do Curso de Grau I Informações sobre procedimentos de formação e Avaliação da Componente Específica do Curso de Grau I Informações sobre procedimentos de formação e Avaliação da Componente Prática/estágio do Curso de Grau I <u>Temática com impacto nas disciplinas:</u> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u>									
21.2. Regulamentação (teórica)	DURAÇÃO						Descrever as atividades e objetivos da FGP, a definição de Treinador do PNFT, o conhecimento dos procedimentos de filiação dos agentes gímnicos e o preenchimento dos documentos respetivos	Identifica e enumera as atividades e objetivos da FGP; Descreve a definição de Treinador do PNFT, diferencia os procedimentos e preenche os documentos respetivos	Teste teórico
	CT	0h30	CP	0h00	CTP	0h00			
Objetivos da FGP Plano Nacional de Formação de Treinadores do IPDJ, I.P. Documentos gerais de organização da FGP Documentos de organização específica por cada disciplina da FGP Associações Territoriais de Ginástica Noções Básicas dos procedimentos de registo e filiação na FGP									



<u>Temática com impacto nas disciplinas:</u> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u>									
21.3. Noções básicas de ajuizamento (teórica)	DURAÇÃO					Descrever os objetivos do ajuizamento em competições. Identificar os códigos existentes em cada disciplina e descrever as grandes orientações dos manuais das disciplinas gímnicas.	Descreve os objetivos do ajuizamento em competições. Nomeia os códigos existentes em cada disciplina e explana as grandes orientações dos manuais das disciplinas gímnicas	Teste teórico	
	CT	0h30	CP	0h00	CTP				0h00
Objetivos do Ajuizamento Informação dos Códigos de Pontuação de cada disciplina Explicação dos Códigos de pontuação adaptados Apresentação dos Manuais de disciplina anuais com as regras atualizadas <u>Temática com impacto nas disciplinas:</u> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u>									

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica	GRAU	I
---------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	22. Noções de Planeamento e sessão de Treino da Modalidade e por disciplina
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	Treinador de Grau II (ou superior) de qualquer disciplina da Ginástica, com 3 anos de experiência prática no exercício da função de treinador.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	8h00	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0h00	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	8h00	horas	TOTAL DE HORAS:	16h00
---------------------	------	-------	---------------------	------	-------	-----------------------------	------	-------	-----------------	-------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
22.1. Características dos bons treinadores	CT	1h00	CP	0h00	CTP	0h00	Descrever as características do Treinador e a aplicação no treino das metodologias de intervenção	Identifica e enumera as características do Treinador e a aplicação no treino das metodologias de intervenção	Teste teórico		
Instrução – curta e clara Têm muitos e bons métodos Demonstração (conjugação do ver e o sentir para perceber) Treino (organização do treino) <u>Temática com impacto nas disciplinas:</u> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u>											
22.2. Processo ensino aprendizagem – Invariantes Operacionais e Tendências Contraditórias características da Ginástica	CT	0h00	CP	0h00	CTP	3h00	Descrever as Invariantes Operacionais e Tendências Contraditórias - características da ginástica	Identifica e enumera as Invariantes Operacionais e Tendências Contraditórias - características da ginástica	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.		
As Invariantes operacionais a aprender são: Mobilidade / Flexibilidade Força Dissociação de sincinesias e / ou reação emocional Ajustamento postural / posição do corpo Estruturação rítmica											



As tendências contraditórias no processo Ensino-aprendizagem (metodologia), são: Globalidade (todo) versus Diferenciação (parte) Estabilidade versus Variabilidade Standartização versus Individualização <i>Temática com impacto nas disciplinas:</i> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u>																
22.3. Processo metodológico característico do ensino da ginástica e Leguet (progressão pedagógica)	<table border="1"><thead><tr><th colspan="6">DURAÇÃO</th></tr><tr><th>CT</th><th>2h00</th><th>CP</th><th>0h00</th><th>CTP</th><th>0h00</th></tr></thead></table>	DURAÇÃO						CT	2h00	CP	0h00	CTP	0h00	Descrever os Movimentos parciais e as ações motoras. Descrever os níveis de execução pré-definidos e a sua relação com os indicadores comportamentais	Identifica e enumera os Movimentos parciais e as ações motoras. Identifica e aplica a análise dos níveis de execução pré-definidos e a sua relação com os indicadores comportamentais	Teste teórico e construção do plano de sessão a defender oralmente.
DURAÇÃO																
CT	2h00	CP	0h00	CTP	0h00											
Os Movimentos parciais da Ginástica da metodologia de Leguet As ações motoras em Ginástica Artística. Desenvolvimento do Quadro Sinóptico da atividade gímnica de Carrasco Análise dos Níveis de execução e evidências de análise. Indicadores comportamentais nas ações motoras A conjugação de ações motoras nos elementos gímnicos e dificuldade associada <i>Temática com impacto nas disciplinas:</i> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u>																
22.4. Força na Ginástica	<table border="1"><thead><tr><th colspan="6">DURAÇÃO</th></tr><tr><th>CT</th><th>0h00</th><th>CP</th><th>0h00</th><th>CTP</th><th>2h00</th></tr></thead></table>	DURAÇÃO						CT	0h00	CP	0h00	CTP	2h00	Descrever os Tipos de Força Descrever a relação entre a força explosiva e a estática. Descrever a importância da Força na aprendizagem das técnicas.	Identifica e enumera os Tipos de Força Relaciona a aplicação da força explosiva e a estática na execução da técnica Identifica e sistematiza um exemplo prático do uso da Força na aprendizagem de uma técnica.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
DURAÇÃO																
CT	0h00	CP	0h00	CTP	2h00											
Aplicação prática dos 3 tipos de força: Concêntrica, Isométrica, Excêntrica A tipologia de força e a aplicação prática nas ações motoras de Carrasco e Leguet A Força estática e a força explosiva na ginástica A Força e a sua relação com a aprendizagem técnica na ginástica																
22.5. Flexibilidade (Amplitude de Movimento) na Ginástica	<table border="1"><thead><tr><th colspan="6">DURAÇÃO</th></tr><tr><th>CT</th><th>0h00</th><th>CP</th><th>0h00</th><th>CTP</th><th>3h00</th></tr></thead></table>	DURAÇÃO						CT	0h00	CP	0h00	CTP	3h00	Descrever os Tipos de AdM Descrever a relação entre os 4 métodos de AdM e os tipos de trabalho. Descrever a importância da AdM na aprendizagem das técnicas.	Identifica e enumera os Tipos de AdM Relaciona a aplicação da força explosiva e a estática na execução da técnica.	Teste teórico e construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática.
DURAÇÃO																
CT	0h00	CP	0h00	CTP	3h00											
Aplicação prática dos 4 métodos de trabalhos de AdM: Estática, Dinâmica ativa, Dinâmica passiva, Balística e PNF Os tipos de trabalho de AdM e a aplicação prática nas ações motoras de Carrasco e Leguet																

<p>A AdM ativa balística na ginástica</p> <p>A AdM e a relação com a Força na ginástica (Agonistas e antagonistas do movimento)</p> <p>A AdM e a sua relação com a aprendizagem técnica na ginástica</p> <p><i>Temática com impacto nas disciplinas:</i> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p>		<p>Identifica e sistematiza um exemplo prático do uso da AdM na aprendizagem de uma técnica.</p>																				
<p>22.6. Resistência anaeróbica aláctica e láctica.</p> <p>A análise do esforço anaeróbio no exercício</p> <p>A diferença entre anaeróbio aláctico e láctico no esforço</p> <p>Tipificação dos exercícios anaeróbio aláctico e láctico nos exercícios gímnicos nas diferentes disciplinas</p> <p>Métodos de trabalho para desenvolvimento específico do trabalho anaeróbico</p> <p><i>Temática com impacto nas disciplinas:</i> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <th>CT</th> <th>1h00</th> <th>CP</th> <th>0h00</th> <th>CTP</th> <th>0h00</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	DURAÇÃO						CT	1h00	CP	0h00	CTP	0h00							<p>Descrever o esforço Anaeróbio.</p> <p>Descrever e apresenta exemplos de um exercício gímnico em esforço anaeróbio aláctico e láctico</p>	<p>Identifica os tipos de esforço Anaeróbio.</p> <p>Identifica e sistematiza exemplos de um exercício gímnico em esforço anaeróbio aláctico e láctico</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão a defender oralmente.</p>
DURAÇÃO																						
CT	1h00	CP	0h00	CTP	0h00																	
<p>22.7. Ajudas</p> <p>Princípios Gerais das Ajudas (Intervenção Manual)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestão dos riscos - Princípios da intervenção manual - Sistematização das forças a aplicar na intervenção manual - Objetivos a atingir com a Intervenção manual <p>Exemplos práticos e sistematização teórica da ajuda manual</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamentos à frente - Apoio facial invertido <p><i>Temática com impacto nas disciplinas:</i> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <th>CT</th> <th>0h30</th> <th>CP</th> <th>0h00</th> <th>CTP</th> <th>0h00</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	DURAÇÃO						CT	0h30	CP	0h00	CTP	0h00							<p>Descrever os princípios gerais das Ajudas</p> <p>Descrever e apresenta 1 exemplo de intervenção num elemento técnico.</p>	<p>Identifica os princípios gerais das Ajudas</p> <p>Identifica e sistematiza 1 exemplo de intervenção num elemento técnico.</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão a defender oralmente.</p>
DURAÇÃO																						
CT	0h30	CP	0h00	CTP	0h00																	
<p>22.8. Caracterização geral da preparação desportiva Teórica</p> <p>O Programa de Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo (LTAD – Long Term Athlete Development)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fases Maturacionais por Idades e divisão entre atividades de competição e atividades de Ginástica para Todos 	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <th>CT</th> <th>1h15</th> <th>CP</th> <th>0h00</th> <th>CTP</th> <th>0h00</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	DURAÇÃO						CT	1h15	CP	0h00	CTP	0h00							<p>Identificar e utilizar a terminologia própria do desenvolvimento do ser humano.</p> <p>Descrever e identificar as fases do desenvolvimento maturacional da criança e jovem e relacionar com elas as</p>	<p>Descreve e utiliza corretamente a terminologia própria do desenvolvimento do ser humano.</p> <p>Enuncia e identifica as fases do desenvolvimento maturacional da criança e jovem e descreve relacionando-as com as principais</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão a defender oralmente.</p>
DURAÇÃO																						
CT	1h15	CP	0h00	CTP	0h00																	

<p>-Objetivos da aplicação do LTAD na Ginástica</p> <p>O Programa de Desenvolvimento por Grupo de Idades (AGDP - Age Group Development Program) da FIG</p> <p>-Terminologia</p> <p>-Fases Maturacionais por Idades</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6/11 anos - 11/13 anos - 12/16 anos - 15 + anos. <p>-Características Maturacionais por idades e sua implicação no/a ginasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maturação motora - Maturação física - Maturação perceptiva - Maturação cognitiva - Maturação psicossocial <p>Caraterização geral da preparação desportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> -Finalidades e objetivos da preparação desportiva -Princípios da preparação desportiva -Métodos de preparação desportiva <p>Os princípios do treino</p> <ul style="list-style-type: none"> -Entendimento do significado do treino e da sua importância -Princípio da resposta individual -Princípio da adaptação -Princípio da sobrecarga -Princípio da progressão -Princípio da especificidade -Princípio da variedade -Princípio do aquecimento e do retorno à calma -Treinar a longo prazo -Princípio da reversibilidade <p><u>Temática com impacto nas disciplinas:</u> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p>	<p>principais características do desenvolvimento maturacional.</p> <p>Explicar o LTAD e relacionar a sua aplicação com o AGDP da FIG</p> <p>Identificar as características do treino em GpT baseada na filosofia do LTAD</p> <p>Identificar as características da preparação desportiva e os princípios do treino</p> <p>Identificar e nomear os princípios universais do treino</p>	<p>características do desenvolvimento maturacional.</p> <p>Descreve o LTAD e relaciona a sua aplicação com o AGDP da FIG</p> <p>Identifica e aplica as características do treino em GpT baseada na filosofia do LTAD</p> <p>Identifica e apresenta algumas das características da preparação desportiva e os princípios do treino</p> <p>Indica, descreve e aplica os princípios gerais do treino, na preparação de uma sessão de treino.</p>	
--	--	---	--

DURAÇÃO

22.9. Diferentes níveis de planeamento	CT	1h15	CP	0h00	CTP	0h00	<p>Descrever os diferentes blocos de planeamento e a forma como se encaixam, bem como justificar a necessidades das diferentes áreas e ciclo de trabalho</p> <p>Identificar as diferentes fases da sessão e os seus tipos de trabalho e objetivos.</p> <p>Reconhecer e enumerar as características do trabalho a colocar em cada parte da aula;</p> <p>Aplicar os conceitos nas diversas fases da sessão de treino.</p>	<p>Descreve e enumera os diferentes blocos de planeamento e a forma como se encaixam, bem como justifica a necessidade das diferentes áreas e ciclo de trabalho, e seus conteúdos</p> <p>Identifica e descreve as diferentes fases da sessão e os seus tipos de trabalho e objetivos.</p> <p>Reconhece, enumera e apresenta exercícios com as características do trabalho a colocar em cada parte da aula;</p> <p>Constrói um plano de sessão com as características apresentadas.</p>	<p>Teste teórico e construção do plano de sessão a defender oralmente.</p>
<p>Apresentação do Plano de preparação plurianual</p> <ul style="list-style-type: none"> -Enquadramento e informação <p>Apresentação do Planeamento anual e suas componentes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Períodos do ano -Áreas do planeamento -Macro ciclo, Meso ciclo e microciclo, como os ligar? <p>Objetivos e estrutura da sessão de treino</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ativação/Aquecimento e fases de aquecimento -Parte Principal <ul style="list-style-type: none"> Ensino direto Aprendizagem livre Repetição e reforço Desenvolvimento da aula Retorno à calma e Alongamentos Notas para o professor <p>Passar da teoria à prática – construção e aplicação prática de uma sessão</p> <p>Exemplos.</p> <p><u>Temática com impacto nas disciplinas:</u> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p> <p>Temática a desenvolver na Ação de Formação específica por disciplina, como atividade obrigatória de Estágio de Grau I (2h)</p>									

22.10. Aplicação dos conteúdos do treino	DURAÇÃO						<p>Descrever as diferentes fases de aprendizagem e a sua relação com o momento de aprendizagem.</p> <p>Reconhecer e enumerar as diferentes formas de rentabilizar a aula;</p> <p>Aplicar os conceitos nas diversas fases da aula.</p>	<p>Identifica e descreve as diferentes fases de aprendizagem e a sua relação com o momento de aprendizagem.</p> <p>Reconhece, enumera e caracteriza as diferentes formas de rentabilizar a aula;</p> <p>Aplica os conceitos e as tarefas possíveis durante as diversas fases da aula.</p>	<p>Teste teórico, construção do plano de sessão a defender oralmente e compreensão e análise de um plano de preparação anual.</p>			
<p>Ensino e Aprendizagem</p> <ul style="list-style-type: none"> -Processo de Aprendizagem -3 Fases de Aprendizagem das habilidades físicas <ul style="list-style-type: none"> -Fase Cognitiva, Intermédia e Automática <ul style="list-style-type: none"> -Fatores que facilitam a aprendizagem de habilidades físicas -Introdução ao Processo de Ensino -“AJUDAR” ou “NÃO AJUDAR” -Ensinar Padrões de Movimentos 							CT	0h30	CP	0h00	CTP	0h00



<p>-Passar da teoria à prática</p> <p>-Gestão de turmas</p> <p>-Aumente a Participação na classe de Ginástica</p> <p><i>Temática com impacto nas disciplinas:</i> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p>									
22.11. Avaliação e controlo do treino	DURAÇÃO						<p>Descrever a metodologia de testes de avaliação e apresentar os seus objetivos</p> <p>Reconhecer e enumerar os diferentes testes a aplicar;</p> <p>Aplicar os testes e saber retirar os dados deles resultantes, com as fases de desenvolvimento motor e de aprendizagem.</p>	<p>Descreve e identifica a metodologia de testes de avaliação e apresentar os seus objetivos</p> <p>Identifica e enumera os diferentes testes a aplicar;</p> <p>Aplica os testes e saber retirar os dados deles resultantes, com as fases de desenvolvimento motor e de aprendizagem</p>	<p>Teste teórico, construção do plano de sessão a defender oralmente e compreensão e análise de um plano de preparação anual.</p>
	CT	0h30	CP	0h00	CTP	0h00			
<p>Metodologia dos testes de avaliação e controlo</p> <p>Bateria de testes gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dados pessoais e antropométricos -Capacidades físicas -Deteção de talentos. Sim ou não? <p>Bateria de testes FIG</p> <p>Bateria de testes propostos pelo modelo LTAD.</p> <p><i>Temática com impacto nas disciplinas:</i> <u>GPT/GAM/GAF/GR/ACRO/TRA/TUM/AER/TG</u></p>									