



# GINÁSTICA DE TRAMPOLINS - NÍVEL I

16 de abril a 7 de maio 2026 | 25 horas  
Formação online

**JORGE MERINO**

**FORMAÇÃO ACREDITADA PARA**

**Professores dos Grupos 260, 620**  
(Releva na dimensão científico-pedagógica)

Registo CCPFC/ACC-138737/26

Mais informações e inscrições em:

**<https://formacaodesportiva.pt/cfapnl/>**

## APRESENTAÇÃO

A Ginástica de Trampolins é uma modalidade em crescente desenvolvimento no contexto federado e no desporto escolar, exigindo professores com competências técnicas, pedagógicas e organizacionais adequadas ao ensino seguro e progressivo dos elementos fundamentais da modalidade.

O curso de formação **Ginástica de Trampolins – Nível 1** tem como objetivo proporcionar uma formação inicial sólida, centrada nos princípios técnicos básicos, nas progressões pedagógicas e nas normas de segurança essenciais à prática do trampolim. Através de um modelo de aprendizagem combinado, que integra sessões síncronas e trabalho autónomo assíncrono, os formandos terão a oportunidade de aprofundar conhecimentos teóricos, analisar conteúdos técnicos em vídeo, realizar tarefas práticas e desenvolver competências de planeamento de treino.

Ao longo da formação, os participantes serão incentivados a refletir sobre metodologias de ensino, organização de sessões de treino e estratégias de desenvolvimento de jovens ginastas, culminando na elaboração de um plano de treino e respetivo relatório final.

Esta formação pretende, assim, capacitar professores para iniciarem ou consolidarem a sua intervenção na **Ginástica de Trampolins**, promovendo práticas pedagógicas eficazes, seguras e alinhadas com o desenvolvimento progressivo dos praticantes.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, com sessões síncronas através da plataforma Zoom.

**Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Os momentos de trabalho assíncrono realizar-se-ão com o apoio da plataforma Google Classroom, pelo que cada formando deverá utilizar um e-mail com domínio Gmail para aceder à mesma.

Data / Horário	Formador	Temática
16 abril 20:00 -22:00	Jorge Merino	- Sessão síncrona inicial: apresentação da formação, objetivos do curso e introdução à plataforma LMS. (2h)
16 abril – 30 abril (assíncrono)	Jorge Merino	- Introdução à formação e exploração da plataforma LMS (2h) + estudo autónomo de conteúdos técnicos e visualização de vídeos (8h)
16 abril – 4 maio (assíncrono)	Jorge Merino	- Realização de tarefas teóricas e/ou práticas relacionadas com os conteúdos da modalidade (8h)
1 maio – 6 maio (assíncrono)	Jorge Merino	- Elaboração do plano de treino e relatório final (5h)
7 maio 20:00 às 22:00	Jorge Merino	- Sessão síncrona final: esclarecimento de dúvidas, partilha dos trabalhos e conclusão da formação. (2h)

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em e-learning  
16 de abril e 7 de maio 2026 – 20h00-22h00  
21 horas assíncronas  
(25 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Professores de Educação Física (GR 260 e 620)

## 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.

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	90€
-------------	-----

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa  
926 888 764  
[apnl@formacaodesportiva.pt](mailto:apnl@formacaodesportiva.pt)