

2º Curso de treinadores de GINÁSTICA RÍTMICA DE GRAU III - 2018

Lisboa - F.G.P./F.M.H./S.A.D./Pav. Casal Vistoso

Dia semana	Dia mês	Período		Matéria	Horário		Formador	Espaços	Materiais
					Horas	Datas			
1 novembro a 16 dezembro (Ambiente e-learning)			Teórica	Regulamentação	8h	Permanente E-learning	Formadores	Online / Casa	PC
				Metodologia da Preparação das ginastas de Alta Competição na GR	2h				
				Prevenção de Lesões	1h				
				Nutrição, Sono e Rendimento Desportivo	2h				
				Biomecânica	2h				
				Modelos de Análise das Técnicas Gímnicas	2h				
				Adaptação e Cargas na GR	2h				
				Seleção e Orientação nas Etapas de Preparação a Longo prazo na GR	2h				
				Particularidades da Preparação das Atletas de Alta Competição na GR	2h				
				Dança, Música, Expressividade e Interpretação, Técnica Corporal	11h				
				Preparação da técnica de aparelho das ginastas	2h				
			Teórica	Planeamento e Controlo do treino de Élites	4h				
sexta	02-nov	Noite		Receção e Abertura de Curso	18h30	19h00	Paulo Barata e Teresa Loureiro	FGP - Teórica/Sala	Projektor/Tela
			Teórica	A Questão da Atualidade do Desenvolvimento da GR	19h00	21h00	Helena Dias e Teresa Loureiro	FGP - Teórica/Sala	Projektor/Tela
				Metodologia da Preparação das ginastas de Alta Competição na GR	21h00	23h00	Helena Dias	FGP - Teórica/Sala	Projektor/Tela
				Prevenção de Lesões	9h00	11h00	João Francisco Almeida	FGP - Teórica/Sala	Projektor/Tela
sábado	03-nov	Manhã	Teórica	Nutrição, Sono e Rendimento Desportivo	11h00	13h00	Maria-Raquel Silva	FGP - Teórica/Sala	Projektor/Tela
		Tarde		Biomecânica	14h30	16h30	Lurdes Ávila	FGP - Teórica/Sala	Projektor/Tela
		Noite		Modelos de Análise das Técnicas Gímnicas	17h00	19h00			
			Teórica	Adaptação e Cargas na GR	20h00	22h00	Lurdes Ávila	FGP - Teórica/Sala	Projektor/Tela
domingo	04-nov	Manhã		Planeamento e Controlo do treino de Élites	9h00	13h00			
			Teórica	Seleção e Orientação nas Etapas de Preparação a Longo prazo na GR	19h00	21h00	Helena Dias + Darina Vasilieva	FGP - Teórica/Sala	Projektor/Tela
sexta	09-nov	Noite		Particularidades da Preparação das Atletas de Alta Competição na GR	21h00	23h00	Darina Vasilieva + Helena Dias	FGP - Teórica/Sala	Projektor/Tela
sábado	10-nov	Manhã			09h00	13h00			Praticável, Aparelhagem, Projektor/Tela
		Tarde	Prática	Música, Expressividade e Interpretação, Técnica Corporal	14h30	19h00	Teresa Simas	FMH - Ginásio	Praticável, Aparelhagem, Projektor/Tela
domingo	11-nov	Manhã	Prática	Música, Expressividade e Interpretação, Técnica Corporal	09h00	13h00	Teresa Simas	FMH - Ginásio	Praticável, Aparelhagem, Projektor/Tela
		Tarde	Prática	Dança	14h00	16h00/19h00	Guilena Bondar + Teresa Simas	FMH - Ginásio	Espelhos, aparelhos didáticos, música.
sexta	16-nov	Noite	Prática	Seleção e Orientação nas Etapas de Preparação a Longo prazo na GR	19h00	23h00	Darina Vasilieva + Helena Dias	FMH - Ginásio	Praticável, Aparelhagem, Projektor/Tela
sábado	17-nov	Manhã	Prática	Preparação da técnica de aparelho das ginastas - Fita / Maças	09h00	13h00	Darina Vasilieva + Nina Chevts	FMH - Ginásio	Praticável, Aparelhagem, Aparelhos, Projektor/Tela
		Tarde	Prática	Preparação da técnica de aparelho das ginastas - Maças / Corda	14h30	18h00	Darina Vasilieva + Nina Chevts	FMH - Ginásio	Praticável, Aparelhagem, Aparelhos, Projektor/Tela
		Noite	Prática	Preparação da técnica de aparelho das ginastas - Arco	19h00	23h00	Darina Vasilieva + Patrícia Jorge	SAD - Ginásio ???	Praticável, Aparelhagem, Aparelhos, Projektor/Tela
domingo	18-nov	Manhã	Prática	Metodologia de ensino dos exercícios de Conjunto	09h00	13h00	Patrícia Jorge + Ida Pereira	SAD -Ginásio ???	Espelhos, aparelhos didáticos, música.
		Tarde	Prática	Metodologia de ensino dos exercícios de Conjunto	14h00	16h00	Patrícia Jorge + Ida Pereira	SAD - Ginásio ???	Espelhos, aparelhos didáticos, música.
			Prática	Preparação da técnica de aparelho das ginastas - Bola	16h30	20h30	Darina Vasilieva + Patrícia Jorge	SAD - Ginásio ???	Praticável, Aparelhagem, Aparelhos, Projektor/Tela
Domingo	16-dez	Manhã	Teórica	Avaliação teórica Componente Geral	9h30	11h00	Helena Dias	Sala - Casal Vistoso	Nada
			Prática	Avaliação Prática	11h30	13h30	Helena Dias, Teresa Simas, Darina Vasilieva, Ida Pereira e Nina Chevts	Ginásio- Casal Vistoso	Praticável, Aparelhagem, Aparelhos, Projektor/Tela
		Tarde	Teórica	Avaliação teórica Componente Específica	13h30	14h30	Helena Dias	Sala - Casal Vistoso	Nada
			Prática	Avaliação Prática	14h30	18h30	Helena Dias, Teresa Simas, Darina Vasilieva, Ida Pereira e Nina Chevts	Ginásio- Casal Vistoso	Praticável, Aparelhagem, Aparelhos, Projektor/Tela
Noite	Prática	Avaliação Prática	19h00	22h00					