

Curso de Especialização Basicgym

Data	Tipologia	Horario	Nº horas	Sessões	Conteúdos	Formadores
04/06/2024	Online	20h00-21h00	1	1	Introdução, objetivos e sistema de avaliação	Fernanda Marta
3ª					Então, Quer Ser Treinador!	
					Filosofia Educacional (teórica)	
					FUN Jogos (teórica)	
06/06/2024	Online	20h00-22h00	2	2	FITNESS Capacidades Físicas (teórica)	António Lourenço
5ª					FUNDAMENTOS (Padrões Motores Gímnicos) (teórica)	
					Origens da Ginástica (teórica)	
					Posições Estacionárias (teórica)	
11/06/2024	Online	20h00-22h00	2	3	Receções (teórica)	António Lourenço
3ª					Saltos (teórica)	
					Locomoções (teórica)	
13/06/2024	Online	20h00-22h00	2h	4	Ensino Aprendizagem (teórica)	Duke Oliveira
5ª					Rotações (teórica)	
					Balanços (teórica)	
18/06/2024	Online	20h00-22h00	2h	5	Manipulação de Aparelhos Portáteis (teórica)	Duke Oliveira
3ª					Como organizar as aulas (teórica)	
					Dúvidas e discussão	
22/06/2024	Presencial	09h30-18h30	7h	6	FUN Jogos (prática)	Duke Oliveira/AntonioLourenço
Sabado					FITNESS Capacidades Físicas (prática)	
					Posições Estacionárias (prática)	
					Posições Estacionárias (prática)	
					Receções (prática)	
					Saltos (prática)	
					Locomoções (prática)	
					Rotações e Balanços (prática)	
					Manipulações de Aparelhos Portáteis (prática)	

23/06/2024	Presencial	09h30-18h30	7h	7	Estudo e preparação avaliação prática	Duke Oliveira/AntonioLourenço
Domingo					Avaliação Prática	
02/07/2024	Online	08h00-23h55	1h	8	Teste teórico online	