

# Curso de Especialização Avaliação do Rendimento para Monitor de Ginásio

Reconhecido pela NBA





## Curso de Especialização Avaliação do Rendimento para Monitor de Ginásio

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-do-esporte/curso-especializacao/curso-especializacao-avaliacao-rendimento-monitor-ginasio](http://www.techtute.com/pt/ciencias-do-esporte/curso-especializacao/curso-especializacao-avaliacao-rendimento-monitor-ginasio)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 22*

06

Certificação

---

*pág. 30*

# 01

# Apresentação

Este curso de especialização completíssimo da TECH pretende capacitar os profissionais das ciências do desporto para que possam gerir e administrar os ginásios, tendo em conta todos os aspetos necessários para desempenhar esta função com sucesso. Tudo isto sabendo também dirigir as aulas de grupo e avaliar o rendimento desportivo dos utilizadores através de testes e provas específicas. Estes conhecimentos tornarão o aluno um profissional transversal e completo, capaz de trabalhar nestas instituições com uma elevada garantia de sucesso.





“

*Com este curso de especialização vai poder evoluir no seu trabalho. Não se tornará apenas um monitor de ginásio, mas também saberá administrar estas instituições corretamente”*

Nas últimas décadas, os benefícios atribuídos à atividade física têm sido reconhecidos por publicações científicas que associam o aumento do exercício regular e os bons hábitos à melhoria da qualidade de vida. Do mesmo modo, descobriu-se que a falta da atividade física e os hábitos nocivos representam uma séria ameaça para a saúde em geral. É por este motivo que as pessoas precisam de recorrer a locais especializados, como ginásios e centros de treino, para poderem realizar as atividades físicas de uma forma controlada e orientada por profissionais idôneos neste campo.

Portanto, os ginásios, além de serem uma estratégia para acompanhar esta realidade, representam espaços que promovem o bem-estar psicofísico e, em consequência, torna-se essencial que possam contar com a presença de profissionais da atividade física e a saúde que consigam satisfazer as necessidades dos utilizadores e, em simultâneo, aconselhar as pessoas na forma em que devem praticar a atividade física.

Independentemente de a finalidade ser conhecer a aptidão física no início de um processo de treino ou determinar e objetivar a mesma em qualquer momento específico.

Adicionalmente, as ciências do exercício físico avançam rapidamente na comunicação de propostas de avaliação que usufruem de uma especificidade crescente, em virtude do objetivo fisiológico que se queira objetivar e tudo isto com o contributo e avanço dos recursos tecnológicos disponibilizados.

A partir do exposto, o aluno com aproveitamento neste curso vai ter a possibilidade de conhecer diversas ferramentas e formas de avaliar a aptidão física que pode aplicar nos diferentes âmbitos de desempenho.

Este **Curso de Especialização em Avaliação do Rendimento para Monitor de Ginásio** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ 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 nos quais o processo de autoavaliação 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



*Se quiser evoluir com qualidade num setor em expansão, então este curso é para si”*

“

*Para além disso, dá-lhe a oportunidade de aprender a realizar testes específicos para analisar a condição física dos seus clientes”*

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.

*Uma vez que se trata de um programa online, pode estudar onde e quando quiser. Apenas irá necessitar um computador com ligação à Internet para usufruir dos conteúdos mais completos do mercado.*

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



# 02

## Objetivos

O Curso de Avaliação do Rendimento para Monitor de Ginásio da TECH surge com o objetivo fundamental de potenciar no aluno a aquisição de competências concretas que se irão converter na base de apoio da sua prática diária. Para isso, foi definida uma aprendizagem de altíssimo nível baseada nas últimas novidades do setor e criada 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 a maior garantia de sucesso.







“

*Bem-vindo ao curso que vai ajudá-lo a alcançar os seus objetivos profissionais. Estávamos à sua espera"*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Adquirir conhecimentos baseados nas mais recentes evidências científicas 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

“

*A excelência dos cursos da TECH materializa-se no destaque profissional dos seus alunos”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Logística e função administrativa do monitor de sala

- ◆ Proporcionar ao aluno informação sobre as principais tarefas de natureza administrativa, necessárias para organizar as diferentes atividades propostas e os recursos humanos responsáveis e profissionais
- ◆ Facultar ao professor/monitor de ginásio tanto os conhecimentos teóricos, como aquelas ferramentas necessárias para coordenar a logística deste local de trabalho
- ◆ Conhecer de maneira profunda as diferentes tarefas de logística administrativa
- ◆ Compreender a importância das funções administrativas de um ginásio como parte do seu acervo profissional
- ◆ Administrar corretamente os recursos para realizar as tarefas administrativas e os recursos humanos do local
- ◆ Selecionar com critério e aplicar diferentes estratégias administrativas segundo o seu contexto profissional real

### Módulo 2. Aulas de grupo

- ◆ Conhecer de maneira profunda as diferentes aulas de grupo e a sua aplicabilidade prática
- ◆ Selecionar as aulas de grupo mais apropriadas às necessidades e desejos de populações heterogêneas
- ◆ 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

### Módulo 3. Avaliação do rendimento desportivo

- ◆ Conhecer em profundidade diferentes tipos de avaliação e a sua aplicabilidade prática
- ◆ Selecionar as provas/testes mais adequados às necessidades específicas
- ◆ Administrar de forma correta e segura os protocolos dos diferentes testes e a interpretação dos dados recolhidos
- ◆ Conhecer e aplicar as diferentes tecnologias utilizadas atualmente na avaliação do exercício, quer no campo da saúde, quer do rendimento da aptidão física em qualquer nível de exigência

# 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 decidir 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

### Sr. Nahuel Delovo

- ◆ Professor de Educação Física
- ◆ Preparador Físico Federação Peruana de Rêguebi
- ◆ Coordenador Geral da Athlon Capacitaciones
- ◆ Strength and Conditioning World Rugby, Level 1
- ◆ Strength and Conditioning World Rugby, Pre Level 2

### 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

### Sr. Juan Manuel Masse

- ◆ Diretor do Grupo de Estudos Científicos Athlon
- ◆ Preparador físico em várias equipas profissionais de futebol na América do Sul

# 04

## Estrutura e conteúdo

A estrutura deste curso foi idealizada para que o profissional das ciências desportivas consiga trabalhar como monitor de ginásio, conhecendo em profundidade todas as especificidades do setor e sabendo resolver os problemas e inconvenientes que possam surgir. Tudo isto, a partir de uma metodologia única e com o suporte dos melhores especialistas na matéria. Desta forma, a TECH garante aos alunos conteúdos de qualidade de acordo com as suas expectativas, dando-lhes a oportunidade de se destacarem na sua área de trabalho. Poderá desempenhar as diversas funções relacionadas com este curso, juntamente com as propostas mais inovadoras neste campo de ação, orientando-o para a excelência.







“

*Ao estudar com estes conteúdos, assegura o conhecimento mais completo e eficaz”*

## Módulo 1. Logística e função administrativa do monitor de sala

- 1.1. Controlo de entradas e saídas
  - 1.1.1. Utilização de folha de cálculo
  - 1.1.2. Sistemas automatizados de controlo de entradas e saídas
- 1.2. Atividades propostas
  - 1.2.1. Variedade de propostas e disciplinas de um ginásio
  - 1.2.2. Salas de um ginásio
    - 1.2.2.1. Sala de musculação
    - 1.2.2.2. Sala de atividades coletivas
    - 1.2.2.3. Sala de ciclismo *Indoor*
    - 1.2.2.4. Sala de Pilates
    - 1.2.2.5. Sala de reabilitação ou terapias
- 1.3. Subscrições e logística contabilística
  - 1.3.1. Organização dos custos por atividades
  - 1.3.2. Propostas de planos que reúnem diferentes atividades
- 1.4. Fichas de entrada e dados
  - 1.4.1. Controlo físico da entrada de clientes
  - 1.4.2. Controlo digitalizado da entrada de clientes
- 1.5. Redes sociais e difusão
  - 1.5.1. Utilização do Instagram e Facebook para publicitar atividades do ginásio
  - 1.5.2. Desenho simples de publicações sobre atividades e eventos do ginásio nas redes sociais
- 1.6. Reuniões de profissionais
  - 1.6.1. Estratégias necessárias para convocar presencialmente os profissionais de cada setor
  - 1.6.2. Estratégias virtuais para o manuseamento de informação entre os profissionais de cada setor.
- 1.7. Limpeza e manutenção
  - 1.7.1. Elaboração de um cronograma de limpeza geral e desinfecção dos instrumentos de trabalho
  - 1.7.2. Implementação de um sistema de controlo e manutenção do funcionamento das instalações do ginásio
- 1.8. Consumíveis de segurança e higiene
  - 1.8.1. Aplicação de conhecimentos básicos sobre instrumentos de segurança interna
  - 1.8.2. Aplicação de conhecimentos básicos sobre medidas de higiene geral



- 1.9. Relação proposta de atividade e perfil do cliente
  - 1.9.1. Diversos perfis do cliente potencial
  - 1.9.2. Atividades ligadas a cada perfil
- 1.10. Elementos e/ou materiais essenciais
  - 1.10.1. Detalhe de elementos básicos necessários à realização das diferentes atividades
  - 1.10.2. Funções e utilidades de cada elemento utilizado mais normalmente

## Módulo 2. Aulas de grupo

- 2.1. Princípios de treino
  - 2.1.1. Unidade funcional
  - 2.1.2. Multilateralidade
  - 2.1.3. Especificidade
  - 2.1.4. Sobrecarga
  - 2.1.5. Continuidade
  - 2.1.6. Progressão
  - 2.1.7. Recuperação
  - 2.1.8. Individualidade
- 2.2. Controlo de carga
  - 2.2.1. Carga interna
  - 2.2.2. Carga externa
- 2.3. **Stretching**
  - 2.3.1. **Stretching**
  - 2.3.2. Objetivos do *stretching*
  - 2.3.3. Organização pedagógica da aula de *stretching*
- 2.4. Glúteos, abdómen e pernas (GAP)
  - 2.4.1. Objetivos da aula de GAP
  - 2.4.2. Organização pedagógica da aula de GAP
  - 2.4.3. Carga externa na aula de GAP
- 2.5. Pilates de chão
  - 2.5.1. Características do *pilates mat*
  - 2.5.2. Exercícios e propostas de movimento do *pilates mat*
  - 2.5.3. Carga de treino numa aula de *pilates mat*
- 2.6. Ritmos
  - 2.6.1. Tipos de aulas
  - 2.6.2. Características das aulas de ritmos
  - 2.6.3. Propostas pedagógicas para a preparação de uma aula de ritmos
- 2.7. Aulas não convencionais
  - 2.7.1. Características do treino não convencional
  - 2.7.2. Proposta de exercícios
  - 2.7.3. Organização pedagógica de uma aula de treino não convencional
- 2.8. Treino funcional
  - 2.8.1. Treino funcional
  - 2.8.2. Organização pedagógica da aula de treino funcional
  - 2.8.3. Utilização da carga interna
- 2.9. Aeróbica
  - 2.9.1. Tipo de aulas de ginástica aeróbica
  - 2.9.2. Estrutura pedagógica da aula
- 2.10. Ciclismo *indoor*
  - 2.10.1. Nascimento da especialidade nos ginásios
  - 2.10.2. Ciclismo *indoor* na saúde
  - 2.10.3. Estrutura da aula de ciclismo *Indoor*
- 2.11. Aulas para idosos
  - 2.11.1. Perfil do grupo de idosos
  - 2.11.2. Benefícios da atividade física em idosos
  - 2.11.3. Estrutura da aula de grupo com idosos
- 2.12. Aulas para adultos em idade avançada
  - 2.12.1. História do ioga
  - 2.12.2. Ioga e saúde

### Módulo 3. Avaliação do rendimento desportivo

- 3.1. Avaliação
  - 3.1.1. Teste, avaliação, medição
  - 3.1.2. Validade, fiabilidade
  - 3.1.3. Finalidades da avaliação
- 3.2. Tipos de testes
  - 3.2.1. Teste de laboratório
    - 3.2.1.1. Pontos fortes e limitações dos testes de laboratório
  - 3.2.2. Teste de campo
    - 3.2.2.1. Pontos fortes e limitações dos testes de campo
  - 3.2.3. Testes diretos
    - 3.2.3.1. Aplicações e transferência para formação
  - 3.2.4. Testes indiretos
    - 3.2.4.1. Considerações práticas e transferência para a formação
- 3.3. Avaliação da composição corporal
  - 3.3.1. Bioimpedância
    - 3.3.1.1. Considerações sobre a aplicação no terreno
    - 3.3.1.2. Limitações sobre a validade dos seus dados
  - 3.3.2. Antropometria
    - 3.3.2.1. Ferramentas para implementação
    - 3.3.2.2. Modelos de análise para composição corporal
  - 3.3.3. Índice de Massa Corporal (IMC)
    - 3.3.3.1. Restrições sobre os dados obtidos para a interpretação da composição corporal
- 3.4. Avaliação da aptidão aeróbica
  - 3.4.1. Teste da passadeira VO2Max
    - 3.4.1.1. Teste de Astrand
    - 3.4.1.2. Teste de Balke
    - 3.4.1.3. Teste de ACSM
    - 3.4.1.4. Teste de Bruce
    - 3.4.1.5. Teste de Foster
    - 3.4.1.6. Teste de Pollack
  - 3.4.2. Teste de VO2max em cicloergómetro
    - 3.4.2.1. Teste de Astrand Ryhming
    - 3.4.2.2. Teste de Fox
  - 3.4.3. Teste de potência em cicloergómetro
    - 3.4.3.1. Teste de Wingate
  - 3.4.4. Teste de VO2Max em campo
    - 3.4.4.1. Teste de Leger
    - 3.4.4.2. Teste da Universidade de Montreal
    - 3.4.4.3. Teste de 1 milha
    - 3.4.4.4. Teste dos 12 min
    - 3.4.4.5. Teste dos 2,4 km
  - 3.4.5. Teste de pista para determinar zonas de treino
    - 3.4.5.1. Teste de 30-15. IFT
  - 3.4.6. Teste UNCa
  - 3.4.7. Teste Yo-Yo
    - 3.4.7.1. Resistência Yo-Yo YYET Nível 1 e 2
    - 3.4.7.2. Resistência intermitente Yo-Yo YYEIT Nível 1 e 2
    - 3.4.7.3. Recuperação intermitente Yo-Yo YYERT Nível 1 e 2
- 3.5. Avaliação da aptidão neuromuscular
  - 3.5.1. Teste de repetições submáximas
    - 3.5.1.1. Aplicações práticas para a sua avaliação.
    - 3.5.1.2. Fórmulas de estimativa validadas para os diferentes exercícios de treino
  - 3.5.2. Teste de 1 RM
    - 3.5.2.1. Protocolo para a sua realização
    - 3.5.2.2. Limitações da avaliação de 1. RM
  - 3.5.3. Teste de saltos horizontais
    - 3.5.3.1. Protocolos de avaliação
  - 3.5.4. Teste de velocidade (5 m, 10 m, 15 m, etc.)
    - 3.5.4.1. Considerações sobre dados obtidos em avaliações do tipo tempo/distância
  - 3.5.5. Teste progressivo incremental máximo/submáximo
    - 3.5.5.1. Protocolos validados
    - 3.5.5.2. Aplicações práticas

- 3.5.6. Teste de saltos verticais
  - 3.5.6.1. Salto SJ
  - 3.5.6.2. Salto CMJ
  - 3.5.6.3. Salto ABK
  - 3.5.6.4. Teste DJ
  - 3.5.6.5. Teste de saltos contínuos.
- 3.5.7. Perfis verticais/horizontais F/V
  - 3.5.7.1. Protocolos de avaliação de Morin e Samozino
  - 3.5.7.2. Aplicações práticas de um perfil força/velocidade
- 3.5.8. Testes isométricos com célula de carga
  - 3.5.8.1. Teste de força máxima isométrica voluntária (FMI)
  - 3.5.8.2. Teste de déficit isométrico bilateral (%DBL)
  - 3.5.8.3. Teste de déficit lateral (%DL)
  - 3.5.8.4. Teste de relação isquiotibiais/quadríceps
- 3.6. Ferramentas de avaliação e monitorização
  - 3.6.1. Cardíofrequenciômetros
    - 3.6.1.1. Características dos dispositivos
    - 3.6.1.2. Zonas de treino por FC
  - 3.6.2. Analisadores de lactato
    - 3.6.2.1. Tipos de dispositivos, prestações e características
    - 3.6.2.2. Zonas de treino de acordo com a determinação do limiar de lactato (UL)
  - 3.6.3. Analisadores de gás
    - 3.6.3.1. Dispositivos de laboratório vs. portáteis
  - 3.6.4. GPS
    - 3.6.4.1. Tipos de GPS, características, vantagens e limitações
    - 3.6.4.2. Indicadores determinados para a interpretação da carga externa
  - 3.6.5. Acelerómetros
    - 3.6.5.1. Tipos de acelerómetros e características
    - 3.6.5.2. Aplicações práticas da recolha de dados do acelerómetro
  - 3.6.6. Transdutores de posição
    - 3.6.6.1. Tipos de transdutores para movimentos verticais e horizontais
    - 3.6.6.2. Variáveis medidas e estimadas por meio de um transdutor de posição
    - 3.6.6.3. Dados obtidos a partir de um transdutor de posição e as suas aplicações à programação do treino
- 3.6.7. Plataformas de força
  - 3.6.7.1. Tipos e características das plataformas de força
  - 3.6.7.2. Variáveis medidas e estimadas utilizando uma plataforma de força
  - 3.6.7.3. Abordagem prática da programação do treino
- 3.6.8. Células de carga
  - 3.6.8.1. Tipos de células, características e desempenho
  - 3.6.8.2. Usos e aplicações para o rendimento desportivo e a saúde
- 3.6.9. Células fotoelétricas
  - 3.6.9.1. Características e limitações dos dispositivos
  - 3.6.9.2. Utilizações e aplicabilidade prática
- 3.6.10. Aplicações móveis
  - 3.6.10.1. Descrição das *apps* mais utilizadas do mercado: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 3.7. Carga interna e externa
  - 3.7.1. Meios objetivos de avaliação
    - 3.7.1.1. Velocidade de execução
    - 3.7.1.2. Potência média mecânica
    - 3.7.1.3. Métricas dos dispositivos GPS
  - 3.7.2. Meios subjetivos de avaliação
    - 3.7.2.1. PSE
    - 3.7.2.2. sPSE
    - 3.7.2.3. Rácio de carga crónica/aguda
- 3.8. Fadiga
  - 3.8.1. A fadiga e a recuperação
  - 3.8.2. Avaliações
    - 3.8.2.1. Objetivos laboratoriais: CK, ureia, cortisol, etc.
    - 3.8.2.2. Objetivos de terreno: CMJ, testes isométricos, etc.
    - 3.8.2.3. Subjetivos: Escalas Wellnes, TQR, etc.
  - 3.8.3. Estratégias de recuperação: imersão em água fria, estratégias nutricionais, automassagem, sono
- 3.9. Considerações para a aplicação prática
  - 3.9.1. Teste de saltos verticais. Aplicações práticas
  - 3.9.2. Teste progressivo incremental máximo/submáximos. Aplicações práticas
  - 3.9.3. Perfil de força-velocidade vertical Aplicações práticas

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

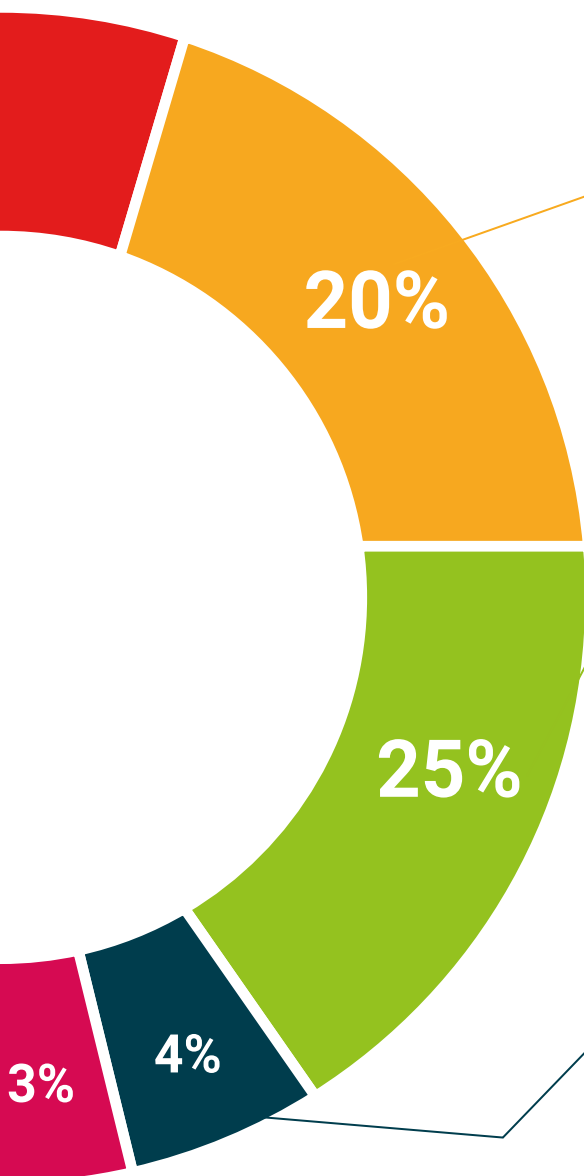
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### 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 Especialização em Avaliação do Rendimento para Monitor de Ginásio garante, para além do 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 Especialização em Avaliação do Rendimento para Monitor de Ginásio** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de recepção, o certificado\* correspondente ao título do **Curso de Especialização** 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 Especialização em Avaliação do Rendimento para Monitor de Ginásio**

ECTS: 18

Carga horária: 450 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 com um custo adicional.



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

**tech** universidade  
tecnológica

## Curso de Especialização Avaliação do Rendimento para Monitor de Ginásio

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso de Especialização Avaliação do Rendimento para Monitor de Ginásio

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica