

Aprender com a ...

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL

Seis décadas de prestígio!



Fundada há 67 anos, a Federação de Ginástica de Portugal (FGP) é a casa de todos os ginastas portugueses, aqueles que nos representam dentro e fora de Portugal.

Os ginastas portugueses têm traçado um caminho recheado de títulos. Ainda recentemente, em novembro de 2017, a equipa feminina portuguesa de duplo mini-trampolim conquistou a medalha de bronze no Campeonato do Mundo de ginástica de trampolins, enquanto outras 5 atletas arrecadaram 5 medalhas nos europeus de ginástica acrobática de júniores.

A FGP é composta pelas disciplinas gímnicas Ginástica Artística, Rítmica, Trampolins, Acrobática, Aeróbica, Ginástica para Todos e TeamGym, e apoia todos os que desejem praticar desporto.

Por um lado, através do Projeto Ginástica Solidária, que ajuda crianças e jovens a praticar desporto - o público alvo são, sobretudo, jovens de meios sociais carenciados ou portadores de deficiência. Mas há mais! Com o Cartão Amigos da Ginástica todos os adeptos da ginástica, não filiados, poderão usufruir de descontos nas parcerias da FGP e entrar gratuitamente, durante um ano, nas competições nacionais organizadas pela Federação.



científica

OPINIÃO DE...

O sedentarismo das crianças e jovens portugueses é evidenciado em estatísticas nacionais e internacionais. Há um certo "analfabetismo" motor que marca a nossa era.

A ginástica e as suas disciplinas permitem que a criança amplifique funções psicomotoras como o ritmo, a lateralidade, o equilíbrio ou a coordenação global, e é benéfica para o desenvolvimento de outras capacidades como a resistência à frustração, a aquisição de autonomia, a concentração, a consciência de si e do seu corpo.

A prática de desporto permite aos jovens não só desenvolver competências motoras fundamentais mas também aspetos cognitivos, sociais e emocionais.

Catarina Moisão

Psicóloga/Psicoterapeuta

Site: www.2careclinic.com

E-mail: 2careclinic@gmail.com

