



## Ação de formação de Especialização de Treinadores de Ginástica



**CGA – CLUBE DE GINÁSTICA DE ALMADA**  
**PAVILHÃO DA C.E.F.A.**  
**01, 02 03 E 16 DEZEMBRO**



## Ginástica para Bebés e Crianças

### INSCRIÇÃO EM:

<https://engym.wufoo.eu/forms/wc7w67w0q5o8ln/>

Valor da inscrição: 75 € (Filiados FGP); 90 € (N/ Filiados)

Portador do Cartão de Ginástica: 80 €

O pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária para o **IBAN PT50 0033 0000 4542792425305**, colocando o comprovativo do pagamento com identificação do NOME no formulário de inscrição online. Se desejar envie também para [clube@ginastica-almada.pt](mailto:clube@ginastica-almada.pt)

*Ação Creditada com Código PNFT-54212718 (5 Créditos formação específica)*

**MODALIDADE:** GINÁSTICA (Grau I) e GPT (Grau II)

**ESPECIALIZAÇÃO:** BABY GYM, GINÁSTICA PARA BEBÉS E CRIANÇAS

**ALVO ETÁRIO DE INTERVENÇÃO:** ♀ & ♂ 9 MESES AOS 6 ANOS

**ÁREAS DE INTERESSE:** CLASSES DE FORMAÇÃO GERAL/EDUCATIVAS;

**PERFIL PRETENDIDO:** TREINADOR DE GINÁSTICA (Grau I ou Grau II de GpT)

#### QUE COMPETÊNCIAS:

- SABER ESTRUTURAR OS CONTEÚDOS TÉCNICOS DE BASE DA GINÁSTICA
- CONHECER AS PARTICULARIDADES DO DESENVOLVIMENTO GLOBAL DA CRIANÇA NESTA FAIXA ETÁRIA
- SABER DEMONSTRAR TÉCNICAS DE BASE/PARTES/DETALHES DOS ELEMENTOS
- SABER PREPARAR, ORGANIZAR E APLICAR A ESTRUTURA E CONTEÚDOS DA AULA, CONFORME A FAIXA ETÁRIA
- SABER INTERVIR E COORDENAR A INTERVENÇÃO DOS PAIS NA FAIXA ETÁRIA DOS 9 MESES AOS 3 ANOS
- DOMINAR A METODOLOGIA DE ENSINO DOS PADRÕES FUNDAMENTAIS DO MOVIMENTO (PFM's)
- DOMINAR A METODOLOGIA DE FORMAÇÃO INICIAL DOS PADRÕES DE MOVIMENTOS GÍMNICOS (PMG's)

CC Rainha Santa Isabel Lj. 28 ▪ Rua Rainha Santa Isabel ▪ 2805-169 Cova Da Piedade

[www.ginastica-almada.pt](http://www.ginastica-almada.pt) ▪ [clube@ginastica-almada.pt](mailto:clube@ginastica-almada.pt)

### DESCRIÇÃO DE INTERVENÇÃO:

O Treinador de Ginástica de Grau I é o nível mais elementar do exercício da profissão, conferindo ao seu titular, tendo em vista a consolidação de valores e hábitos desportivos para a vida, competências para:

1. A condução direta das Programas técnicos elementares associados às diferentes fases da actividade dos praticantes ou a níveis elementares de participação formativa/desenvolvimento/exibição, sob coordenação de treinadores da sua disciplina técnica de grau superior;
2. A coadjuvação na condução do treino e orientação formativa/desenvolvimento/exibição de praticantes nas etapas subsequentes dos programas técnicos;
3. A atuação do treinador deste grau está diretamente ligada ao seu nível de conhecimentos técnicos, independentemente da idade do praticante.
4. A atuação do treinador de Grau I deverá ser abrangente em todas as áreas de intervenção que se apresentam no quadro seguinte, devendo completar as matérias que compõem os requisitos de carga horária do curso.

### Atenção:

- As inscrições serão aceites por ordem de receção;
- Só serão confirmadas as inscrições após pagamento da taxa respetiva;
- Nº mínimo de Formandos: 15
- Nº máximo de Formandos: 30
- As inscrições deverão dar entrada no email do CGA até ao dia 29/11/2017



### Observações / informações úteis:

- As refeições são da responsabilidade de cada formando;
- O valor de inscrição inclui: Diploma de Aproveitamento e 5 Coffee Break



## PROGRAMA DO CURSO

### 01 Dezembro (Sexta feira) - 1º Dia

19h00/19h15 – Abertura do curso - **Paulo Barata**

19h15/19h30 – Objetivos do Curso (teórica) **Paulo Barata**

19h30/20h00 – Etapas de desenvolvimento da criança (teórica) **Paulo Barata**

20h00/20h30 – Filosofia Baby GYM I e II (teórica)

**Paulo Barata**

- Temas e Conceitos fundamentais;
- Benefícios para bebés/crianças e pais;
- Áreas de intervenção;
- Filosofia BabyGYM II (teórica)
- Matriz de intervenção prática;
- Padrões Fundamentais do Movimento I (PFM's);
- Padrões do Movimento Gímnico (PMG's).

20h30/20h45 – Gestão de Riscos e Regras de Segurança na prática (teórica) **Paulo Barata**

20h45/21h00 – Materiais gerais e específico (teórica e prática) **Paulo Barata**

21h00/21h30 – Organização da sessão (teórica) **Paulo Barata**

21h30/22h00 – Programa Baby GYM (teórica) **Paulo Barata**

22h00/22h30 – Adaptação à realidade das instituições de ensino pré-escolar (teórica) **Paulo Barata**

22h30/23h00 – Metodologia da Avaliação e Sorteio de Conteúdos para a Avaliação prática **Paulo Barata**

### 02 Dezembro (Sábado) - 2º Dia

09h00/09h45 – Adaptação a populações especiais (teórica) – **Alexandra Pereira**

09h45/12h30 – Adaptação a populações especiais (Prática) **Alexandra Pereira**

12h30/13h00 - Organização da Intervenção do Adulto (teórica) **Teresa Albuquerque**

13h00/14h30 – Almoço

14h30/15h00 – 0/10 meses - especificidades e aplicação (Teórica e prática) **Paulo Barata e Teresa Albuquerque**

15h30/16h45 – 9/18 meses Intervenção Motora (prática) **Teresa Albuquerque**

16h45/18h00 – Adaptação à realidade das instituições de ensino pré-escolar (prática) **Teresa Albuquerque e Paulo Barata**

18h00/19h30 – Jantar

19h30/20h45 – 4/5anos- Intervenção Motora/ Coordenativas (prática) **Paulo Barata e Pedro Gasparinho**

20h45/22h00 – 4/5anos- Intervenção Motora/ Condicionantes (prática) **Paulo Barata e Pedro Gasparinho**

22h00/22h30 – 9/36 meses Intervenção Rítmica (prática) **Teresa Albuquerque**

### 03 Dezembro (Domingo) - 3º Dia

09h00/09h45 – 9/36 meses Intervenção Rítmica (prática) **Teresa Albuquerque**

09h45/11h00 – 9/36 meses Intervenção Sócio Afetiva (prática) **Teresa Albuquerque**

11h00/12h15 – 9/36 meses - Intervenção Cognitiva (prática) **Teresa Albuquerque**

12h15/13h45 – Almoço

13h45/15h00 – 4/5anos- Intervenção Rítmica (prática) **Pedro Gasparinho e Paulo Barata**

15h00/16h15 - 4/5anos- Intervenção Sócio Afetiva (prática) **Pedro Gasparinho e Paulo Barata**

16h15/17h30 – 4/5anos- Intervenção Cognitiva (prática) **Pedro Gasparinho e Paulo Barata**

17h30/18h45 - 19/36 meses Intervenção Motora (prática) **Teresa Albuquerque**

18h45/20h00 – Adaptação à realidade das instituições de ensino pré-escolar **Pedro Gasparinho e Paulo Barata**

### 16 Dezembro (Sábado) - 4º Dia

14h00/15h00 – Avaliação Teórica

15h30/16h00 – Intervalo

16h00/18h45 – Avaliação Prática (Entrega de Plano de Sessão/10' de aplicação prática/ com oral de 5')

18h45/19h00 – Fim da Sessão

## PROCESSO DE AVALIAÇÃO

A avaliação do módulo tem um carácter teórico e prático. Consiste:

1. Na execução de um **teste teórico** de 1 hora com de 40 perguntas;
2. Na entrega de um **plano de sessão** para uma idade/nível de prática definida (em sorteio);
3. Na **apresentação prática** individual do processo de intervenção adequado a uma classe de ginástica para todos (descrita no plano de sessão) de um conjunto de 4 exercícios (1 de aquecimento, 2 da parte principal e 1 jogo/actividade complementar).

O formando deverá promover situações envolvendo os restantes formandos do curso nas situações práticas. Cada formando **terá somente 10 minutos como tempo máximo para realizar a apresentação prática**. A montagem e arrumação do material fazem parte do processo de avaliação, no entanto, o período antes e após a apresentação não será contabilizada para esse efeito.

A avaliação prática terá em conta o seguinte quadro de referência:

| <b>AVALIAÇÃO DO MÓDULO BabyGYM – GINÁSTICA PARA BEBÉS E CRIANÇAS</b>                                  |      |                         |
|---|------|-------------------------|
| <b>CONTEÚDO (80%)</b>   |      |                         |
| <b>Apresentação dos elementos</b>   |      |                         |
| Demonstração ou ilustração dos elementos  | 5 %  | 0 / 1,5 / 3 / 4,5 / 5   |
| Compreensão dos pontos-chave dos elementos  | 10 % | 0 / 3 / 6 / 9 / 10      |
| <b>Ensino da componente prática</b>   |      |                         |
| Preparação dos materiais  | 20 % | 0 / 6 / 12 / 18 / 20    |
| Abordagem aos elementos e controlo do binómio   | 30 % | 0 / 9 / 18 / 27 / 30    |
| Situações mais comuns, controlo e correção  | 15 % | 0 / 4,5 / 9 / 13,5 / 15 |
| <b>APRESENTAÇÃO (20 %)</b>  |      |                         |
| Clareza, projeção da voz & posicionamento para comunicação efetiva (COMPONENTE INDIVIDUAL E DE GRUPO) | 10 % | G1: 0 / 3 / 6 / 9 / 10  |
| Técnicas de apresentação/ensino & demonstração de organização (GRUPO)                                 | 5 %  | 0 / 1,5 / 3 / 4,5 / 5   |
| Capacidade para realizar a apresentação no tempo previsto (GRUPO)                                     | 5 %  | 0 / 5                   |

**Critérios: Não cumpre – 0 % / Não satisfaz – 30% / Satisfaz – 60% / Bom – 90% / Excelente – 100 %**

A avaliação total do Módulo BabyGYM terá em conta a seguinte fórmula de cálculo:

**Teste Teórico (30%) + Plano de Sessão (20%) + Apresentação Prática e Defesa Oral (50%)**