

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

### **Turma - Almada 2 / 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   | 13-set  | Noite   | Prática | Conceitos básicos e Nomenclatura da Ginástica                                    | 19h30  | 20h30 |
|   |         |         |         | Fundamentos - Estacionários  | 20h30  | 23h00 |
| sábado  | 14-set  | Manhã   | Prática | Equilíbrios Base   | 9h00   | 11h00 |
|   |         |         |         | Fundamentos - Receções   | 11h00  | 13h30 |
|   |         | Tarde   |         | Fundamentos - Movimentos Lineares  | 15h00  | 17h00 |
|   |         |         |         | Fundamentos - Movimentos Rotacionais   | 17h00  | 19h00 |
|   |         |         |         | Noite  | Aquecimento e Treino das Capacidades Físicas | 20h00 |
| domingo                                       | 15-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   | 20-set  | Noite   | Prática | Música, Coreografia e técnicas base de Aeróbica                                  | 19h30  | 22h30 |
| sábado  | 21-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                                       | 22-set  | Manhã   | Prática | Rotações no eixo transversal à frente  | 9h00   | 13h00 |
|   |         | Tarde   |         | Rotações no eixo transversal atrás   | 14h30  | 18h30 |
| Sábado  | 19-out  | 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 |
|   |         |         | Prática | Avaliação Prática de Elementos Técnicos e Entrega e discussão de Plano de Sessão | 14h30  | 18h30 |
|   |         | Noite   |         |  |  | 19h00 |