ASSOCIAÇÃO DE PROFESSSORES A NORTE DE LISBOA

GINÁSTICA DE TRAMPOLINS - NÍVEL I

14 de dezembro de 2026 a 14 de janeiro de 2027 | 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
14 dezembro 21:00 - 23:00	Jorge Merino	- Sessão síncrona inicial: apresentação da formação, objetivos do curso e introdução à plataforma LMS. (2h)
15 dez · 3 jan 2027 (assíncrono)	Jorge Merino	- Introdução à formação e exploração da plataforma LMS (2h) + estudo autónomo de conteúdos técnicos e visualização de vídeos (8h)
15 dez · 10 jan 2027 (assíncrono)	Jorge Merino	- Realização de tarefas teóricas e/ou práticas relacionadas com os conteúdos da modalidade (8h)
4 jan · 13 jan 2027 (assíncrono)	Jorge Merino	- Elaboração do plano de treino e relatório final (5h)
14 janeiro 21:00 às 23:00	Jorge Merino	- Sessão síncrona final: esclarecimento de dúvidas, partilha dos trabalhos e conclusão da formação. (2h)

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em e-learning
14 de dezembro de 2026 e 14 de janeiro de 2027 · 21h00-23h00
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