



CASCAIS  
**SPORTS**  
WEEKEND

# Formação Ginástica

**Datas: 19, 20, 21 e 27 de outubro**

**Ação:** Baby Gym, ginástica para bebés e crianças

**Competências:**

- Saber estruturar os conteúdos técnicos de base da ginástica
- Conhecer as particularidades do desenvolvimento global da criança nesta faixa etária
- Saber demonstrar técnicas de base/partes/detalhes dos elementos
- Saber preparar, organizar e aplicar a estrutura e conteúdos da aula, conforme a faixa etária
- Saber intervir e coordenar a intervenção dos pais na faixa etária dos 9 meses aos 3 anos
- Dominar a metodologia de ensino dos padrões fundamentais do movimento (pfm's)
- Dominar a metodologia de formação inicial dos padrões de movimentos gímnicos (pmg's)

**Programa:**

19 Outubro (Sexta feira) - 1º Dia

19h00 - 19h15 | Abertura do curso - **Paulo Barata \***

19h15 - 19h30 | Objetivos do Curso (teórica) **Paulo Barata \***

19h30 - 20h00 | Etapas de desenvolvimento da criança (teórica) **Paulo Barata \***

20h00 - 20h30 | Filosofia Baby GYM I e II (teórica) **Paulo Barata \***

- a) Temas e Conceitos fundamentais;
- b) Benefícios para bebés/crianças e pais;
- c) Áreas de intervenção;

Filosofia BabyGYM II (teórica)

- d) Matriz de intervenção prática;
- e) Padrões Fundamentais do Movimento I (PFM's);
- f) Padrões do Movimento Gímnico (PMG's).

20h30 - 20h45 | Gestão de Riscos e Regras de Segurança na prática (teórica) **Paulo Barata \***

20h45 - 21h00 | Materiais gerais e específico (teórica e prática) **Paulo Barata \***

21h00 - 21h30 | Organização da sessão (teórica) **Paulo Barata \***

21h30 - 22h00 | Programa Baby GYM (teórica) **Paulo Barata \***

22h00 - 22h30 | Adaptação à realidade das instituições de ensino pré-escolar (teórica) **Paulo Barata \***

22h30 - 23h00 | Metodologia da Avaliação e Sorteio de Conteúdos para a Avaliação prática **Paulo Barata \***

## 20 Outubro (Sábado) - 2º Dia

- 09h00 - 09h30 | Adaptação a populações especiais (teórica) **Eduarda Correia \***
- 09h45 - 12h30 | Adaptação a populações especiais (Prática) **Eduarda Correia \***
- 12h30 - 13h00 | Organização da Intervenção do Adulto (teórica) **Teresa Albuquerque \***
- 13h00 - 14h30 | Almoço
- 14h30 - 15h00 | 0/10 meses - especificidades e aplicação (Teórica e prática) **Paulo Barata e Teresa Albuquerque \***
- 15h30 - 16h45 | 9/18 meses Intervenção Motora (prática) **Teresa Albuquerque \***
- 16h45 - 18h00 | Adaptação à realidade das instituições de ensino pré-escolar (prática) **Teresa Albuquerque e Paulo Barata \***
- 18h00 - 19h30 | Jantar
- 19h30 - 20h45 | 4/5anos- Intervenção Motora/ Coordenativas (prática) **Paulo Barata \***
- 20h45 - 22h00 | 4/5anos- Intervenção Motora/ Condicionantes (prática) **Paulo Barata \***
- 22h00 - 22h30 | 9/36 meses Intervenção Rítmica (prática) **Teresa Albuquerque \***

## 21 Outubro (Domingo) - 3º Dia

- 09h00 - 09h45 | 9/36 meses Intervenção Rítmica (prática) **Teresa Albuquerque \***
- 09h45 - 11h00 | 9/36 meses Intervenção Sócio Afetiva (prática) **Teresa Albuquerque \***
- 11h00 - 12h15 | 9/36 meses - Intervenção Cognitiva (prática) **Teresa Albuquerque \***
- 12h15 - 13h45 | Almoço
- 13h45 - 15h00 | 19/36 meses Intervenção Motora (prática) **Teresa Albuquerque\***
- 15h00 - 16h15 | 4/5anos- Intervenção Rítmica (prática) **Paulo Barata\***
- 16h15 - 17h30 | 4/5anos- Intervenção Sócio Afetiva (prática) **Paulo Barata\***
- 17h30 - 18h45 | 4/5anos- Intervenção Cognitiva (prática) **Paulo Barata\***
- 18h45 - 20h00 | Adaptação à realidade das instituições de ensino pré-escolar **Paulo Barata\***

## 27 Outubro (Sábado) - 4º Dia

- 14h00 - 15h00 | Avaliação Teórica
- 15h30 - 16h00 | Intervalo
- 16h00 - 18h45 | Avaliação Prática (Entrega de Plano de Sessão/10' de aplicação prática/com oral de 5')
- 18h45 - 19h00 | Fim da Sessão

## Formadores: \*

Paulo Barata | Professor de Ginástica na ULHT; Especialista em GPT; Treinador de grau II de GPT; Coordenador de formação da FGP

Teresa Ramos Albuquerque | Prof. de Educação Física; Instrutora de Massagem Infantil, Coordenação Nacional do Desporto Escolar;

Eduarda Correia | Licenciada em Educação Física, Especialista em Desporto Adaptado

**Parceiro:** Federação Portuguesa de Ginástica

**Processo de avaliação:** A avaliação do módulo tem um carácter teórico e prático.

Consiste:

- Na execução de um **teste teórico** de 1 hora de 40 perguntas;
- Na entrega de um **plano de sessão** para uma idade/nível de prática definida (em sorteio);
- Na **apresentação prática** individual do processo de intervenção adequado a uma classe de ginástica para todos (descrita no plano de sessão) de um conjunto de 4 exercícios (1 de aquecimento, 2 da parte principal e 1 jogo/atividade complementar).
- O formando deverá promover situações envolvendo os restantes formandos do curso nas situações práticas. Cada formando **terá somente 10 minutos como tempo máximo para realizar a apresentação prática**. A montagem e arrumação do material fazem parte do processo de avaliação, no entanto, o período antes e após a apresentação não será contabilizada para esse efeito.

A avaliação prática terá em conta o seguinte quadro de referência:

AVALIAÇÃO DO MÓDULO BabyGYM – GINÁSTICA PARA BEBÉS E CRIANÇAS		
CONTEÚDO (80%)		
<b>Apresentação dos elementos</b>		
Demonstração ou ilustração dos elementos	5 %	0 / 1,5 / 3 / 4,5 / 5
Compreensão dos pontos-chave dos elementos	10 %	0 / 3 / 6 / 9 / 10
<b>Ensino da componente prática</b>		
Preparação dos materiais	20 %	0 / 6 / 12 / 18 / 20
Abordagem aos elementos e controlo do binómio	30 %	0 / 9 / 18 / 27 / 30
Situações mais comuns, controlo e correção	15 %	0 / 4,5 / 9 / 13,5 / 15

APRESENTAÇÃO (20 %)		
Clareza, projeção da voz & posicionamento para comunicação efetiva (COMPONENTE INDIVIDUAL E DE GRUPO)	10 %	G1: 0 / 3 / 6 / 9 / 10
Técnicas de apresentação/ensino & demonstração de organização (GRUPO)	5 %	0 / 1,5 / 3 / 4,5 / 5
Capacidade para realizar a apresentação no tempo previsto (GRUPO)	5 %	0 / 5

**Critérios: Não cumprir – 0 % / Não satisfaz – 30% / Satisfaz – 60% / Bom – 90% / Excelente – 100 %**

A avaliação total do Módulo BabyGYM terá em conta a seguinte fórmula de cálculo:

Teste Teórico (30%) + Plano de Sessão (20%) + Apresentação Prática e Defesa Oral (50%)

**Nº de participantes:** min. 10 / máx. 40 | Destinatários: Treinadores de ginástica (Grau I ou II de GPT)

**Certificação:** Formação creditada pelo IPDJ para treinadores | Nº de créditos: 5

**Participação:** Gratuita (Sujeita a inscrição prévia na página da Câmara Municipal de Cascais – [www-cm-cascais.pt](http://www-cm-cascais.pt) / Separador: Desporto)

**Nota:** É obrigatório a presença do formando no total de horas de formação, caso contrário comprometerá a sua acreditação na respetiva formação.

**Morada:**

Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Rua da Torre, Pavilhão Guilherme Pinto Basto  
2750-762 Cascais  
Coordenadas GPS: [38.700293, -9.441479](https://www.google.com/maps/place/38.700293,-9.441479)