

## 2º Curso de treinadores de GINÁSTICA DE GRAU I - 2014

### Turma Funchal - A.Gi.Madeira

Dia semana	Dia mês	Período		Matéria	Horário		Formador	
					Início	Fim		
23 junho a 11 jullho	23 junho a 11 jullho	23 junho a 11 jullho	Teórica	Enquadramento da Ginástica	Permanentemente E-learning		Formadores	
				Fundamentos da Ginástica				
				Aquecimento e preparação específica				
				Planeamento do Treino e da Sessão de Treino				
				Segurança na Ginástica				
sexta	17-Out	Tarde	Prática	Conceitos básicos e Nomenclatura da Ginástica	14h30	15h30	Manuel Costa	
		Noite		Fundamentos - Estacionários	15h30	18h00		
				Equilíbrios Base	18h30	20h30		
				Fundamentos - Receções	21h30	21h30		
sabado	18-Out	Manhã	Prática	Fundamentos - Movimentos Lineares	9h00	10h00	Manuel Costa	
				Fundamentos - Movimentos Rotacionais	10h00	12h00		
				Aquecimento e Treino das Capacidades Físicas	12h00	13h00		
		Tarde	Prática	Rotações no eixo transversal à frente	14h30	18h30	Manuel Costa	
				Rotações no eixo transversal atrás	19h30	23h30		
domingo	19-Out	Manhã	Prática	Corridas - Técnicas básicas	9h00	9h30	Hugo Paulo	
				ETG - Exercícios de adaptação ao MT e Tr.	9h30	10h30		
				ETG - Saltos Verticais Simples	10h30	12h30		
		Tarde	Prática	Rotações longitudinais	14h00	15h00		
				ETG -Rotações em eixos conjuntos	15h00	18h00		
sábado	01-Nov	Manhã	Prática	Música e Coreografia	9h00	12h00	Lurdes Ávila	
				Música e Coreografia	12h00	13h00		
		Tarde	Prática	ETG - Saltos Gímnicos	14h30	15h30	Lurdes Ávila	
				ETG - Manipulações de Aparelhos Portáteis	15h30	18h30		
				ETG - Elementos Técnico Coreográficos	18h30	19h00		
domingo	02-Nov	Manhã		ETG - Elementos técnicos com 2 ginastas	09h00	13h00	Lourenço França	
		Tarde	Teórica		Avaliação teórica	14h30	15h30	José Ferreirinha
			Prática		Avaliação Prática de Elementos Técnicos e Entrega e discussão de Plano de Sessão	16h00	19h00	José Ferreirinha, Lourenço França, Lurdes Ávila