Curso de Treinadores de Grau II de GAF

Programa

#	Conteúdos Programáticos	Duração	Horário	Dia de Semana	Data	Formato	Formador	Local
	1. História/Regulamentação da Ginástica Artística Feminina	2h30	21h00 - 23h30	5ª Feira	07/jan	Online	Joana Carvalho	-
	2.1. Biomecânica na Ginástica Artística Feminina	2h00	21h00 - 23h00	3ª Feira	12/jan	Online	José Ferreirinha	-
	2.2. Ajudas em Ginástica Artística Feminina	1h15	21h00 - 22h00	5ª Feira	14/jan	Online	Cristina Gomes	-
	11.1. Planeamento de uma época desportiva com base no calendário nacional	1h00	22h00 - 23h00					
	3. Aquecimento, preparação específica e treino das capacidades físicas específicas de Ginástica Artística Feminina	6h00	14h00 - 20h00	sábado	16/jan	Presencial	Ana Rita Figueiredo	Ginásio Clube Português
	7. Solo	6h00	10h00 - 13h00 / 14h00 - 17h00	domingo	17/jan			
	11.1. Planeamento de uma época desportiva com base no calendário nacional	2h30	21h00 - 23h30	3ª Feira	19/jan	Online	Cristina Gomes	-
	12. Nutrição, Sono e Rendimento Desportivo (aplicado à Ginástica Artística Feminina)	2h00	20h30 - 22h30	5ª Feira	21/jan	Online	Maria Raquel Silva	-
	12. Nutrição, Sono e Rendimento Desportivo (aplicado à Ginástica Artística Feminina)	2h30	20h30 - 23h00	3ª Feira	26/jan	Online	Maria Raquel Silva	-
	5. Paralelas	4h30	14h00 - 18h30	sábado	30/jan	Presencial	Cristina Gomes	Complexo Municipal de Ginástica da Maia
		6h00	10h00 - 13h00 / 14h00 - 17h00	domingo	31/jan			
	8.2. Composição musical	2h00	21h00 - 23h00	3ª Feira	02/fev	Online	Pedro Monteiro	-
	14.1. Fundamentos da Observação das Técnicas Gímnicas: Situação/tarefa	1h00	21h00 - 22h00	3ª Feira	09/fev	Online	Cristina Gomes	-
	15.1. Avaliação e controlo do treino em Ginástica Artística Feminina	1h00	22h00 - 23h00					
	8.1. Construção de um exercício de solo de competição para jovens ginastas	3h00	14h00 - 17h00	sábado	13/fev	Presencial	Ana Rita Figueiredo	Ginásio Clube Português
	4. Saltos	6h30	09h30 - 13h15 / 14h00 - 17h00	domingo	14/fev			
	13.1. Prevenção de lesões	2h30	21h00 - 23h30	3ª Feira	16/fev	Online	Beatriz Almeida	-
	10.1. Psicologia aplicada à Ginástica Artística Feminina	2h30	21h00 - 23h30	3ª Feira	23/fev	Online	Ana Arrais	-
	9. Trampolim e mini-trampolim adaptado à Ginástica Artística Feminina	4h00	14h00 - 20h00	sábado	27/fev	Presencial	Susana Coutada	Complexo Municipal de Ginástica da Maia
	6. Trave	6h00	10h00 - 13h00 / 14h00 - 17h00	domingo	28/fev			
	Exame Teórico	2h00	10h00 - 12h00	3ª Feira	16/mar	Online		-
	Exame Prático	4h00	14h00 - 18h00	sábado	20/mar	Presencial		Lisboa e/ou Norte