

# GINÁSTICA DE TRAMPOLINS - NÍVEL I

4 a 25 junho 2026 | 15 horas

**FORMAÇÃO ONLINE**

**JORGE MERINO**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS**

Mais informações e inscrições em:

**[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)**

## APRESENTAÇÃO

A presente formação foi elaborada com o objetivo de fornecer aos formandos um conjunto de conhecimentos teóricos e práticos fundamentais para a iniciação ao ensino desta modalidade.

A ginástica de trampolins é uma disciplina que combina coordenação, controlo corporal, orientação espacial e capacidade técnica, exigindo uma abordagem pedagógica estruturada que permita garantir simultaneamente a segurança e a progressão na aprendizagem.

Esta formação pretende servir como um instrumento de apoio ao processo de formação individual, apresentando os principais conteúdos relacionados com a história da modalidade, os equipamentos utilizados, as normas de segurança, as progressões pedagógicas dos elementos técnicos fundamentais e as metodologias de ensino aplicadas ao treino.

Ao longo da formação são apresentados conteúdos que procuram facilitar a compreensão dos princípios básicos da modalidade, proporcionando aos formandos uma base sólida para o desenvolvimento da sua atividade enquanto treinadores ou monitores de ginástica de trampolins.

## FORMADOR

### **Jorge Miguel Merino**

Licenciado em Educação Física e Desporto Escolar e Treinador de Ginástica com Título Profissional de Treinador de Desporto – Grau III. Foi ginasta praticante na modalidade de Ginástica de Trampolins, possuindo experiência competitiva e conhecimento prático do desenvolvimento técnico da disciplina.

Ao longo do seu percurso tem desenvolvido atividade como treinador, formador e organizador de projetos desportivos, com experiência nacional e internacional na área da ginástica. Tem também participação na organização de eventos e competições internacionais de trampolins, bem como na formação de jovens ginastas e na implementação de projetos de promoção da ginástica em contexto educativo e associativo.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, combinando sessões síncronas com sessões assíncronas.

As sessões síncronas realizar-se-ão através da plataforma Zoom, sendo obrigatório manter a câmara ligada durante todas as sessões.

As sessões assíncronas decorrerão através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail Gmail). Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação.

Data / Horário	Tipo de Sessão	Temática
4 de junho 2026 20:00 -22:00 (2h)	Síncrona	- Sessão síncrona inicial: apresentação da formação, objetivos do curso e introdução à plataforma LMS. (2h)
Entre 5 e 22 de junho 2026	Assíncrona	1. <b>Fundamentos da Ginástica de Trampolins</b> (1h) <ul style="list-style-type: none"> <li>História e desenvolvimento da modalidade</li> <li>Regras básicas e equipamentos</li> </ul>
		2. <b>Segurança e Prevenção</b> (2h) <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilização correta dos aparelhos e colchões</li> <li>Apoios e spotting</li> <li>Normas de segurança</li> </ul>
		3. <b>Técnica dos Elementos Básicos</b> (2h) <ul style="list-style-type: none"> <li>Saltos verticais</li> <li>Quedas frontais e dorsais</li> <li>Rotações transversais e longitudinais simples</li> </ul>
		4. <b>Metodologia e Progressões Técnicas</b> (2h) <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensino por etapas</li> <li>Correção técnica</li> <li>Utilização de circuitos</li> </ul>
		5. <b>Planificação de Sessões</b> (4h) <ul style="list-style-type: none"> <li>Estrutura-tipo de uma aula</li> <li>Adaptações por nível/idade</li> <li>Estratégias de diferenciação pedagógica</li> <li>Elaboração de um plano de treino</li> </ul>
25 de junho 2026 20:00 às 22:00	Síncrona	- Sessão síncrona final: esclarecimento de dúvidas, partilha dos trabalhos e conclusão da formação. (2h)

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Todos os interessados na temática.

## AVALIAÇÃO

A avaliação baseia-se nos seguintes elementos:

- Assiduidade (eliminatória): Frequência mínima de 80% nas sessões síncronas, com câmara ligada. **O incumprimento de qualquer destes requisitos implica a não certificação e a não atribuição das unidades de crédito (UCs) no final da formação, independentemente da avaliação dos restantes elementos.**
- Participação – 40%: Envolvimento ativo nas sessões síncronas, realização das tarefas propostas, cumprimento das regras de funcionamento e participação nos debates e dinâmicas.

- Plano de Treino – 60%: Entrega no prazo do trabalho, avaliando rigor, organização, aplicação prática e originalidade.

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online

4 e 25 de junho 2026 – 20h00-22h00

11 horas assíncronas

(15 horas)

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	90€
-------------	-----

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

