

Formação Livre • Lisboa

# AMPLITUDE DE MOVIMENTO NA GINÁSTICA



## Direção

Paulo Vasco Anacleto Barata  
paulo.barata@ulusofona.pt

## Secretariado

Inês Sousa  
fefd.mestrados@ulusofona.pt

## Duração

0 Anos

## Créditos

0 ectS

## Apresentação

A Ginástica é uma das primeiras formas de expressão de exercício físico. Caracterizada pelos seus movimentos ritmados e lineares onde a força e a flexibilidade se interligam. As grandes amplitudes de movimento são características das modalidades gímnicas e por consequência a prescrição do treino destas actividades deve ser minuciosa, atenta e cuidadosa. Os exercícios gímnicos requeridos no processo de treino afetam as estruturas articulares e músculo-esqueléticas, com vista ao aumento do rendimento desportivo. Este curso possibilita ao treinador uma intervenção mais consciente e eficaz nos momentos de aquecimento, recuperação ativa e final do treino através de técnicas que permitem o desbloqueamento articular e alongamento muscular. Curso acreditado pelo IPDJ com 1,5 unidades de crédito de formação contínua (TPTD e TPTEF/DT).

# PLANO DE ESTUDOS

## 1º Ano / Tronco comum

---

Anual

ects

Módulo de extensão da Amplitude de Movimento - Desmistificar a Flexibilidade

1.5

Linha direta  
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT