



## Curso de Treinadores de Ginástica para Todos

**MENÇÃO GINÁSTICA, DANÇA e EXIBIÇÃO**

**GRAU I**



**ESPECIALIZAÇÃO - GINÁSTICA PARA ADULTOS E SENIORES**



**FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL**  
**14 Maio 2010**  
**CLUBE ATLÉTICO DE ALVALADE**  
**15, 16 e 30 Maio 2010**



### Ficha de Inscrição

Nome: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Código Postal: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ Localidade: \_\_\_\_\_ Distrito: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ Telemóvel: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Nº de Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão: \_\_\_\_\_

Nº de Filiado: \_\_\_\_\_

Preço da Inscrição: 75,00 Euros

Portador do Cartão de Ginástica: 67,50 Euros

Transferência Bancária

Cheque

Numerário (só na sede da FGP)

Transferência através do NIB: 0018 0000 50924642020 49 (Enviar comprovativo para o e-mail: [engym.cursos@gympor.com](mailto:engym.cursos@gympor.com))

Cheques endossados à Federação de Ginástica de Portugal



#### Programa - 14 de Maio (6ª Feira) – FGP

- 19h00 – Apresentação Curso e Definição de Conceitos de Base para a Intervenção
- 20h30 – Noções Fundamentais 1 para a Actividade Física para Adultos
- 21h30 – Bateria de Testes para Adultos
- 22h30 – Sorteio de Grupos e Temas para Exame Prático
- 22h45 – Término do 1º dia

#### Programa - 15 de Maio (Sábado) – Clube Atlético de Alvalade

- 09h00 – Actividade Gímica para Adultos
- 10h30 – Noções Fundamentais 2 para a Actividade Física para Seniores
- 11h30 – Coffee Break
- 12h00 – Actividade Gímica para Seniores
- 13h00 – Almoço
- 14h30 – Aplicação da Bateria de Testes para Adultos
- 16h00 – Bateria de Testes para Seniores
- 16h30 – Coffee Break
- 17h00 – Actividades Complementares de prática para Adultos e Seniores
- 18h30 – Término do 2º dia

#### Programa - 16 de Maio (Domingo) – Clube Atlético de Alvalade

- 09h30 – Jogos e Actividades Lúdicas para Seniores
- 11h00 – Coffee Break
- 11h30 – Aplicação da Bateria de Testes para Seniores
- 13h00 – Almoço
- 14h30 – Introdução à Actividade Física e Gímica Adaptada para Seniores
- 16h00 – Sénior GYM – Programa de Ginástica, Saúde e Vida Activa
- 17h00 – Organização do Grau II de Formação Sénior GYM
- 17h30 – Término do 3º dia

#### Programa - 30 de Maio (Domingo) – Clube Atlético de Alvalade

- 10h30 – Avaliação Teórica
- 11h30 – Intervalo
- 12h00 – Avaliação Prática
- 13h00 – Almoço
- 14h30 – Avaliação Prática
- 18h30 – Fim do Curso



**Áreas de interesse:** Classes de Ginástica de Manutenção, Grupos de Actividade em Instituições Diversas.  
**Alvo etário de intervenção:** dos 30 aos 55 anos e mais de 55 anos em ambos os sexos.

#### Que competências:

- Saber estruturar os conteúdos técnicos para estas populações;
- Conhecer as particularidades etárias;
- Saber demonstrar técnicas a ensinar, adaptadas a cada população;
- Dominar as Metodologias de Intervenção Específicas:
  - Capacidades Físicas;
  - Condicionantes Motivacionais;
  - Condicionantes Psicossociais e Emotivas;
  - Erros mais comuns a evitar.
- Formadores: José Rosário, Maria Spratley, Patrícia Ferreira, Paulo Barata, Renato Caldinhas e Rogério Valério.

#### Atenção:

- As inscrições serão aceites por ordem de recepção;
- Só serão confirmadas as inscrições após pagamento da taxa respectiva;
- Nº mínimo de Formandos: 15
- Nº máximo de Formandos: 40
- As inscrições deverão dar entrada nos Serviços Administrativos da FGP até a 11/05/2010

#### Observações / informações úteis:

- As refeições são da responsabilidade de cada formando;
- O valor de inscrição inclui: Diploma de Aproveitamento e 3 Coffee Break e Filiação (após aproveitamento final no Curso)

**Para mais informações contacte:** Filipe Jesus  
Federação de Ginástica de Portugal – Escola Nacional de Ginástica  
Estrada da Luz, Nº 30 A, 1600-159 Lisboa  
Tel: 21 814 11 45 / Fax: 21 814 29 50  
E-mail: [engym.cursos@gympor.com](mailto:engym.cursos@gympor.com)

[www.gympor.com](http://www.gympor.com) \* [www.engym.webnode.com](http://www.engym.webnode.com)

