

Curso

Monitor de Ginásio em Aulas de Grupo

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica



Curso

Monitor de Ginásio em Aulas de Grupo

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-del-deporte/curso-universitario/monitor-gimnasio-clases-grupales

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificação

pág. 28

01

Apresentação

Conscientes dos benefícios não apenas a nível físico, mas também psicológico, da atividade desportiva, os ginásios optaram por oferecer uma seleção cada vez mais ampla de atividades diferentes, entre as quais se incluem as de grupo. Sob esta premissa, a TECH criou esta especialização que tem como objetivo instruir os monitores de ginásio para que abordem com sucesso as aulas de grupo, tendo em consideração todos os aspetos que regulam estas atividades.



“

Aprenda a gerir corretamente as aulas de grupo e dê uma volta positiva na sua carreira profissional”

Existe numerosa evidência científica que sustenta os benefícios da atividade física praticada regularmente para os indivíduos, em geral, e para a saúde psicofísica, em particular.

Em concreto, o desporto consegue um aumento na autoestima e no comportamento de cada indivíduo, devido à redução de tensões e ansiedades na pessoa que pratica regularmente atividades físicas agradáveis. Deste modo, também existe evidência sobre a diminuição dos estados que induzem a depressão, tendo sido comunicado que isto se deve ao afastamento de certos problemas, ao espaiar a mente com outros pensamentos e, em algumas ocasiões, ao propiciar facilmente soluções possíveis.

Tudo o exposto e a lista interminável de vantagens comprovadas da atividade física para a saúde psicofísica de quem se envolve num programa de exercício constituem o argumento e a consolidação de uma ampla proposta das atividades físicas nos ginásios.

Os centros de treino, de uma forma geral, e os ginásios, em particular, aproximam os utilizadores de um leque de propostas de atividades para satisfazer necessidades e gostos heterogéneos, para assim consolidar a permanência e sistematicidade dos programas propostos.

O crescimento marcado das propostas de atividades físicas de grupo aponta para uma evidência suficiente de uma necessidade / inclinação acentuada de um grupo maioritário de pessoas que escolhe estas propostas de atividade física.

A partir de tudo isto, o aluno deste curso terá a possibilidade de conhecer e percorrer conceptualmente e com segurança o perfil metodológico e pedagógico subjacente às diferentes propostas de aula de grupo disponíveis na maioria dos centros de treino e ginásios de todo o mundo.

Este **Curso de Monitor de Ginásio em Aulas de Grupo** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em atividade física e desporto
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático proporciona informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para o desempenho profissional
- ♦ Exercícios práticos através dos quais realizar um processo de autoavaliação que permite melhorar a aprendizagem
- ♦ A ênfase especial em metodologias inovadoras
- ♦ Aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Converta-se num ponto de inflexão positivo na saúde das pessoas, motivando a sua mudança física como monitor de ginásio de aulas de grupo”

“

As ferramentas, os conhecimentos e as competências que irá adquirir permitirão destacar-se num setor que precisa cada vez mais de monitores especializados”

O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que refletem a sua experiência profissional nesta especialização, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que irá proporcionar uma especialização imersiva programada para a capacitação em situações reais.

A conceção deste curso assenta na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, o profissional contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Dê uma volta de 180° na sua carreira profissional ao frequentar este curso.

Está perante uma oportunidade de qualidade que lhe permitirá competir com os melhores do setor.



02

Objetivos

O Curso de Monitor de Ginásio em Aulas de Grupo da TECH nasce com o objetivo fundamental de potencializar no aluno a aquisição de competências concretas que se irão converter na base da sua prática diária. Para isso, foi definida uma aprendizagem de altíssimo nível baseado nas últimas novidades do setor e criado com o máximo rigor científico. Estes conteúdos vão ser ministrados por uma equipa de profissionais reconhecidos, que transmitirão ao aluno ferramentas valiosíssimas para trabalhar como monitor de ginásio com as maiores garantias de sucesso. Desta maneira, o profissional poderá revalorizar o seu perfil e posicionar-se na vanguarda num setor em expansão.



“

Faça carreira no mundo da atividade desportiva e comece a alcançar os seus objetivos profissionais, frequentando esta especialização completa”



Objetivos gerais

- ♦ Adquirir conhecimentos baseados na mais recente evidência científica, com plena aplicabilidade no campo prático
- ♦ Dominar os métodos mais modernos de avaliação do desempenho desportivo
- ♦ Dominar e aplicar com segurança os métodos de treino mais atuais para melhorar o rendimento desportivo e a qualidade de vida, bem como as patologias mais comuns
- ♦ Dominar os princípios que regulam a fisiologia do exercício e a bioquímica
- ♦ Integrar corretamente todos os conhecimentos adquiridos nos diferentes módulos na prática real





Objetivos específicos

- ◆ Conhecer de maneira profunda as diferentes aulas de grupo e a sua aplicabilidade prática
- ◆ Selecionar aquelas aulas de grupo mais apropriadas às necessidades e desejos de populações diversas
- ◆ Administrar corretamente e com argumentos sólidos as estratégias pedagógicas e metodológicas que caracterizam o perfil das diferentes aulas de grupo propostas
- ◆ Conhecer e aplicar diferentes estratégias que proporcionem um âmbito de segurança no manuseamento da carga externa que caracteriza a modalidade de cada aula de grupo proposta

“

Os seus objetivos e os da TECH unem-se e materializam-se neste curso de especialização com um valor curricular de excelência”

03

Direção do curso

Um dos aspetos que torna único este curso face a outros do setor é o seu quadro docente. Deste modo, o profissional que decida frequentar esta especialização da TECH, aprenderá com um quadro docente de excelência com anos de experiência no setor e com a maior vontade de qualificar os melhores neste campo. Por isso, esta equipa também elaborou os conteúdos do curso, assegurando ao aluno uma aprendizagem completa, baseada no maior rigor científico e nas últimas novidades do setor.



“

Aprenda com os melhores do setor e comece a ver como a sua carreira profissional evolui no sentido da excelência”

Direção



Doutor Dardo Rubina

- ◆ CEO da Test and Training
- ◆ Coordenador da Preparação Física EDM
- ◆ Preparador físico da Primeira Equipa da EDM
- ◆ Mestrado de Elevado Rendimento Desportivo (ARD) COE
- ◆ Certificação EXOS
- ◆ Especialista em Treino de Força para a Prevenção de Lesões, Reabilitação Funcional e Físico-Desportiva
- ◆ Especialista em Treino de Força Aplicado ao Rendimento Físico e Desportivo
- ◆ Certificação em Tecnologias de Gestão de Peso e Rendimento Físico
- ◆ Pós-graduação em Atividade Física em Grupos com Patologias
- ◆ Licenciatura em Estudos Avançados (DEA) Universidade de Castela a Mancha
- ◆ Doutoramento em Elevado Rendimento Desportivo (ARD)



Professores

Dra. Anabella Riccio

- Professora de treino funcional em Distrito B
- Licenciatura em Educação Física
- Especialista em Programação e Avaliação do Exercício
- Curso de Bioquímica para Programar o Exercício

04

Estrutura e conteúdo

A estrutura e os conteúdos deste Curso de Monitor de Ginásio em Aulas de Grupo foram sendo idealizados, concebidos e criados por um grupo de profissionais de referência no setor da atividade física. Esta equipa, consciente da relevância e da atualidade da educação neste campo, fez um esforço redobrado para elaborar o conteúdo mais completo e atualizado do mercado. Um compêndio de conteúdos complementado com o trabalho de outros especialistas, que lhe conferem um formato multimédia de elevada didática e que mostra ao aluno uma aprendizagem imersiva, completa e contextual.





“

*O conteúdo desta especialização
vai ajudá-lo a converter-se num
autêntico especialista”*

Módulo 1. Aulas de grupo

- 1.1. Princípios de treino
 - 1.1.1. Unidade funcional
 - 1.1.2. Multilateralidade
 - 1.1.3. Especificidade
 - 1.1.4. Sobrecarga
 - 1.1.5. Continuidade
 - 1.1.6. Progressão
 - 1.1.7. Recuperação
 - 1.1.8. Individualidade
- 1.2. Controlo de carga
 - 1.2.1. Carga interna
 - 1.2.2. Carga externa
- 1.3. **Stretching**
 - 1.3.1. *Stretching*
 - 1.3.2. Objetivos do *Stretching*
 - 1.3.3. Organização pedagógica da aula de *stretching*
- 1.4. GAP
 - 1.4.1. Objetivos da aula de GAP
 - 1.4.2. Organização pedagógica da aula de GAP
 - 1.4.3. Carga externa na aula de GAP
- 1.5. Pilates de chão
 - 1.5.1. Características do *pilates mat*
 - 1.5.2. Exercícios e propostas de movimento do *pilates mat*
 - 1.5.3. Carga de treino numa aula de *pilates mat*
- 1.6. Ritmos
 - 1.6.1. Tipos de aulas
 - 1.6.2. Características das aulas de ritmos
 - 1.6.3. Propostas pedagógicas para a preparação de uma aula de ritmos

- 1.7. Aulas não convencionais
 - 1.7.1. Características do treino não convencional
 - 1.7.2. Proposta de exercícios
 - 1.7.3. Organização pedagógica de uma aula de treino não convencional
- 1.8. Treino funcional
 - 1.8.1. Treino funcional
 - 1.8.2. Organização pedagógica da aula de treino funcional
 - 1.8.3. Utilização da carga interna
- 1.9. Aeróbica
 - 1.9.1. Tipo de aulas de ginástica aeróbica
 - 1.9.2. Estrutura pedagógica da aula
- 1.10. Ciclismo *Indoor*
 - 1.10.1. Nascimento da especialidade nos ginásios
 - 1.10.2. Ciclismo *Indoor* na saúde
 - 1.10.3. Estrutura da aula de ciclismo *Indoor*
- 1.11. Aulas para idosos
 - 1.11.1. Perfil do grupo de idosos
 - 1.11.2. Benefícios da atividade física em idosos
 - 1.11.3. Estrutura da aula de grupo com idosos
- 1.12. Aulas para adultos em idade avançada
 - 1.12.1. História do ioga
 - 1.12.2. Ioga e saúde



Bem-vindo ao curso que vai lançar as bases para o seu crescimento profissional"



05

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”



Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.



O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”

O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



Práticas de aptidões e competências

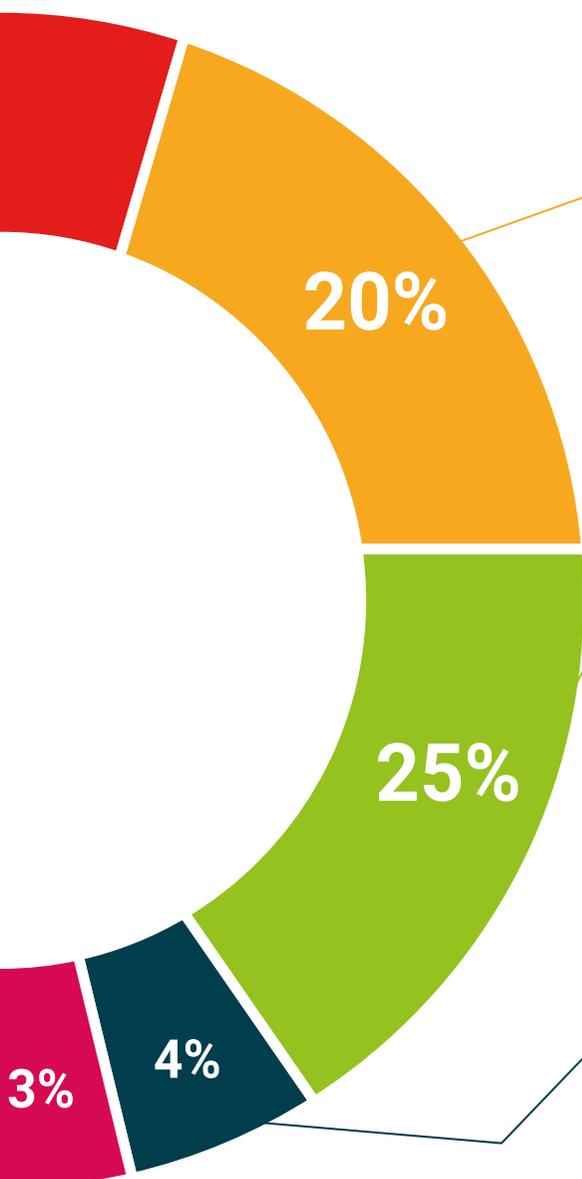
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

Certificação

O Curso de Monitor de Ginásio em Aulas de Grupo garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um CURSO emitido pela TECH Universidade Tecnológica



“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Curso de Monitor de Ginásio em Aulas de Grupo** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificado: **Curso de Monitor de Ginásio em Aulas de Grupo**

ECTS: **6**

Carga horária: **150 horas**

Reconhecido pela NBA



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualificação
desenvolvimento

tech universidade
tecnológica

Curso

Monitor de Ginásio
em Aulas de Grupo

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

Monitor de Ginásio em Aulas de Grupo

Reconhecido pela NBA

