FICHA RESUMO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente	Federação de Ginástica de Portugal	Curso de Treinadores de	Ginástica Aeróbica	Grau	II

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

Carga Horária Total	74h00

Unidades de Formação	Carga Horária			
	Componente Teórica	Componente Prática	Componente Teórico-Prática	Total de Horas
1. Regulamentos e Códigos de Pontuação	1h00	0h00	1h45	**2h45**
2. Aquecimento Específico	0h45	2h00	2h00	**4h45**
3. Preparação Física	0h45	2h30	1h30	**4h45**
4. Elementos de Dificuldade, Progressões e Preparação Física Específica	1h30	0h00	10h00	**11h30**
5. Técnica de Base (Postura e Alinhamento)	0h00	0h00	6h45	**6h45**
6. Acrobáticos e Transições Específicas de GA	0h00	4h15	0h00	**4h15**
7. Construção Coreográfica	1h15	5h15	9h15	**15h45**
8. Elevações e Interações Específicos de GA	1h00	3h45	0h00	**4h45**
9. Planeamento de Treino	0h00	0h00	8h45	**8h45**
10. Avaliação e Controlo de treino	0h00	0h00	4h00	**4h00**
11. Nutrição, Sono e Recuperação	2h00	0h00	0h00	**2h00**
12. Prevenção de Lesões	2h00	0h00	0h00	**2h00**

13. Observação das Técnicas Gímnicas	2h00	0h00	0h00	**2h00**

Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores		
Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
Ginásio ou sala de ginástica com uma área útil no mínimo com 14x10 metros.	Praticável / Rolos de praticável, 2 plintos, 2 Reuthers, 3 colchões de queda 4x3metros, 3 bancos suecos, Espaldares, 2 Tapetes de ginástica 1x2 metros, 1 Cogumelo, 1 Trampolim elástico (cama elástica) com banquetes de segurança, Tapetes de segurança em torno do Trampolim, 1 Mini-trampolim, Material portátil diverso para jogos (balões, frisbees, jornais, blocos de esponja, lenços, pratos de plástico, etc.), 1 Pista de tumbling insuflável (Air Track) (desejável), 1 Parede de espelhos ou espelhos amovíveis, Elásticos de força e Plataforma Bosu, Barras de dança, Cintos suspensos (desejável), Fosso de esponjas (desejável).	Projetor multimédia, Aparelhagem sonora, Flip chart + canetas de papel, Quadro branco + canetas (tinta seca).

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica Aeróbica	GRAU	II

UNIDADE DE FORMAÇÃO	1. Regulamentos e Códigos de Pontuação

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Aeróbica de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Aeróbica, ou, Juiz da disciplina de Ginástica Aeróbica com, pelo menos, 3 anos de experiência.

COMPONENTE TEÓRICA: 1h00 horas | COMPONENTE PRÁTICA: 0h00 horas | COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA: 1h45 horas | TOTAL DE HORAS: 2h45

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1.1. Regulamento Técnico Nacional — DURAÇÃO: CT 0h30 CP 0h00 CTP 0h00 1.1.1. Condições de participação & regras de organização das competições: a) Campeonato Nacional, b) Campeonatos Regionais e/ou Distritais, c) Taça de Portugal, d) Torneios, Open's e Encontros: 1.1.2. Categorias, Escalões & Divisões 1.1.3. Quadro Competitivo Nacional 1.1.4. Locais de Competição e Equipamentos 1.1.5. Júris de Pontuação	Descrever as regras de participação nas competições nacionais e internacionais do escalão Juvenil.	Descreve os diferentes regulamentos das competições nacionais de Ginástica Aeróbica, participações por categoria, escalão, divisão e equipa.	Responder a questões do Manual em Teste teórico
1.2. Código de Pontuação Federação Internacional de Ginástica — DURAÇÃO: CT 0h00 CP 0h00 CTP 1h45 1.2.1. Aplicação nas Competições internacionais e nacionais de 1ª divisão e Elite a) Definições de conceitos básicos	Diferenciar as exigências específicas para iniciados e juvenis.	Aplica os regulamentos e critérios de avaliação de Ginástica Aeróbica para escalão juvenil. Elabora uma rotina de competição de acordo com as	Responder a questões do Manual em Teste teórico Elaboração de uma rotina de competição de acordo com as exigências específicas da categoria e escalão do ginasta.

b) Juízes c) Competições oficiais d) Requisitos Técnicos e) Sistema de Pontuação (Artística, Execução, Dificuldade) 1.2.2. Requisitos técnicos específicos de cada escalão etário a) Escalão Juvenil 1.2.3. Descrição da Técnica de Execução dos Passos Básicos de Ginástica Aeróbica 1.2.4. Dificuldade – Resumo de Requisitos específicos por grupo e família a) Grupo A: Força Dinâmica b) Grupo B: Força Estática c) Grupo C: Saltos d) Grupo D: Flexibilidade e Equilíbrio		exigências específicas da categoria e escalão do ginasta	

1.3. Código Nacional Adaptado	DURAÇÃO						Distinguir as exigências especificas para escalão juvenil.	Elabora uma rotina de competição de acordo com as exigências específicas da categoria, escalão e divisão do ginasta.	Responder a questões do Manual em Teste teórico. Elaboração de uma rotina de competição de acordo com as exigências específicas da categoria, escalão e divisão do ginasta.
	CT	0h30	CP	0h00	CTP	0h00			
1.3.1. Aplicação nas competições nacionais Base 1.3.2. Elementos específicos do código base									

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica Aeróbica	GRAU	II

UNIDADE DE FORMAÇÃO	2. Aquecimento Específico

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Aeróbica de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Aeróbica.

COMPONENTE TEÓRICA: 0h45 horas | COMPONENTE PRÁTICA: 2h00 horas | COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA: 2h00 horas | TOTAL DE HORAS: 4h45

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.1. Aquecimento Específico	DURAÇÃO						Identificar os princípios básicos do aquecimento. Definir uma rotina de aquecimento geral, de acordo com o período competitivo. Elaborar exercícios de aquecimento específicos de Ginástica Aeróbica, de acordo com objetivos. Identificar os principais erros de execução e propor as adequadas estratégias/exercícios para a sua correção.	Elabora rotinas de aquecimento para jovens ginastas juvenis. Identifica e corrige os principais erros. Adapta o aquecimento de acordo com objetivos do treino, do período competitivo e da idade dos atletas (juvenis).	Responder a questões do Manual em Teste teórico Elaboração de uma rotina de aquecimento para uma equipa de juvenis, para um determinado período da época desportiva, englobando o aquecimento geral e específico.
	CT	0h45	CP	2h00	CTP	2h00			
2.1.1. Princípios do aquecimento 2.1.1.1 Revisões do grau I: 2.1.1.1.1. Aquecimento fisiológico 2.1.1.1.2. Aquecimento psicológico 2.1.1.1.3. Aquecimento pedagógico 2.1.2. Aquecimento Geral 2.1.2.1. Tipos de aquecimento de acordo com o período: diferenças entre período de treino/transitório, período pré-competitivo e período competitivo 2.1.3. Aquecimento específico (cardio, elementos, artístico, lifts, etc.) 2.1.3.1. Exercícios específicos para aquecimento em Ginástica Aeróbica 2.1.3.2. Exemplos de rotinas de aquecimento 2.1.3.3. Elaboração de uma rotina de aquecimento									

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica Aeróbica	GRAU	II

UNIDADE DE FORMAÇÃO	3. Preparação Física

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Aeróbica de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Aeróbica.

COMPONENTE TEÓRICA: 0h45 horas | COMPONENTE PRÁTICA: 2h30 horas | COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA: 1h30 horas | TOTAL DE HORAS: 4h45

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
3.1. Princípios do treino (revisões)	DURAÇÃO						Aplicar os princípios de treino e tipos de cargas para determinado período do calendário competitivo.	Aplica os princípios do treino e a relação entre a intensidade e volume aplicando-os de acordo com os objetivos.	Responder a questões do Manual em Teste teórico Elaborar uma rotina de preparação física geral.
	CT	0h45	CP	0h00	CTP	0h00			
3.1.1. Princípio Biológicos (Princípio da sobrecarga, Princípio da especificidade, Princípio da reversibilidade, princípio da heterocronia); princípios metodológicos; princípios pedagógicos 3.1.2. Preparação física de acordo com período competitivo (intensidade x volume)									
3.2. Preparação física geral: noções métodos de treino e exemplos práticos	DURAÇÃO						Identificar diferentes tipos de exercícios de preparação física geral e aplicá-los de acordo com objetivos do treino.	Elabora exercícios de preparação física geral de acordo com objetivos do treino.	Responder a questões do Manual em Teste teórico Elaborar uma rotina de preparação física geral.
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	1h30			
3.2.1. Trabalho de resistência 3.2.2. Trabalho de Força (isométrica, concêntrica, excêntrica e pliométrica) 3.2.3. Trabalho de velocidade									
3.3. Preparação física específica de Ginástica Aeróbica: métodos e exemplos de treino	DURAÇÃO						Indicar diferentes exercícios de preparação física especifica de Ginástica Aeróbica, e aplicá-los	Elabora exercícios de preparação física especifica de Ginástica Aeróbica, de acordo com o	Elaborar uma rotina de preparação física específica de Ginástica Aeróbica de acordo
	CT	0h00	CP	2h30	CTP	0h00			

3.3.1. Tolerância ao ácido lático 3.3.2. Flexibilidade passiva e ativa 3.3.3. Exercícios específicos de Ginástica Aeróbica para força superior, média e inferior.	de acordo com o período de treino e características individuais dos atletas.	período de treino e das características individuais dos atletas.	com características dos atletas e objetivos do treino.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica Aeróbica	GRAU	II

UNIDADE DE FORMAÇÃO	4. Elementos de Dificuldade, Progressões e Preparação Física Específica

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Aeróbica de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Aeróbica.

COMPONENTE TEÓRICA: 1h30 horas | COMPONENTE PRÁTICA: 0h00 horas | COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA: 10h00 horas | TOTAL DE HORAS: 11h30

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
4.1. Noções teóricas	DURAÇÃO						Identificar os elementos obrigatórios e os regulamentos.	Elabora várias alternativas e opções para a os elementos de dificuldade de um ginasta.	Responder a questões do Manual em Teste teórico O formando apresenta os elementos de dificuldade para um ginasta e justifica a sua escolha
	CT	1h30	CP	0h00	CTP	0h00			
4.1.1. Elementos Obrigatórios 4.1.2. Dificuldade máxima possível e diferentes alternativas ajustadas ao ginasta.									
4.2. Treino dos elementos	DURAÇÃO						Apontar as ações motoras e as qualidades físicas importantes para a execução dos vários elementos de dificuldade. Descrever os pressupostos técnicos dos elementos de força. Identificar os pressupostos técnicos dos saltos básicos da Ginástica Aeróbica. Descrever as etapas fundamentais para o ensino dos saltos de Ginástica Aeróbica.	Elabora um programa de treino dos elementos de força estática e dinâmica, respeitando os princípios técnicos, fisiológicos e biomecânicos inerentes à aprendizagem dos elementos de força. Elabora um programa para o ensino dos saltos básicos em Ginástica Aeróbica respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem progressiva. Elabora um programa de progressões técnicas do ensino	Responder a questões do Manual em Teste teórico Solicitar aos formandos a apresentação de sequências metodológicas para o ensino dos elementos de força em Ginástica Aeróbica respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem e apontando os erros comuns e suas correções.
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	10h00			
4.2.1. Ações Motoras 4.2.2. Progressão, treino e preparação específica de elementos 4.2.2.1. Grupo A – Força Dinâmica a) Helicóptero b) Explosive A-Frame c) High V Support to back support 4.2.2.2. Grupo B – Força Estática a) V Support 1/1 turn b) Full Support Lever (Planche)									

c) Straddle/L-Support 1/1 turn 4.2.2.3. Grupo C – Saltos e Leaps a) Scissor Leap b) Straddle Jump to Push Up c) Split Leap d) 1 Turn Tuck Jump 4.2.2.4. Grupo D – Equilíbrio e Ilusion a) 1/1 Turn to Vertical Split b) Illusion and Balance Turn c) Balance Full Turn	Identificar e corrigir os erros comuns dos saltos em Ginástica Aeróbica. Enumerar os requisitos técnicos dos elementos de flexibilidade e equilíbrio da Ginástica Aeróbica. Descrever as etapas fundamentais para o ensino dos elementos de força. Sistematizar as etapas fundamentais da progressão técnica para o ensino dos elementos de flexibilidade e equilíbrio em Ginástica Aeróbica. Identificar e corrigir os erros comuns dos elementos de flexibilidade e equilíbrio.	dos elementos de flexibilidade e equilíbrio de Ginástica Aeróbica respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem progressiva.	

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica Aeróbica	GRAU	II

UNIDADE DE FORMAÇÃO	5. Técnica de Base (Postura e Alinhamento)

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Aeróbica de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Aeróbica.

COMPONENTE TEÓRICA: 0h00 horas | COMPONENTE PRÁTICA: 0h00 horas | COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA: 6h45 horas | TOTAL DE HORAS: 6h45

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.1. Alinhamento Correto	DURAÇÃO	CT	0h00	CP	0h00	CTP	1h30	Identificar os erros, os seus valores de dedução e fazer correções aos atletas.	Faz correções aos atletas dos erros mais relevantes	Responder a questões do Manual em Teste teórico O formando deve pedir a um atleta para fazer 1 ou 2 PMA (Padrões de Movimento de Aeróbica)e fazer respetivas correções.
5.1.1 Alinhamento, pernas (pontas dos pés e joelhos), amplitude, fluidez, elegância, precisão e controlo nas receções.										
5.2. Erros específicos e estratégias de correção (elementos de juvenis)	DURAÇÃO	CT	0h00	CP	0h00	CTP	1h30	Identificar os principais erros de cada elemento e estratégias para os corrigir.	Faz correções aos atletas, usando estratégias para os corrigir de forma verbal, gravação e posterior visualização ou através da manipulação do(s) ginasta(s).	Responder a questões do Manual em Teste teórico Corrigir um atleta na execução de um elemento escolhido pelo formador.
5.2.1. Erros específicos grupo A - elementos de juvenis 5.2.2. Erros específicos grupo B - elementos de juvenis 5.2.3. Erros específicos grupo C - elementos de juvenis										
5.3. Trabalho de barra	DURAÇÃO	CT	0h00	CP	0h00	CTP	3h45	Descrever as diferentes posições de braços e pernas. Identificar a terminologia e metodologia de aprendizagem dos Movimentos básicos e dos Movimentos específicos.	Elabora uma sequência de movimentos com vista à melhoria da postura, do alinhamento e da execução em geral, quer na barra em pé, quer na barra de chão,	Responder a questões do Manual em Teste teórico Escolher uma música e fazer uma pequena coreografia com alguns exercícios de barra em pé ou
5.3.1. Posição dos braços 5.3.2. Posição de pernas										

5.3.3. Terminologia dos Movimentos básicos: plié, relevé, battement, rond de jambé, echappe, jeteé, pirouette, developpé 5.3.4. Metodologia de Aprendizagem dos Movimentos específicos para melhorar execução em Ginástica Aeróbica barra em pé: a) Plié e relevé b) Petits battements c) Rond de jambes à terre (en dedans et en dehors) d) Battement fondus e) Battement frappés f) streching g) Rond de jambés en l'air (DD, DH) h) Battements développés i) Grands battements j) Pirouette e jumps 5.3.5. Exercícios de barra no chão 5.3.6. Apresentação de uma pequena rotina para trabalho de barra	Indicar uma variedade de exercícios que visam a melhoria da execução.	conseguindo dar Feedback aos atletas através de correções.	barra no chão – Pode apresentar em vídeo.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica Aeróbica	GRAU	II

UNIDADE DE FORMAÇÃO	6. Elementos Acrobáticos e Transições Específicas de Ginástica Aeróbica

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Aeróbica de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Aeróbica.

COMPONENTE TEÓRICA: 0h00 horas | COMPONENTE PRÁTICA: 4h15 horas | COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA: 0h00 horas | TOTAL DE HORAS: 4h15

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	DURAÇÃO						COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
6.1. Elementos Acrobáticos (permitidos) para Juvenis	CT	0h00	CP	2h00	CTP	0h00	Distinguir elementos acrobáticos de não acrobáticos. Identificar fases do movimento; ações motoras; exigências específicas, qualidades físicas e pré-requisitos para realização de cada elemento acrobático. Indicar progressões para o ensino de cada elemento acrobático e ajudas corretas; Identificar os principais erros de cada elemento acrobático e propor as adequadas estratégias/exercícios para a sua correção.	Ensina de acordo com as características do atleta os elementos acrobáticos permitidos, usando progressões, ajudas e Feedback adequado.	Prepara uma apresentação de um elemento acrobático com descrição do mesmo, fases, ações motoras, exigências específicas, qualidades físicas, pré-requisitos, metodologia (progressões), técnicas de ajuda e erros mais comuns e propostas de correção. No final deverá ter uma transição utilizando esse elemento acrobático.
6.1.1. Análise, técnica, ajuda e exercícios de progressão para execução de salto de mãos/flic à frente; 6.1.2. Análise, técnica, ajuda e exercícios de progressão para execução de salto de cabeça; 6.1.3. Análise, técnica, ajuda e exercícios de progressão para execução de flic-flac à retaguarda; 6.1.4. Análise, técnica, ajuda e exercícios de progressão para roda saltada (iniciação à roda sem mãos).									
6.2. Acrobáticos com variações	CT	0h00	CP	1h15	CTP	0h00	Distinguir elementos acrobáticos com variações dos elementos	Ensina de acordo com as características do atleta os	Prepara uma apresentação de um elemento acrobático (com

6.2.1. Aranhas diversas com rotações, a começar ou acabar no chão, em onda, espargata sagital/frontal, entre outras; 6.2.2. Salto de mãos para o chão (frontal, joelhos, etc.); 6.2.3. Salto de cabeça para o chão, ou do chão para superfície; 6.2.4. Flics para o chão; flics com rotação, outras variantes.	acrobáticos e dos elementos não acrobáticos. Identificar fases do movimento dos elementos acrobáticos com variações, ações motoras, exigências específicas, qualidades físicas e pré-requisitos para realização de cada um. Indicar progressões para o ensino de cada elemento acrobático com variações e ajudas corretas; Identificar os principais erros de cada elemento acrobático com variações e propor as adequadas estratégias/exercícios para a sua correção.	elementos acrobáticos sem variaçãos permitidos, usando progressões, ajudas e Feedback adequado.	variações) com descrição do mesmo, fases, ações motoras, exigências específicas, qualidades físicas, pré-requisitos, metodologia (progressões), técnicas de ajuda e erros mais comuns e propostas de correção. No final deverá ter uma transição utilizando esse elemento acrobático com variações.

6.3. Transições diversas (sem acrobáticos)	DURAÇÃO					
	CT	0h00	CP	1h00	CTP	0h00

6.3.1. Transições para o chão a) Rodas/rondadas diversas para o chão b) Capoeira c) outros 6.3.2. Transições do chão para superfície a) Ralenkova b) Subida com técnica de high-v para de pé e variações c) Outras	Distinguir as transições diversas sem elementos acrobáticos dos restantes elementos acrobáticos. Identificar fases do movimento, ações motoras, exigências específicas, qualidades físicas e pré-requisitos para realização de cada transição identificada nesta subunidade de formação. Indicar progressões para o ensino de cada transição e ajudas corretas; Identificar os principais erros de cada transição e propor as adequadas estratégias/exercícios para a sua correção.	Ensina de acordo com as características do atleta as transições permitidas, usando progressões, ajudas e Feedback adequado.	Avaliação incluída nas subunidades 6.1. e 6.2..

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica Aeróbica	GRAU	II

UNIDADE DE FORMAÇÃO	7. Construção Coreográfica

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Aeróbica de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Aeróbica.

COMPONENTE TEÓRICA: 1h15 horas | COMPONENTE PRÁTICA: 5h15 horas | COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA: 9h15 horas | TOTAL DE HORAS: 15h45

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
7.1. Noções teóricas da Componente Artística em Ginástica Aeróbica	DURAÇÃO						Identificar os diferentes componentes que fazem com que um "exercício desportivo se transforme numa performance artística"[1].	Identifica a importância de cada componente e como valorizar a artística de uma coreografia.	Responder a questões do Manual em Teste teórico Avaliado em conjunto com a subunidade de formação Construção Coreográfica – Apresentando uma coregrafia executada por um atleta treinado durante o curso pelo formando.
	CT	1h15	CP	0h00	CTP	0h00			
7.1.1. Música e musicalidade 7.1.2. Conteúdo Aeróbico 7.1.3. Conteúdo Geral 7.1.4. Espaço 7.1.5. *Artistry*									
7.2. Padrões de Movimento de Aeróbica (PMA)	DURAÇÃO						Identificar os 8 passos básicos de Ginástica Aeróbica; Fazer combinações simples entre eles; Aumentar a complexidade através de deslocamentos e mudanças de direção.	Ensina a realizar um PMA's utilizando 4 passos básicos, com direções e deslocações diferentes e braços complexos.	Solicitar aos formandos a elaboração de 2 PMA's complexos e adequados à música escolhida – cada formando deverá trabalhar com um atleta.
	CT	0h00	CP	5h15	CTP	0h00			
7.2.1. Passos Básicos 7.2.2. Combinações de passos básicos; deslocamentos e mudanças de direção 7.2.3. Braços diferentes, mãos diferentes e combinação com pernas 7.2.4. Treino de um PMA 7.2.5. Ensinar 2 PMA's									

[1] In 2017-2020 Code of Points – Aerobics Gymnastics. Federation Internationalle de Gymnastique

7.3. Construção Coreográfica	DURAÇÃO						Enumerar regras fundamentais para a construção de uma rotina em função do regulamento, e critérios para artística, execução e dificuldade no escalão juvenil.	Produz uma rotina individual de competição de acordo com as capacidades e características do ginasta para escalão juvenil.	Responder a questões do Manual em Teste teórico Solicitar aos formandos que elaborem uma rotina individual de acordo com as características pessoais e capacidades físicas dos ginastas, respeitando o regulamento FIG ou Código Adaptado Nacional e valorizando os critérios de artística.
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	9h15			
7.3.1. Escolha, construção e estudo da Música 7.3.2. Escolha e ordem dos elementos de dificuldade 7.3.3. Localização de pontos-chave definição de deslocamentos 7.3.4. Conteúdo Aeróbico (mínimo 8 PMA) 7.3.5. Conteúdo Geral (mínimo 4 G+) 7.3.6. Apresentação									

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica Aeróbica	GRAU	II

UNIDADE DE FORMAÇÃO	8. Elevações e Interações Específicos de Ginástica Aeróbica

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Aeróbica de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Aeróbica.

COMPONENTE TEÓRICA: 1h00 horas | COMPONENTE PRÁTICA: 3h45 horas | COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA: 0h00 horas | TOTAL DE HORAS: 4h45

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
8.1. Elevações vs interações "Definição FIG" — DURAÇÃO: CT 1h00 / CP 0h00 / CTP 0h00 8.1.1. Definição elevação e interações (cooperação) 8.1.2. Requisitos artísticos para elevações 8.1.3. Movimentos proibidos	Identificar os pressupostos técnicos das elevações e interações.	Identifica e planifica elevações e interações permitidas e valorizadas no código e pontuações.	Responder a questões do Manual em Teste teórico Solicitar aos formandos para, em grupo, treinarem os atletas para apresentarem 1 elevação e interação de Pares Mistos (PM)/Trios (TR)/Grupos (GR).
8.2. Metodologia de treino das elevações e interações — DURAÇÃO: CT 0h00 / CP 3h45 / CTP 0h00 8.2.1 Princípios básicos para organizar o treino de uma elevação/interação. 8.2.2. Principais técnicas de pegas e suportes (revisão). 8.2.3. Principais Posturas do base. 8.2.4. Montes e desmontes. 8.2.5. Exercícios práticos em grupo: exemplos de elevações para pares, trios e grupos; exemplos de interações para pares mistos, trios e grupos. 8.2.6 Trabalho em grupos: criação de elevações e interações com os atletas.	Descrever as etapas fundamentais para o ensino de elevações e interações de juvenis. Identificar os comuns e propor as adequadas estratégias/exercícios para a sua correção.	Elabora um plano de treino de elevações e interações de Pares Mistos (PM)/Trios (TR)/Grupos (GR) para juvenis, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem progressiva. Identifica e corrige os erros comuns.	Solicitar aos formandos para, em grupo, treinarem os atletas para apresentarem 1 elevação e interação de Pares Mistos (PM)/Trios (TR)/Grupos (GR).

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica Aeróbica	GRAU	II

UNIDADE DE FORMAÇÃO	9. Planeamento de Treino

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Aeróbica de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Aeróbica.

COMPONENTE TEÓRICA: 0h00 horas | COMPONENTE PRÁTICA: 0h00 horas | COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA: 8h45 horas | TOTAL DE HORAS: 8h45

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	DURAÇÃO						COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
9.1. Planeamento de treino	CT	0h00	CP	0h00	CTP	8h45	Identificar as regras básicas de construção de um plano anual de treino (Princípios do treino, periodização, sistemas de energia); Definir objetivos a longo, medio e curto prazo e planificar de acordo com os mesmos; Aplicar a carga de treino de acordo com objetivos (intensidade, volume, densidade); Planificar tendo em conta a preparação a nível técnico, físico, coreográfico, psicológico, tático e teórico.	Elabora um plano de treino para a época desportiva com base no calendário nacional.	Responder a questões do Manual em Teste teórico Solicitar aos formandos a elaboração de: 1 calendário anual com registo de períodos, 1 microciclo, 1 Plano de treino, 1 Sistema de registo e controlo das cargas de treino.
9.1.1. Introdução a) Características do atleta juvenil b) Componentes do treino c) Conteúdos do treino 9.1.2. Definição do Calendário competitivo nacional (e internacional) e objetivos desportivos a alcançar 9.1.3. Periodização: Definição e aplicação das fases de planeamento do treino a) Macro ciclo - Meso ciclo - Microciclo b) Objetivos por fase de periodização 9.1.4. Criação do plano anual, definição de objetivos, macro-meso e microciclos. Elaboração de um plano de treino e sistema de registo de cargas de treino.									

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica Aeróbica	GRAU	II

UNIDADE DE FORMAÇÃO	10. Avaliação e Controlo de treino

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Aeróbica de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Aeróbica.

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

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
10.1. Avaliação e Controlo de treino	DURAÇÃO						Identificar as qualidades físicas necessárias na Ginástica Aeróbica; Criar um protocolo de avaliação para controlo de treino, assim como para deteção de talentos.	Identifica as capacidades físicas essenciais para a Ginástica Aeróbica; Elabora e aplica os protocolos de avaliação e controlo de treino.	Solicitar aos formandos que criem um protocolo de avaliação de controlo a ser aplicado regularmente para escalão juvenil.
	CT	0h00	CP	0h00	CTP	4h00			
10.1.1. Introdução: Qualidades Físicas básicas 10.1.2. As Qualidades Físicas básicas na Ginástica Aeróbica a) Velocidade b) Força c) Flexibilidade (estática e dinâmica) d) Coordenação e) Resistência 10.1.3. Metodologia do processo de avaliação a) Avaliação técnica: musicalidade e ritmo; elementos acrobáticos, habilidade artística, PU, Suportes, pivots, círculos, saltos, leaps e Ballet b) Avaliação das capacidades físicas: força, flexibilidade, resistência c) Avaliação dos elementos técnicos obrigatórios 10.1.4. Estudo inicial das seleções nacionais de Ginástica Aeróbica no escalão juvenil – breve descrição dos testes aplicados) 10.1.5. Deteção de talentos									

a) Deteção b) Captação c) Seleção de talentos 10.1.6. Criação de protocolos de avaliação de controlo			

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica Aeróbica	GRAU	II

UNIDADE DE FORMAÇÃO	11. Nutrição, Sono e Recuperação

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

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

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
11.1. Nutrição, Sono e Recuperação	DURAÇÃO						Aplicar os conceitos de uma alimentação saudável antes, durante e depois do treino. Educar os ginastas para uma alimentação equilibrada, variada e completa ao nível dos macro e micronutrientes. Avaliar, analisar e interpretar a composição corporal das ginastas, de acordo com o escalão etário.	Consegue utilizar as ferramentas disponíveis, de forma a avaliar e interpretar indicadores da alimentação e da composição corporal dos seus ginastas.	Responder a questões do Manual em Teste teórico
	CT	2h00	CP	0h00	CTP	0h00			
11.1.1. O Impacto da Nutrição na Ginástica Aeróbica 11.1.2. Alimentação Saudável na Ginástica Aeróbica 11.1.2.1. Antes do treino 11.1.2.2. Durante o treino 11.1.2.3. Depois do treino 11.1.2.4. A Nova Roda dos Alimentos 11.1.3. O papel dos nutrientes no desempenho desportivo 11.1.3.1. Funções dos nutrientes 11.1.3.2. Valor energético dos macronutrientes 11.1.3.3. Hidratos de carbono 11.1.3.4. Lípidos 11.1.3.5. Proteínas 11.1.3.6. Vitaminas 11.1.3.7. Minerais 11.1.3.8. Fibras 11.1.4. Balanço energético 11.1.4.1. Composição corporal 11.1.5. Sono									

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica Aeróbica	GRAU	II

UNIDADE DE FORMAÇÃO	12. Prevenção de Lesões

PERFIL DO FORMADOR	Especialista com licenciatura em medicina ou fisioterapia desportiva

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

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
12.1. Prevenção de Lesões	DURAÇÃO						Enumerar e descrever quais as lesões tipo na Ginástica Aeróbica, nas diferentes faixas etárias; Indicar as principais precauções a incorporar no treino para evitar o aparecimento de lesões.	Enumera e descreve as diferentes lesões que são caraterísticas na Ginástica Aeróbica, nas faixas etárias dos escalões abrangidos pelo grau II; Indica as principais precauções e a forma de adaptar a carga de treino a incorporar no treino para evitar o seu aparecimento.	Responder a questões do Manual em Teste teórico
	CT	2h00	CP	0h00	CTP	0h00			
12.1.1. Prevenção de Lesão (Revisão dos Conteúdos do Grau I) 12.1.1.1. Fatores de risco 12.1.1.2. Níveis de prevenção de lesões desportivas 12.1.1.3. Lesões com maior incidência nos jovens 12.1.2. Princípios de prevenção de lesões e Medidas preventivas									

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Ginástica de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Ginástica Aeróbica	GRAU	II

UNIDADE DE FORMAÇÃO	13. Observação das Técnicas Gímnicas

PERFIL DO FORMADOR	Especialista com licenciatura em fisiologia do treino ou equiparável

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
10.1. Observação das Técnicas Gímnicas	DURAÇÃO						Sistematizar uma metodologia da aprendizagem das técnicas gímnicas; Utilizar a nomenclatura e os conceitos adequados às diferentes situações da observação das técnicas gímnicas; Integrar os saberes nos processos e nas práticas inerentes a uma intervenção objetiva nas técnicas gímnicas; Avaliar de uma forma qualitativa as técnicas gímnicas, promovendo uma aprendizagem com melhor qualidade; Aplicar a construção e desenvolvimento das técnicas nas diversas situações gímnicas;	Assegura a coerência, a exequibilidade e a adequação dos programas de aprendizagem das técnicas gímnicas; Concebe e manipula os fatores do envolvimento com influência direta nas técnicas gímnicas; Integra os processos de desenvolvimento das técnicas gímnicas otimizando as capacidades dos jovens e as situações onde são desenvolvidas essas técnicas	Responder a questões do Manual em Teste teórico Na apresentação de um trabalho prático justifica as correções de uma técnica gímnica à escolha (dos conteúdos do curso) executada por um ginasta individual e por um par misto.
	CT	2h00	CP	0h00	CTP	0h00			
10.1.1. Fundamentos da Observação das Técnicas Gímnicas: Situação/Tarefa 10.1.2. Objetivos das Técnicas Gímnicas: Estabelecer os objetivos para a aprendizagem 10.1.3. Observar e intervir nas Técnicas Gímnicas: Tomada de Decisões									

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