

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO DE TREINADORES DE GINÁSTICA SÉNIOR GYM - GINÁSTICA PARA ADULTOS E SENIORES

DISCIPLINA: GINÁSTICA PARA TODOS

MENÇÃO: GINÁSTICA, DANÇA E EXIBIÇÃO

ESPECIALIZAÇÃO: SÉNIOR GYM, GINÁSTICA PARA ADULTOS E SÉNIORES

ALVO ETÁRIO DE INTERVENÇÃO: ♀ & ♂ 30 AOS 55 E + DE 55 ANOS

ÁREAS DE INTERESSE: CLASSES DE GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO;
GRUPOS DE ACTIVIDADE EM INSTITUIÇÕES DIVERSAS;

PERFIL PRETENDIDO: TREINADOR DE GRAU I DE GINÁSTICA PARA TODOS

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 METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO ESPECÍFICAS
 - CAPACIDADES FÍSICAS
 - CONDICIONANTES MOTIVACIONAIS
 - CONDICIONANTES PSICOSSOCIAIS E EMOTIVAS
 - ERROS MAIS COMUNS A EVITAR

DESCRIÇÃO DE INTERVENÇÃO DO Treinador de Ginástica / GDE de Grau I:

Nível mais elementar do exercício da profissão, conferindo ao seu titular, tendo em vista a consolidação de valores e hábitos desportivos para a vida, competências para:

1. A condução directa das Programas técnicos elementares associados às diferentes fases da actividade dos praticantes ou a níveis elementares de participação formativa/desenvolvimento/exibição, sob coordenação de treinadores da sua disciplina técnica de grau superior;
2. A coadjuvação na condução do treino e orientação formativa/desenvolvimento/exibição de praticantes nas etapas subsequentes dos programas técnicos;
3. A actuação do treinador deste grau está directamente ligada ao seu nível de conhecimentos técnicos, independentemente da idade do praticante.
4. A actuação do treinador de Grau I deverá ser abrangente em todas as áreas de intervenção que se apresentam no quadro seguinte, devendo completar as matérias que compõem os requisitos de carga horária do curso.



PROGRAMA DO CURSO

Data	Hora Início	Tema	Tempo Bloco	Formador
1º Dia 6ª 29 de novembro	19h00	Apresentação Curso e Definição de Conceitos de Base para a Intervenção (teórica)	(1h30)	Paulo Barata + restantes
	20h30	Sênior GYM – Programa de Ginástica, Saúde e Vida Ativa (teórica)	(0h30)	Paulo Barata + restantes
	21h00	Noções Fundamentais 1 para a Atividade Física para Adultos (teórica)	(1h00)	Paulo Barata + restantes
	22h00	Bateria de Testes para Adultos (teórica)	(0h30)	Paulo Barata + restantes
	22h30	Sorteio de Grupos e Temas para Exame Prático.	(0h15)	Paulo Barata + restantes
	22h45	Fim da Sessão		
2º Dia Sábado 30 de novembro	9h00	Noções Fundamentais 2 para a Atividade Física para Seniores (teórica)	(1h00)	Leonor Caeiro + Paulo Barata + restantes
	10h30	Bateria de Testes para Seniores (teórica) Aplicação da Bateria de Testes para Seniores (teórica/prática)	(1h30)	Leonor Caeiro + Paulo Barata + restantes
	12h00	Atividade Gímnica para Seniores (prática)	(1h30)	Leonor Caeiro + Paulo Barata + restantes
	13h30	Almoço		
	14h30	Aplicação da Bateria de Testes para Adultos (teórica/prática)	(1h30)	Paulo Barata + restantes
	16h00	Atividade Gímnica para Adultos (prática)	(1h30)	Paulo Barata + Alexandra Pereira + restantes
	17h30	Jogos e Atividades Lúdicas para Seniores (teórica e prática)	(1h30)	Paulo Barata + Alexandra Pereira + restantes
	19h00	Intervalo	(0h30)	
	19h30	Atividades Complementares de prática para Adultos e Seniores (teórico e prático)	(1h00)	Sandra Pinheiro + restantes
	20h30	Introdução à Atividade Física e Gímnica Adaptada para Seniores (teórica e prática)	(1h30)	Alexandra Pereira + restantes
	22h00	Fim da Sessão		
3º Dia domingo 1 de dezembro	09h00	Estudo prático no local (opcional)	(4h00)	
	14h00	Avaliação Teórica	(1h00)	
	15h00	Avaliação Prática (Entrega de Plano de Sessão e 10' de aplicação prática, com oral)	(10' pessoa) (3h00)	Paulo Barata + Alexandra Pereira + Sandra Pinheiro
	18h00	Fim da Sessão		

PROCESSO DE AVALIAÇÃO

A avaliação do módulo tem um carácter teórico e prático.

Consiste:

Na execução de um **teste teórico** de 1 hora com de 40 perguntas;

Na entrega de um **plano de sessão** para uma idade/nível de prática definida (em sorteio);

Na **apresentação prática** individual do processo de intervenção adequado a uma classe de ginástica para todos (descrita no plano de sessão) de um conjunto de 4 exercícios (1 de aquecimento, 2 da parte principal e 1 jogo/actividade complementar).

O formando deverá promover situações envolvendo os restantes formandos do curso nas situações práticas. Cada formando **terá somente 10 minutos como tempo máximo para realizar a apresentação prática**. A montagem e arrumação do material fazem parte do processo de avaliação, no entanto, o período antes e após a apresentação não será contabilizada para esse efeito.

A avaliação prática terá em conta o seguinte quadro de referência:

AVALIAÇÃO PRÁTICA DO MÓDULO SÉNIOR GYM – GINÁSTICA PARA ADULTOS E SENIORES		
CONTEÚDO (80%)		
Apresentação dos exercícios		
Demonstração ou ilustração dos exercícios	5 %	0 / 1,5 / 3 / 4,5 / 5
Compreensão dos pontos-chave dos exercícios	10 %	0 / 3 / 6 / 9 / 10
Compreensão dos fundamentos		
Aquecimento e Atividades Complementares	20 %	0 / 6 / 12 / 18 / 20
Execução metodológica da prescrição na Parte Principal da aula	30 %	0 / 9 / 18 / 27 / 30
Correções e indicações dos erros mais comuns.	15 %	0 / 4,5 / 9 / 13,5 / 15
APRESENTAÇÃO (20 %)		
Clareza, projecção da voz & posicionamento para comunicação efectiva (COMPONENTE INDIVIDUAL E DE GRUPO)	10 %	0 / 3 / 6 / 9 / 10
Técnicas de apresentação/ensino & demonstração de organização da classe	5 %	0 / 1,5 / 3 / 4,5 / 5
Capacidade para realizar a apresentação no tempo previsto	5 %	0 / 5

CrITÉRIOS: Não cumpre – 0 % / Não satisfaz – 30% / Satisfaz – 60% / Bom – 90% / Excelente – 100 %

A avaliação total do Módulo SêniorGYM terá em conta a seguinte fórmula de cálculo:

Teste Teórico (30%) + Plano de Sessão (20%) + Apresentação Prática e Defesa Oral (50%)

ESCOLA NACIONAL DE GINÁSTICA
FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL
ESTRADA DA LUZ, Nº 30, A
1600-159 LISBOA
TEL: 21 814 11 45
FAX: 21 814 29 50
SITES:
WWW.FGP-GINASTICA.PT
EMAILS:
GYMPOR@GYMPOR.COM (GERAL)
ENGYM@GYMPOR.COM (PAULO BARATA)