

JORNADAS DE FORMAÇÃO

A RETOMA DA ATIVIDADE...



ORGANIZAÇÃO



PARCEIROS:



O EVENTO

Objetivos

As jornadas de formação online - A retoma da atividade, pretendem responder às necessidades de formação contínua na área do treino desportivo, ao nível da ginástica.

Num momento controverso, como o que vivemos atualmente, a adaptação do processo de treino é essencial. Assim sendo, urge a necessidade de refletir e questionar sobre os riscos associados à longa paragem ultrapassada, e quais os processos a realizar para a diminuição dos mesmos, e a otimização do processo de treino, de forma adequada.

As jornadas têm como objetivo a abordagem de métodos e estratégias para responder às necessidades referidas.

Metodologia

Os workshops serão online através da plataforma “Zoom” e irão procurar desenvolver um trabalho com exemplos maioritariamente práticos de aplicabilidade no “terreno”, sustentado pela sistematização teórica das principais questões de cada uma das abordagens, procurando criar relações diretas com as diferentes realidades individuais dos treinadores. Paralelamente será disponibilizada bibliografia de suporte a cada formação para aprofundamento dos conhecimentos transmitidos. Por fim todas as formações serão alvo de uma avaliação de conteúdos através da plataforma Google forms.

Ações de formação

- **A RETOMA DA ATIVIDADE PLANEAMENTO EM GINÁSTICA COM O APOIO DIGITAL PRAZO**

Formador: Francisco Pinto

N.º de Unidades de Crédito atribuídas: 1.0 / Formação Específica

Código da Ação: (a aguardar)

Horário:

- 11/06/2020- 21h30 às 23h

- **A RETOMA DA ATIVIDADE “EQUILIBRIO” ENTRE A VONTADE E A POSSIBILIDADE**

Formador: Tiago Pereira

N.º de Unidades de Crédito atribuídas: 1,0 / Formação Específica

Código da Ação: (a aguardar)

Horário:

- 12/06/2020- 21h30 às 23h00

- **A RETOMA DA ATIVIDADE GINÁSTICA E FORÇA – DO MITO À PRÁTICA**

Formador: Alexandre Linhas

N.º de Unidades de Crédito atribuídas: 1.0 / Formação Específica

Código da Ação: (a aguardar)

Horário:

- 13/06/2020- 21h30 às 23h00

- **RETOMA DA ATIVIDADE - WORKSHOP INTERNACIONAL TUMBLING.**

Formador: Dzimitry Kachan

N.º de Unidades de Crédito atribuídas: 3.0 / Formação Específica

Código da Ação: (a aguardar)

Horário:

- 18/06/2020- 22h00 às 24h00;
- 20/06/2020- 08h00 às 12h00;
- 21/06/2020- 08h00 às 12h00.

Este workshop irá ser lecionado em inglês.

Nota: Os horários deste workshop tiveram em conta a diferença horária para com o local do formador (Austrália).

Público-Alvo

- Treinadores de Ginástica;
- Treinadores de Desporto;
- Professores de Educação Física- Desporto Escolar;
- Estudantes de Educação Física e Desporto;
- Outros interessados.

Certificação

Ação certificada pelo IPDJ para revalidação do TPTD (a aguardar aprovação).

Inscrição

Inscrição ONLINE em www.gimnoanima.com

LIMITE DE INSCRIÇÕES POR AÇÃO

- Limite Mínimo: 10 participantes

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO: 10 de Junho 2020

Investimento

- 1 workshop - 15,00 euros
- 2 workshops - 30,00 euros
- 3 workshops - 30,00 euros
- Workshop Internacional de Tumbling – 50,00 Euros

Nota: O Workshop Internacional de Tumbling não é acumulável com nenhuma promoção.

Formadores

Francisco Pinto



Licenciado em Educação Física pela Faculdade Motricidade Humana - Lisboa; Docente de Educação Física na Escola Secundária António Damásio - Lisboa; Docente na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Coimbra (2010 – 2012); Docente na Escola Superior de Educação – Coimbra (1998 – 2006); Diretor Técnico Distrital na Associação de Ginástica do Centro (2004 – 2009); Treinador Principal de Tumbling da Associação Académica de Coimbra (2001 – 2017); Membro da Equipa Nacional de Treinadores de Tumbling (2005 – 2011); Treinador Grau 2 – Graduado pela Federação Internacional de Ginástica; Treinador Grau 4 – Graduado pela Federação de Ginástica de Portugal.



Tiago Pereira

Licenciatura em Fisioterapia pela Escola Superior de Saúde Atlântica (2018); Treinador Grau I pela Federação de Ginástica de Portugal; Treinador de Ginástica de Trampolins – Gimnoanima Associação Desportiva de Sintra; Fisioterapeuta – Gimnoanima Associação Desportiva de Sintra.



Alexandre Linhas

Licenciatura em Educação Física e Desporto na variante de Exercício e Bem Estar pela Universidade Lusófona de Lisboa; Pós-Graduação em Treino Funcional pela MANZ; Personal Trainer Foundation Course pelo Holmes Place Training Academy; Certificação Internacional de TRX®; Certificação Internacional de ViPR®; Diretor Técnico do Progresso Clube de 2014 a 2020; Personal Trainer, Professor de Treino Funcional, Treino de Alta Intensidade (HIT) e Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) em Progresso Clube de 2014 a 2020 e Gimnoanima Associação Desportiva de Sintra desde 2016 ao presente.



Dzimitry Kachan

Mestre de Desporto em Tumbling pela Escola de Desporto de Gomel – Bielorrússia; Performer no “Great Moscow Circus” – Rússia; Treinador Nacional de Tumbling – Austrália; Treinador de inúmeros Campeões do Mundo por Grupos de Idades; Treinador Medalhado em Taças do Mundo Sêniores; Treinador Principal da Kachan School of Tumbling and Performance.