

Ficha da Ação

Título A Ginástica nos Primeiros Anos

Área de Formação A - Área da docência

Modalidade Curso de Formação

Regime de Frequência b-learning

Duração

Horas presenciais: 25

Nº de horas acreditadas: 25

Cód. Área Descrição

Cód. Dest. 19 **Descrição** Professores dos Grupos 110 e 260

DCP 19 **Descrição** Professores dos Grupos 110 e 260

Reg. de acreditação (ant.) CCPFC/ACC-140307/26

Formadores

Formadores com certificado de registo

B.I. 6608833 **Nome** PAULO VASCO ANACLETO BARATA **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-10901/00

Componentes do programa Todas **Nº de horas** 25

B.I. 7795282 **Nome** António José Ferreira Lourenço **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-38976/18

Componentes do programa Todas **Nº de horas** 25

B.I. 9514845 **Nome** ANTÓNIO JORGE SIMÕES DANTAS **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-11971/00

Componentes do programa Todas **Nº de horas** 25

Formadores sem certificado de registo

Estrutura da Ação

Razões justificativas da ação e a sua inserção no plano de atividades da entidade proponente

A Ginástica está na base de muitos dos padrões motores que irão ser mobilizados em diversas atividades físicas e desportivas, ao longo da vida. Assim, torna-se particularmente relevante que se proporcione aos alunos, desde os primeiros anos de escolaridade, a oportunidade de desenvolverem as suas capacidades gímnicas, para além de hábitos de vida saudável.

Através da realização deste curso de formação, destinado a docentes dos grupos de recrutamento 110, 260 e 620, pretendemos contribuir para a capacitação destes docentes para a abordagem da Ginástica com alunos dos diferentes anos de escolaridade.

Objetivos a atingir

- Saber estruturar os conteúdos técnicos baseados nos Padrões Motores Gímnicos (PMG's) e suas regras mecânicas do movimento, como base transversal da ginástica;
- Adaptar as particularidades do desenvolvimento da criança, nas faixas etárias de intervenção, à abordagem jogada dos 3 F's da Ginástica (Fun, Fitness, Fundamentals)
- 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 6 aos 9 anos e dos 9 aos 12/17;
- Dominar a metodologia de formação inicial dos padrões de movimentos gímnicos (PMG's)

Conteúdos da ação

- Abertura e Informações do Curso... (Teórica) 1h00m
- Filosofia Educacional (Teórica) 1h00m
- FUN (Jogos – Teórica/Prática) 2h00m
- FITNESS (Capacidade Física – Teórica/Prática) 1h30m
- Origens da Ginástica (Teórica) 0h45m
- FUNDAMENTOS (Padrões Motores Gímnicos - Teórica) 0h45m
- Posições Estacionárias (Prática) 2h00m
- Ensino e Aprendizagem (Teórica) 1h00m
- Receções (Prática) 2h30m
- Saltos (Prática) 1h30m
- Locomoções (Prática) 1h30m
- Rotações e Balanços (Prática) 1h30m
- Manipulações de Aparelhos Portáteis (Prática) 1h00m
- Como organizar as aulas (Teórica) 1h00m
- Como organizar as aulas (Prática) 2h00m
- Avaliação Teórica 1h00m
- Avaliação Prática 3h00m
- Total 25h 00m

Metodologias de realização da ação

Formação teórica: Nas sessões teóricas serão abordadas as matérias referentes à organização do programa tanto administrativas como técnicas, valorizando a metodologia que deverá ser aplicada para o bom funcionamento do programa e para uma evolução harmoniosa do ginasta.

Formação teórica/prática: Esta é uma ação bastante prática, onde para além de formar os formandos para a sua intervenção como monitores ou técnicos pretende-se que estes experimentem e sintam como é divertida a prática de ginástica. Serão abordados as temáticas teóricas para análise e discussões em conjunto, para preparar a abordagem prática, a qual dará ênfase a jogos gímnicos e atividades simplificadas com base na mecânica dos movimentos. Deste modo será mais fácil cativar os alunos para uma abordagem menos rígida para a aprendizagem e execução das tarefas gímnicas constantes nos programas de educação física.

Regime de avaliação dos formandos

A avaliação dos formandos seguirá os critérios aprovados pelo Centro de Formação, traduzindo-se numa escala quantitativa de 10 valores e numa escala qualitativa, de acordo com a legislação em vigor.

Será solicitada, aos formandos, a elaboração de um plano de aula para um padrão motor gímnico, bem como a sua demonstração prática.

Fundamentação da adequação dos formadores propostos

Bibliografia fundamental

Gymnastics Foundations – Russel, Keith. Gymnastics Canada, 2008. (Direitos de tradução adquiridos para Língua Portuguesa, pela Federação de Ginástica de Portugal)

Up and Down All Around, Series A – Russel, Keith et al. Gymnastics Canada (Direitos de tradução adquiridos para Língua Portuguesa, pela Federação de Ginástica de Portugal).

Formação a Distância

Demonstração das vantagens para os/as formandos/as no recurso ao regime de formação a distância

As principais vantagens para os formandos são:

1. A maior acessibilidade a este tipo de formações, podendo os formandos frequentar ações de formação que, de modo presencial, decorreriam a muitos quilómetros da sua área de residência;
2. A maior facilidade em conciliar este tipo de formação com a vida pessoal e familiar, nomeadamente não perdendo tempo em deslocações para o local da formação;
3. Permitir a partilha de experiências com colegas de vários pontos do país que podem frequentar uma mesma formação online, aumentando a riqueza dos conhecimentos transmitidos.

Distribuição de horas 12 N° de horas online síncrono 9 N° de horas online assíncrono 4

Demonstração da existência de uma equipa técnico-pedagógica que assegure o manuseamento das ferramentas e procedimentos do formação a distância

A equipa da Formação Desportiva tem vindo a organizar diversas ações de formação, quer para professores como para treinadores desportivos (certificadas pelo IPDJ), na sua maioria em formato a distância, tendo desenvolvido vasta experiência neste tipo de formações.

Demonstração da implementação de um Sistema de Gestão da Aprendizagem / Learning Management System adequado

Será criada uma turma no Google Classroom, onde serão disponibilizados materiais de apoio e as indicações relativas aos trabalhos a realizar.

Esta plataforma permite, também, a interação entre formadores e formandos, facilitando o esclarecimento de dúvidas e o acompanhamento dos processos de aprendizagem.

Demonstração da avaliação presencial (permitida a avaliação em videoconferência)

Será avaliada a participação dos formandos nas diferentes vertentes dos trabalhos realizados, quer em grupo, como individualmente. Essa avaliação será feita através da observação direta, durante as sessões síncronas, e dos produtos apresentados no final das sessões síncronas e/ou das sessões assíncronas.

Demonstração da distribuição da carga horária pelas diversas tarefas

- Abertura e Informações do Curso... (Teórica) 1h00m
- Filosofia Educacional (Teórica) 1h00m
- FUN (Jogos – Teórica/Prática) 2h00m
- FITNESS (Capacidade Física – Teórica/Prática) 1h30m
- Origens da Ginástica (Teórica) 0h45m
- FUNDAMENTOS (Padrões Motores Gímnicos - Teórica) 0h45m
- Posições Estacionárias (Prática) 2h00m
- Ensino e Aprendizagem (Teórica) 1h00m
- Receções (Prática) 2h30m
- Saltos (Prática) 1h30m
- Locomoções (Prática) 1h30m
- Rotações e Balanços (Prática) 1h30m
- Manipulações de Aparelhos Portáteis (Prática) 1h00m
- Como organizar as aulas (Teórica) 1h00m
- Como organizar as aulas (Prática) 2h00m
- Avaliação Teórica 1h00m
- Avaliação Prática 3h00m
- Total 25h 00m

Rácio de formadores/as por formandos/as 1

Processo

Data de receção 04-06-2026 **N° processo** 141510 **Registo de acreditação** CCPFC/ACC-140836/26

Data do despacho 22-06-2026 **N° ofício** 4710 **Data de validade** 22-06-2029

Estado do Processo C/ Despacho - Acreditado