

## **Curso Livre Amplitude de Movimento na(s) Ginástica(s)**

### **(módulo de extensão de Amplitude de Movimento - Desmistificar a Flexibilidade)**

**9 horas  
3 sessões de 3h  
6 h presenciais  
3h online síncrono**

**Formador: Andreia Alves, Tânia Vieira e Paulo Barata**

#### **Estrutura temática**

#### **1ª Sessão - (3h00) - Online síncrono - 27/09/2023 - 18h30/21h30**

- 1. Resumo de Métodos e Tipos de AM**
- 2. Movimentos de Grandes Amplitudes corporais básicas**
- 3. Movimentos de Grandes Amplitudes Específicas e características da Ginástica: foco nas articulações coxofemoral, coluna vertebral e ombros. Reforçar as ações musculares de cada uma e entender o seu potencial, quando saudáveis.**
- 4. Trabalhos diferenciados por disciplina da Ginástica**
  - 4.1 Reforço de AM de grupos musculares por Disciplina**

#### **2ª Sessão - (3h00) - Prático presencial - 30/9/2023 - 14h30/17h30**

- 4.2 Métodos e Tipos de trabalho de AM adaptados aos movimentos característicos por disciplina**
- "5. Integração do trabalho de AM nos diferentes níveis do planeamento de treino (sessão, microciclo, mesociclo, macrociclo) "**
- 6. Trabalho de barra de chão - Verificar como a base da AM da Dança pode contribuir para o correto desenvolvimento da força específica de cada modalidade**
- 7. Desbloquear os cadeados miofasciais - Conhecer e compreender a dimensão do Sistema Fascial e sua interligação com o bom funcionamento músculo-esquelético**

#### **3ª Sessão - (3h00) - Prático presencial - 01/10/2023 - 9h30/12h30**

#### **8. Sessão prática presencial**

- 8.1 Experienciar um conjunto de exercícios práticos benéficos para um bom aquecimento**
- 8.2 Demonstrar como o trabalho de barra de chão pode ser integrado em todo o mundo gímnico (exercícios no chão, no centro e no espaldar)**

- 8.3 Conhecer diversos exercícios de reforço muscular que podem ser aplicados no treino da ginástica
- 8.4 Vivenciar alguns dos exercícios de LMF e alongamento que podem ser utilizados no final dos treinos como forma de recuperação ativa