

Unidade de Formação	Subunidades 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	20h00-20h15	2ª feira	17/06/2024	Fernanda Marta
1. Regulamentos e Códigos de Pontuação	1.2. Código de Pontuação Federação Internacional de Ginástica	1h30	1h00	0h30	20h15-21h45	2ª feira	17/06/2024	Fernanda Marta
1. Regulamentos e Códigos de Pontuação	1.3. Código Nacional Adaptado	0h15	0h15	0h00	21h45-22h00	2ª feira	17/06/2024	Fernanda Marta
3. Preparação Física	3.1. Princípios do treino (revisões)	0h30	0h30	0h00	20h00-20h30	2ª feira	24/06/2024	Fernanda Marta
3. Preparação Física	3.2. Preparação Física Geral: Noções, Métodos de Treino e Exemplos Práticos	0h30	0h30	0h00	20h30-21h00	2ª feira	24/06/2024	Fernanda Marta
2. Aquecimento Específico	2.1. Princípios do Aquecimento	0h30	0h30	0h00	14h00 - 14h30	Sábado	29/06/2024	Tânia Mendes
2. Aquecimento Específico	2.2 Aquecimento Geral	1h30	0h30	1h00	14h30 - 16h00	Sábado	29/06/2024	Tânia Mendes
2. Aquecimento Específico	2.3. Aquecimento Específico (cardio, elementos, artístico, lifts, etc.)	2h00	0h00	2h00	16h30 - 18h30	Sábado	29/06/2024	Tânia Mendes
3. Preparação Física	3.3. Preparação Física Específica de AER: métodos e exemplos de treino	2h30	0h00	2h30	09h30 - 12h00	Domingo	30/06/2024	Tânia Mendes
4. Elementos de Dificuldade, Progressões e Preparação Física Específica	4.1. Noções Teóricas	1h00	1h00	0h00	12h00 - 13h00	Domingo	30/06/2024	Tânia Mendes
4. Elementos de Dificuldade, Progressões e Preparação Física Específica	4.2. Treino dos elementos	1h00	1h00	0h00	14h00 - 15h00	Domingo	30/06/2024	Tânia Mendes
4. Elementos de Dificuldade, Progressões e Preparação Física Específica	4.2. Treino dos elementos	4h00	0h00	4h00	15h00 - 17h00/17h30 - 19h30	Domingo	30/06/2024	Tânia Mendes
4. Elementos de Dificuldade, Progressões e Preparação Física Específica	4.3. Avaliação	1h00	1h00	0h00	20h30 - 21h30	2ª feira	01/07/2024	Tânia Mendes
9. Planeamento de Treino	9.1. Planeamento de Treino	2h00	2h00	0h00	21h30 - 23h30	2ª feira	01/07/2024	Fernanda Marta
9. Planeamento de Treino	9.1. Planeamento de Treino	3h00	3h00	0h00	20h00-23h00	4ª feira	03/07/2024	Fernanda Marta
4. Elementos de Dificuldade, Progressões e Preparação Física Específica	4.2. Treino dos elementos	5h00	0h00	5h00	14h30 - 17h00/17h30 - 20h00	Sábado	06/07/2024	Tânia Mendes
5. Técnica de Base (Postura e Alinhamento)	5.1. Alinhamento Correto	1h15	0h15	1h00	09h30 - 10h45	Domingo	07/07/2024	Tânia Mendes
5. Técnica de Base (Postura e Alinhamento)	5.2. Erros Específicos e Estratégias de Correção (elementos de juvenis)	1h15	0h15	1h00	10h45 - 12h00	Domingo	07/07/2024	Tânia Mendes
5. Técnica de Base (Postura e Alinhamento)	5.3. Trabalho de Barra	3h30	0h00	1h00	12h00 - 13h00	Domingo	07/07/2024	Tânia Mendes
5. Técnica de Base (Postura e Alinhamento)	5.3. Trabalho de Barra	3h30	0h00	2h30	14h00 - 16h30	Domingo	07/07/2024	Tânia Mendes
6. Acrobáticos e Transições Específicas de GA	6.1. Acrobáticos (permitidos) para Juvenis	2h00	0h00	2h00	17h00 - 19h00	Domingo	07/07/2024	Tânia Mendes
7. Construção Coreográfica	7.1. Noções teóricas da Componente Artística em AER	1h00	1h00	0h00	20h00-21h00	2ª feira	08/07/2024	Fernanda Marta
8. Elevações e Interações Específicas de AER	8.1. Elevações vs Interações "Definição FIG"	0h30	0h30	0h00	21h00-21h30	2ª feira	08/07/2024	Tania Mendes

6. Acrobáticos e Transições Específicas de GA	6.2. Acrobáticos com variações	1h00	0h00	1h00	14h00 - 15h00	sábado	13/07/2024	Tânia Mendes
6. Acrobáticos e Transições Específicas de GA	6.3. Transições diversas (sem acrobáticos)	1h00	0h00	1h00	15h00 - 16h00	sábado	13/07/2024	Tânia Mendes
7. Construção Coreográfica	7.2. Padrões de Movimento de Aeróbica	5h00	0h00	3h00	16h30 - 19h30	sábado	13/07/2024	Fernanda Marta
7. Construção Coreográfica	7.2. Padrões de Movimento de Aeróbica	5h00	0h00	2h00	09h30 - 11h30	Domingo	14/07/2024	Fernanda Marta
7. Construção Coreográfica	7.3. Construção Coreográfica	7h00	0h00	7h00	12h00 - 13h00/14h00 - 17h00/17h30 - 20h30	Domingo	14/07/2024	Fernanda Marta
9. Planeamento de Treino	9.1. Planeamento de Treino	3h00	0h00	3h00	20h00-23h00	2ª feira	15/07/2024	Fernanda Marta
10. Avaliação e Controlo de Treino	10.1. Avaliação e Controlo de Treino	2h00	2h00	0h00	20h00-22h00	4ª feira	17/07/2024	Fernanda Marta
8. Elevações e Interações Específicas de AER	8.2. Metodologia de treino das elevações/interações	2h00	0h00	2h00	10h00 - 12h00	sábado	20/07/2024	Tânia Mendes
8. Elevações e Interações Específicas de AER	8.3. Treino de Elevações e Interações	1h30	0h00	1h30	13h30 - 15h00	sábado	20/07/2024	Tânia Mendes
10. Avaliação e Controlo de Treino	10.1. Avaliação e Controlo de Treino	2h00	0h00	2h00	15h00 - 17h00	sábado	20/07/2024	Fernanda Marta
Avaliação Prática					10h00 - 18h00	Domingo	21/07/2024	Fernanda Marta e Tânia Mendes
Teste Teórico					21h00 - 23h00	6ª feira	26/07/2024	

Sessões Presenciais