

**FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL**  
**Curso de Treinadores de Teamgym**  
*Quadros de Elementos*

<u><b>Solo</b></u>	<b>Nível II</b>	<b>carga horária (Cteórica \ Cprática)</b>	<b>data de concretização</b>	<b>Prelector</b>
Técnica	Postura	5h	26 de maio (11h00-13h00 e 14h30-17h30)	Ana Vitória e Luísa Martins
	posições corporais			
	deslocamentos			
	técnica - exercícios para piruetas, saltos e equilíbrios simples			
Composição	cuidados básicos na escolha de elementos	5h	26 de maio (17h30-21h30)	Ana Vitória e Luísa Martins
Música	fundamentos coreográficos, formações e transições	5h(3h+2h)	24 de maio (19h - 22h) 26 de maio(9h00-11h)	Ana Vitória e Luísa Martins
	adaptação musical\movimento			
	análise e pesquisa musical			
	trabalho de construção e edição musical com uso das TIC			
<u><b>Tumbling</b></u>	<b>Nível II</b>	<b>carga horária (Cteórica \ Cprática)</b>	<b>data de concretização</b>	<b>Prelector</b>
Tumbling saltos á frente	Mortal inicial (o, <, \)	6h (1h\5h)	25 de maio (9h00-14h00)	Eduardo Mendes
	Mortal-roda			
	Mortal-salto de mãos			
	Salto de mãos - Mortal			
	Salto de mãos - Emp 180º			
	Mortal - Mortal			
	Segurança e Ajudas			
Tumbling saltos á atrás	Rodada flick Mortal (o,<,\)	9h (1h\8h)	25 de maio (15h00-23h00)	Eduardo Mendes
	Mortal atrás com 360º			
	Duplos atrás (o,<,\)			
	Piruetas múltiplas			
	Tempos			
	Segurança e Ajudas			
<u><b>Mini-Trampolim</b></u>	<b>Nível II</b>	<b>carga horária (Cteórica \ Cprática)</b>	<b>data de concretização</b>	<b>Prelector</b>
Mini-Trampolim sem mesa de saltos	Mortal com múltiplas piruetas	10h (1h\9h)	18 de maio (9h00-13h00) (14h00-19h00)	Carlos Matias
	Duplos com 180º (o, <, \)			
	Segurança e Ajudas			
	180º queda 180º			
Mini-Trampolim com mesa de saltos	Tsukahara	6h (1h\5h)	19 maio (09h00-14h00)	Pedro Almeida
	Queda Facial mortal à frente com 180º			
	Segurança e Ajudas			
<u><b>História da modalidade</b></u>	<b>Nível II</b>	<b>carga horária (Cteórica \ Cprática)</b>	<b>data de concretização</b>	<b>Prelector</b>
	História da Modalida/origens	(2h\0h)	e-learning	Domingos Fradinho
	O Teamgym na Europa			
	O Teamgym em Portugal			
<u><b>Construção de um exercício de competição</b></u>	<b>Nível II</b>	<b>carga horária (Cteórica \ Cprática)</b>	<b>data de concretização</b>	<b>Prelector</b>
	Noções de construção de um exercício de competição	5h (3h\2h)	19 de maio (15h00-20h00)	Ana Vitória e Inês Joaquim
	Solo			
	Tumbling			
	Mini-trampolim			
<u><b>Regulamentação</b></u>	<b>Nível II</b>	<b>carga horária (Cteórica \ Cprática)</b>	<b>data de concretização</b>	<b>Prelector</b>
	Noções básicas do Código de Pontuação Adaptado	(3h\0h)	17 de maio (19h00-22h00)	Ana Vitória/Inês Joaquim
	Noções básicas do Código de Pontuação			
<u><b>Nutrição, sono e rendimento desportivo</b></u>	<b>Nível II</b>	<b>carga horária (Cteórica \ Cprática)</b>	<b>data de concretização</b>	<b>Prelector</b>
	O impacto da nutrição na ginástica	(2h\0h)	e-learning	Maria-Raquel Silva
	Alimentação saudável na ginástica			
	O papel dos nutrientes no desempenho desportivo			
	Balanço energético			
	Sono			
<u><b>Observação das Técnicas Gímnicas</b></u>	<b>Nível II</b>	<b>carga horária (Cteórica \ Cprática)</b>	<b>data de concretização</b>	<b>Prelector</b>
	Fundamentos da Observação das Técnicas Gímnicas:situação/tarefa	(2h\0h)	e-learning	César Peixoto
	Objectivos das Técnicas Gímnicas: estabelecer os objectivos			
	Observar e Intervir nas Técnicas Gímnicas: tomada de decisões			
<u><b>Prevenção de lesões</b></u>	<b>Nível II</b>	<b>carga horária (Cteórica \ Cprática)</b>	<b>data de concretização</b>	<b>Prelector</b>
	Prevenção de lesões (Revisão dos conteúdos de Grau I)	(2h\0h)	e-learning	João Francisco Almeida
	Princípios de prevenção de lesões e medidas preventivas			
<u><b>Biomecânica</b></u>	<b>Nível II</b>	<b>carga horária (Cteórica \ Cprática)</b>	<b>data de concretização</b>	<b>Prelector</b>
	Revisão de conceitos gerais	(2h\0h)	e-learning	José Ferreirinha
	Forças			
	Trabalho e Energia			
	Movimento			
<u><b>AVALIAÇÃO</b></u>	<b>Nível II</b>	<b>carga horária (Cteórica \ Cprática)</b>	<b>data de concretização</b>	<b>Prelector</b>
	Teórica de Componente Geral + Solo + Segurança		1 de junho	Ana Vitória, Carlos Matias, Pedro Almeida; Eduardo Mendes, Inês Joaquim, Luísa Martins
	Teórica Componente Específica + Aparelhos			