



Programa

“Progressões na Ginástica em contexto escolar”

09:00 – Abertura das instalações e acreditação dos participantes;

09:30 – Sessão teórica (Pavilhão desportivo)

- Princípios metodológicos das progressões em Ginástica;
- Manipulação em exercícios gímnicos
- Recursos materiais

10:30 – Sessão Prática 1 (Pavilhão desportivo)

11:30 - Intervalo

11h45 – Sessão Prática 2 (Pavilhão desportivo)

13:00 – Almoço;

14:00 – Sessão Prática 3 (Pavilhão desportivo)

16:00 – Intervalo;

16:15 – Planeamento das progressões nas sessões de treino – exemplos práticos;

17:00 – Encerramento