

Ficha de Inscrição

Curso WorkGYM – Ginástica no Trabalho

Nome _____

Morada _____

Cod. Postal _____ Localidade _____

Distrito _____

Telefone _____ Telemóvel _____

Data de Nascimento _____

Email _____

Nº de Bilhete Identidade: _____ Nº Filiado: _____

Preço de Inscrição: 300,00 €

Portador do Cartão da Ginástica: 255,00 €

Modo de Pagamento:

Numerário (apenas na Sede da FGP)

Cheque endossados à Federação de Ginástica de Portugal

Transferência através do NIB: 0018 0000 50924642020 49

(agradece-se o envio do comprovativo da transferência bancária)

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

Data: ____ / ____ / ____ Assinatura: _____

Apoios:


Abreu
Agência Oficial


Vitalis
ÁGUA MINERAL NATURAL


Hertz


KONICA MINOLTA


IDP
Instituto do Desporto de Portugal, I.P.



WorkGYM

ginástica no trabalho

WorkGYM - Ginástica no Trabalho é um programa de promoção da qualidade de vida do trabalhador, através da implementação e valorização de boas práticas no local de trabalho.

Tendo em vista o considerável número de disfunções posturais, dores nas costas e lesões por esforços repetitivos de que se queixam os trabalhadores no seu período activo, o WorkGYM – Ginástica no Trabalho, surge para orientar e prevenir, contribuindo por uma melhor qualidade de vida. Consiste basicamente em aulas/exercícios de aquecimento músculo-esquelético, alongamento, resistência muscular localizada e fortalecimento, que muitas vezes vai ao encontro da reeducação postural, refinamento da coordenação motora e reforço muscular específico.



Federação de Ginástica de Portugal
22, 23, 24, 30 e 31 de Janeiro 2010



Estrutura do Curso WorkGYM – Ginástica no Trabalho

| Estrutura Curso | 22/01/10 6ª Feira | 23/01/10 Sábado | 24/01/10 Domingo | 30/01/10 Sábado | 31/01/10 Domingo |
|------------------|--------------------------|-----------------------|--|--------------------|--|
| Manhã 9h-13h | | I Pedro Gasparinho | H Sousa Garcia | F Marc Reis. | T (2h) Sousa Garcia Avaliação Teórica 1h |
| Tarde 15h-19h | | C Fernanda Marta | E (2h) Luísa Barradas I (1h) Pedro Gasparinho | D Rui Batalau | Avaliação Prática 4h |
| Noite 19h-22h | A, B e G Paulo Barata | | | | |

Atenção:

- As inscrições serão aceites por ordem de recepção;
- Só serão confirmadas as inscrições após pagamento da taxa respectiva;
- Nº mínimo de Formandos: 10
- Nº máximo de Formandos: 20
- As inscrições deverão dar entrada nos Serviços Administrativos da FGP até a 19/01/2010

Observações / informações úteis:

- As refeições são da responsabilidade de cada formando;
- O valor de inscrição inclui: **Diploma de Aproveitamento, 4 Coffee Break, Manual WorkGYM, Manual de Jogos Cooperativos, Manual de Exercícios, Manual de Fichas de Avaliação, Poster de Alongamentos, Cartão “Regras na Secretária” e Filiação na FGP (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



Requisitos para Inscrição: Licenciados / finalistas em Educação Física ou Fisioterapia

Que competências:

- Saber intervir e coordenar a intervenção em ambiente empresarial
- Noções fundamentais sobre técnica de vendas
- Ginástica laboral - história e conceito
- Noções sobre a anatomofisiologia
- Noções de fisioterapia – conceito, principais distúrbios e cuidados na intervenção prática
- Noções sobre ergonomia – tipos trabalhos muscular, princípios para optimização do trabalho
- Noções higiene e segurança no trabalho – conceito, legislação, tipo de intervenção
- Planear e organizar a sessão
- Análise e prescrição de exercícios adequados à realidade do trabalhador
- Recolha, registo e análise de dados para avaliação da intervenção



Formadores:

Dr. Rui Batalau – Anatomofisiologia (D)

Dr. Sousa Garcia – Técnica de vendas e relações empresariais (H) (T)

Ft. Marc Reis – Fisioterapia (F)

Dr. Fernanda Marta – Ergonomia (C)

Dr. Luísa Barradas – Segurança e higiene no trabalho (E)

Prof. Paulo Barata – Filosofia, Conceito e História da GL (A) (B) (G)

Prof. Pedro Gasparinho – Planeamento, organização e conteúdos da sessão WorkGYM (I)



A realização desta formação:

- Garante certificação FGP
- Possibilita auto emprego
- Possibilidade de contrato de parceria com a FGP

