



GINÁSTICA ACÇÃO DE FORMAÇÃO **RÍTMICA** Preparação Física Específica **GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS** | 12 e 13 de Outubro de 2019 (Acção em processo de acreditação – IPDJ)

INSCRIÇÕES

- Através do link: <https://forms.gle/QPQLyLUUhoDAX9Cr7>
- Custo: 50,00€
- NIB: 0010 0000 26602950002 53
- N° limitado de vagas (prioridade – ordem de recepção da inscrição c/pagamento)

INFORMAÇÕES

- Ginásio Clube Português: José Carlos Manacas – josecarlosmanacas@gcp.pt



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

apoio



Federação
de Ginástica
de Portugal

MÓNICA HONTORIA - FORMADORA

PREPARADORA FÍSICA DA EQUIPA NACIONAL DE GINÁSTICA RÍTMICA DE ESPANHA, DESDE 2007 ATÉ A ACTUALIDADE. CONJUNTO SÉNIOR – CAMPEÃO DO MUNDO POR APARELHOS – 2013 E 1014. MEDALHA DE PRATA NOS JOGOS OLÍMPICOS - RIO DE JANEIRO '2016 (REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA – CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DE MADRID).

FORMAÇÃO ACADÉMICA

Doutorada em Ciências da Atividade Física e Desporto - Universidade Alfonso X El Sabio (2015).

Licenciada em Ciências da Atividade Física e Desporto - Instituto Nacional de Educação Física – Madrid); Desporto de Alto Rendimento I e II (Maestria); Ginástica Artística Feminina; Gestão Desportiva (2000 – 2005).

Mestre Especialista em Educação Física - Escola Universitária Nuestra Señora de la Fuencisla. Segovia - Universidade de Valladolid (1997 – 2000).

Máster Universitário em Rendimento Físico e Desportivo - Universidade Pablo de Olavide, Sevilla. Orientação para investigação (2011 – 2012).

Máster em Alto Rendimento Desportivo - Comité Olímpico Espanhol e Faculdade de Professorado e Educação – Madrid (2005 – 2006).

FORMAÇÃO ACADÉMICA DESPORTIVA

Treinadora de Ginástica Artística Feminina, Ginástica Aeróbica e Ginástica Rítmica.

Juiz internacional de Ginástica Aeróbica.

ACÇÃO DE FORMAÇÃO / DESCRIÇÃO GERAL

- Acção teórico-prática, com a duração de 10H
- Em processo de acreditação (IPDJ) para atribuição de créditos - TPTD

CONTEÚDOS

- Actualização de conhecimentos de preparação física específica em Ginástica Rítmica;
- Base teórica fundamentada na teoria do Treino Desportivo e aplicação prática com exercícios específicos; demonstrações em vídeo;
- Aspectos essenciais para a organização da Preparação Física em Ginástica Rítmica;
- Métodos de treino das capacidades físicas de força, resistência e flexibilidade em Ginástica Rítmica; vídeos com exemplos práticos;
- Factores importantes na hora de planejar e controlar a carga de treino;
- Planificação e periodização das capacidades físicas de força e resistência no treino de Ginástica Rítmica;
- Proposta de exercícios compensatórios e de reforço muscular para evitar lesões na Ginástica Rítmica;

PROGRAMA GERAL/HORÁRIO (provisório)

12 Outubro (sábado)

09H00/09H30 Recepção dos participantes

09H45 Abertura

10H00/13H00 Sessão teórica.

15H00/16H00 Vídeos com exemplos práticos (treinos com ginastas da Equipa Nacional de Espanha).

16H00/19H00 Sessão de Preparação Física com ginastas.

13 Outubro (domingo)

10H00/12H00 Sessão teórica.

12H00/13H00 Treino de flexibilidade

(métodos activos versus métodos passivos / técnicas alternativas foam roller).



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

www.gcp.pt

SAIBA MAIS NA RECEPÇÃO DO CLUBE