Curso de Treinadores de Grau II de GAM

Programa

#	Unidade de Formação	Subunidade de Formação	Duração	Horário	Dia de Semana	Data	Formato	Formador	Local
	3. Fundamentos Técnicos e de Segurança	3.1. Ajudas	0h30	21h00 - 21h30	2ª Feira	04/jan	Online	Pedro Almeida	-
	3. Fundamentos Técnicos e de Segurança	3.2. Definição das rotações longitudinais em GAM	1h00	21h30 - 22h30					-
	3. Fundamentos Técnicos e de Segurança	3.3. Revisão dos Padrões do Movimento Gímnico	1h00	22h30 - 23h30					-
	4. Temáticas de Suporte ao Treino em Ginástica Artística Masculina	4.2. Preparação física e treino das capacidades físicas específicas da Ginástica Artística Masculina	1h30	20h30 - 22h00	4ª Feira	06/jan	Online	Joel Rei	-
	Revisões	Revisões (Grau I)	1h30	22h00 - 23h30				Pedro Almeida	-
	15. Biomecânica	15.1. Aplicação prática dos conceitos da Biomecânica à Ginástica Artística Masculina	3h00	20h30 - 23h30	6ª Feira	08/jan	Online	Manuel Campos	-
	4. Temáticas de Suporte ao Treino em Ginástica Artística Masculina	4.1. Aquecimento	1h30	14h00 - 15h30	sábado	09/jan	Presencial	Joel Rei	Complexo Municipal de Ginástica da Maia
	4. Temáticas de Suporte ao Treino em Ginástica Artística Masculina	4.2. Preparação física e treino das capacidades físicas específicas da Ginástica Artística Masculina	3h00	15h30 - 18h30					
	11. Trampolim e minitrampolim	11.1. Trampolim e minitrampolim adaptado à Ginástica Artística Masculina	6h00	10h00 - 13h00 / 14h00 - 17h00	domingo	10/jan	Presencial	Manuel Campos	
	1. Regulamentação	1.1 Quadro competitivo nacional	0h30	21h00 - 21h30	4ª Feira	13/jan	Online	Pedro Sebastião	-
	1. Regulamentação	1.2. Códigos de Pontuação	1h00	21h30 - 22h30					-
	2. Breve história da Ginástica Artística Masculina	2.1. Breve história da Ginástica Artística	1h00	22h30 - 23h30					-
	13. Psicologia	13.1. Psicologia aplicada à Ginástica Artística Masculina	3h00	20h30 - 23h30	4ª Feira	20/jan	Online	Ana Arrais	-
	7. Argolas	7.1. Elementos técnicos de Argolas	4h30	14h00 - 18h30	sábado	23/jan	Presencial	Pedro Almeida	Ginásio Clube Português
	6. Cavalo com Arções	6.1. Elementos técnicos de Cavalo de Arções	4h00	09h00 - 13h00	domingo	24/jan			
	8. Saltos (Saltos de Mesa)	8.1. Elementos técnicos de Saltos (Saltos de Mesa)	3h00	14h00 - 17h00					
	5. Solo	5.1. Elementos Técnicos de Solo	6h00	14h00 - 20h00	sábado	06/fev	Presencial	Manuel Campos	Complexo Municipal de Ginástica da Maia
	5. Solo	5.1. Elementos Técnicos de Solo	6h00	10h00 - 13h00 / 14h00 - 17h00	domingo	07/fev			
	12. Planeamento de treino em Ginástica Artística Masculina	12.1. Planeamento de uma época desportiva com base no calendário nacional	3h00	20h30 - 23h30	4ª Feira	17/fev	Online	Pedro Almeida	-
	14. Prevenção de Lesões	14.1. Prevenção de Lesões adaptada à Ginástica Artística Masculina	3h00	20h30 - 23h30	5ª Feira	18/fev	Online	Beatriz Almeida	-
	9. Paralelas Simétricas	9.1. Elementos técnicos de Paralelas Simétricas	6h00	14h00 - 20h00	sábado	20/fev	Presencial	Pedro Almeida	Ginásio Clube Português
	10. Barra Fixa	10.1. Elementos técnicos de Barra Fixa	7h30	09h00 - 13h00 / 14h00 - 17h30	domingo	21/fev	Presencial		
	Teste Teórico	Teste Teórico	2h00	10h00 - 12h00	4ª Feira	17/mar	Online		-
	Avaliação Prática	Avaliação Prática	4h00	10h00 - 14h00	domingo	21/mar	Presencial		Acro Clube da Maia