

8º Curso de treinadores de GINÁSTICA DE GRAU I - 2019

Turma - Almada 1 / Clube de Ginastica de Almada

Dia semana	Dia mês	Período		Matéria	Horário	
					Início	Fim
31 agosto a 29 setembro (Ambiente e-learning)			Teórica	Enquadramento da Ginástica	Permanentemente E-learning	
				Fundamentos da Ginástica		
				Aquecimento e preparação específica		
				Planeamento do Treino e da Sessão de Treino		
				Segurança na Ginástica		
sexta	06-set	Noite	Prática	Conceitos básicos e Nomenclatura da Ginástica	19h30	20h30
				Fundamentos - Estacionários	20h30	23h00
sábado	07-set	Manhã	Prática	Equilíbrios Base	9h00	11h00
				Fundamentos - Receções	11h00	13h30
		Tarde		Fundamentos - Movimentos Lineares	15h00	17h00
				Fundamentos - Movimentos Rotacionais	17h00	19h00
				Aquecimento e Treino das Capacidades Físicas	20h00	23h00
domingo	08-set	Manhã	Prática	Corridas - Técnicas básicas	9h00	9h30
				ETG - Exercícios de adaptação ao MT e Tr.	9h30	10h30
				ETG - Saltos Verticais Simples	10h30	12h30
		Tarde		Rotações longitudinais	14h00	15h00
				ETG -Rotações em eixos conjuntos	15h00	18h00
sexta	13-set	Noite	Prática	Música, Coreografia e técnicas base de Aeróbica	19h30	22h30
sábado	14-set	Manhã	Prática	ETG - Elementos técnicos com 2 ginastas	09h00	13h00
		Tarde		ETG - Saltos Gímnicos	14h30	15h00
				ETG - Manipulações de Aparelhos Portáteis	15h00	18h00
				ETG - Elementos Técnico Coreográficos	18h00	18h30
		Noite		Música e Coreografia	19h30	22h30
domingo	15-set	Manhã	Prática	Rotações no eixo transversal à frente	9h00	13h00
		Tarde		Rotações no eixo transversal atrás	14h30	18h30
Sábado	28-set	Manhã	Teórica	Avaliação teórica Componente Geral	9h30	11h00
			Prática	Avaliação Prática de Elementos Técnicos e Entrega e discussão de Plano de Sessão	11h30	13h30
		Tarde	Teórica	Avaliação teórica Componente Específica	13h30	14h30
			Noite	Prática	Avaliação Prática de Elementos Técnicos e Entrega e discussão de Plano de Sessão	14h30