Curso de Treinadores Grau II - Componente Específica AER

Estrutura Horária

Unidade de Formação	Subunidade de Formação	Duração Total	Horas Teóricas	Horas Práticas	Horário	Dia de Semana	Data	Nome Formador
1. Regulamentos e Códigos de Pontuação	1.1. Regulamento Técnico Nacional	**0h15**	0h15	0h00	19h30 - 19h45	4ª	13/out	Fernanda Marta
1. Regulamentos e Códigos de Pontuação	1.2. Código de Pontuação Federação Internacional de Ginástica	**1h45**	1h00	0h30	19h45 - 21h15	4ª	13/out	Fernanda Marta
1. Regulamentos e Códigos de Pontuação	1.3. Código Nacional Adaptado	**0h30**	0h15	0h00	21h15 - 21h30	4ª	13/out	Fernanda Marta
3. Preparação Física	3.1. Princípios do treino (revisões)	**0h30**	0h30	0h00	19h30 - 20h00	6ª	15/out	Fernanda Marta
3. Preparação Física	3.2. Preparação física geral: noções métodos de treino e exemplos práticos	**1h30**	0h30	0h30	20h00 - 21h00	6ª	15/out	Fernanda Marta
2. Aquecimento Específico	2.1. Princípios do aquecimento	**0h30**	0h30	0h00	09h30 - 10h00	sab	16/out	Tania Mendes
2. Aquecimento Específico	2.2. Aquecimento Geral	**2h00**	0h30	1h00	10h00 - 11h30	sab	16/out	Tania Mendes
2. Aquecimento Específico	2.3. Aquecimento específico (cardio, elementos, artístico, lifts, etc.)	**2h00**	0h00	2h00	12h00 - 13h00/15h00 - 16h00	sab	16/out	Tania Mendes
3. Preparação Física	3.3. Preparação física específica de AER: métodos e exemplos de treino	**2h30**	0h00	2h30	16h30 - 19h00	sab	16/out	Tania Mendes
4. Elementos de Dificuldade, Progressões e Preparação Física Específica	4.1. Noções teóricas	**1h30**	1h00	0h00	09h30 - 10h30	sab	17/out	Tania Mendes
4. Elementos de Dificuldade, Progressões e Preparação Física Específica	4.2. Treino dos elementos	**10h00**	1h00	0h00	11h00-12h00	dom	17/out	Tania Mendes
4. Elementos de Dificuldade, Progressões e Preparação Física Específica	4.2. Treino dos elementos	**10h00**	0h00	5h00	12h00 - 13h00/14h00 - 16h00/16h30 - 18h30	dom	17/out	Tania Mendes
4. Elementos de Dificuldade, Progressões e Preparação Física Específica	4.3. Avaliação	**1h00**	1h00	0h00	19h30 - 20h30	4ª	20/out	Fernanda Marta
9. Planeamento de Treino	9.1. Planeamento de treino	**08h45**	2h00	0h00	20h30 - 22h30	4ª	20/out	Fernanda Marta
9. Planeamento de Treino	9.1. Planeamento de treino	**08h45**	3h00	0h00	19h30 - 22h30	6ª	22/out	Fernanda Marta
4. Elementos de Dificuldade, Progressões e Preparação Física Específica	4.2. Treino dos elementos	**10h00**	0h00	4h00	09h30 - 11h30/12h00 - 13h00/14h00 - 15h00	sab	23/out	Tania Mendes

Curso de Treinadores Grau II - Componente Específica AER

Estrutura Horária

5. Técnica de Base (Postura e Alinhamento)	5.1. Alinhamento Correto	**1h30**	0h15	1h00	15h00-16h15	sab	23/out	Tania Mendes
5. Técnica de Base (Postura e Alinhamento)	5.2. Erros específicos e estratégias de correção (elementos de juvenis)	**1h30**	0h15	1h00	16h45-18h00	sab	23/out	Tania Mendes
5. Técnica de Base (Postura e Alinhamento)	5.3. Trabalho de barra	**3h45**	0h00	1h00	18h00 - 19h00	sab	23/out	Tania Mendes
5. Técnica de Base (Postura e Alinhamento)	5.3. Trabalho de barra	**3h45**	0h00	2h30	09h30 - 10h30/11h00 - 12h30	dom	24/out	Tania Mendes
6. Acrobáticos e Transições Específicas de GA	6.1. Acrobáticos (permitidos) para Juvenis	**2h00**	0h00	2h00	14h00 - 16h00	dom	24/out	Tania Mendes
6. Acrobáticos e Transições Específicas de GA	6.2. Acrobáticos com variações	**1h15**	0h00	1h00	16h30 - 17h30	dom	24/out	Tania Mendes
6. Acrobáticos e Transições Específicas de GA	6.3. Transições diversas (sem acrobáticos)	**1h00**	0h00	1h00	17h30 - 18h30	dom	24/out	Tania Mendes
7. Construção Coreográfica	7.1. Noções teóricas da Componente Artística em AER	**1h15**	1h00	0h00	19h30 - 20h30	4ª	27/out	Ana Maçanita
8. Elevações e Interações Específicos de GA	8.1. Elevações vs interações "Definição FIG"	**1h00**	0h30	0h00	20h00 - 20h30	4ª	27/out	Ana Maçanita
7. Construção Coreográfica	7.2. Padrões de Movimento de Aeróbica	**5h15**	0h00	5h00	09h30 - 11h30/12h00 - 13h00/14h00 - 16h00	sab	30/out	Tania Mendes
7. Construção Coreográfica	7.3. Construção Coreográfica	**9h15**	1h00	1h00	16h30 - 17h30/17h30 - 18h30	sab	30/out	Ana Maçanita
7. Construção Coreográfica	7.3. Construção Coreográfica	**9h15**	0h00	7h00	09h30 - 11h30/12h00 - 13h00/14h00 - 16h00/16h30 - 18h30	dom	31/out	Ana Maçanita
9. Planeamento de Treino	9.1. Planeamento de treino	**08h45**	0h00	3h00	19h30 - 22h30	4ª	3/nov	Fernanda Marta
10. Avaliação e Controlo de treino	10.1. Avaliação e Controlo de treino	**4h00**	2h00	0h00	19h30 - 21h30	6ª	5/nov	Fernanda Marta
8. Elevações e Interações Específicos de GA	8.2. Metodologia de treino das elevações/interações	**2h00**	0h00	2h00	09h30 - 11h30	sab	6/nov	Ana Maçanita
8. Elevações e Interações Específicos de GA	8.3. Treino de elevações e interações	**1h45**	0h00	1h30	12h00 - 13h30	sab	6/nov	Ana Maçanita
10. Avaliação e Controlo de treino	10.1. Avaliação e Controlo de treino	**4h00**	0h00	2h00	14h30 - 16h30	sab	6/nov	Fernanda Marta

Sessões Presenciais