

AULAS DE GRUPO

PLANEAMENTO, MUSICALIDADE E CONDUÇÃO PEDAGÓGICA

16 a 24 de outubro 2026 | 20 horas

FORMAÇÃO B-LEARNING

SUSANA GARRADAS

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRECTORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

As aulas de grupo constituem uma das áreas de maior intervenção dos Técnicos de Exercício Físico, exigindo a integração de competências técnicas, pedagógicas, comunicacionais e relacionais.

A condução de uma aula de qualidade vai muito além da correta execução dos exercícios, implicando a capacidade de planejar sessões estruturadas, utilizar a música como ferramenta pedagógica, gerir a progressão técnica, aplicar metodologias de ensino adequadas, comunicar de forma clara e motivadora, adaptar os exercícios às características dos praticantes e garantir elevados padrões de segurança.

Esta formação foi desenvolvida com base na evidência científica atual, nas competências de referência do Group Fitness Instructor (EQF Level 3 – EuropeActive).

Diferencia-se das formações centradas numa modalidade específica, privilegiando o desenvolvimento de competências transversais e transferíveis para diferentes contextos de intervenção, incluindo aeróbica, step, ginástica localizada, treino em circuito e outras modalidades de grupo.

A formação pretende dotar os participantes de ferramentas práticas para planejar, conduzir e avaliar aulas de grupo eficazes, seguras, inclusivas e pedagogicamente fundamentadas, promovendo uma intervenção profissional de elevada qualidade.

Apesar da elevada procura por profissionais capazes de conduzir aulas de grupo em ginásios, clubes, autarquias e programas comunitários, a oferta de formação contínua certificada nesta área continua predominantemente orientada para modalidades específicas, existindo reduzidas oportunidades de atualização centradas nas competências pedagógicas transversais do Técnico de Exercício Físico.

OBJETIVOS

- Planear aulas de grupo com objetivos, estrutura, progressão e coerência metodológica.
- Interpretar a estrutura musical, utilizar contagem 8x8 e selecionar BPM adequados ao objetivo e ao público
- Aplicar métodos de ensino: comando, associativo, adição/subtração, pirâmide e construção por camadas (layering).
- Utilizar cueing verbal, visual e auditivo, ordens de comando e feedback corretivo e motivacional.
- Executar e ensinar padrões fundamentais com alinhamento, controlo postural, ritmo e segurança.
- Adaptar exercícios, carga, amplitude, complexidade e impacto a diferentes níveis de condição física.
- Conduzir uma microaula com presença, comunicação, gestão do grupo e comportamento ético.
- Avaliar a qualidade de uma aula e formular melhorias concretas.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato b-learning, conjugando sessões online síncronas com sessões presenciais.

As **sessões síncronas** realizar-se-ão através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões síncronas**, garantindo o envolvimento dos formandos e a qualidade da interação formativa. A utilização de uma licença profissional assegura todas as condições técnicas necessárias ao bom decorrer da formação.

As sessões presenciais decorrerão na região de Setúbal. Os participantes devem apresentar-se com roupa confortável, permitindo a participação nas atividades práticas previstas.

Módulo	Modalidade	Temática	Data/Hora	Duração
1. Fundamentos pedagógicos das aulas de grupo 2. Musicalidade aplicada às aulas de grupo	Síncrona online	Fitness e Health & Fitness; papel do instrutor; objetivos; aquecimento, parte principal e retorno à calma; seleção de conteúdos e gestão do risco. Frase musical, contagem 8x8, BPM, blocos, transições, simetria e progressão do simples para o complexo.	16 out 2026 19h – 22h	3h
4. Planeamento, adaptação e segurança	Presencial	Elaboração de plano de aula; progressões/regressões; controlo de intensidade; populações e condições frequentes; análise de vídeo.	17 out 2026 9h – 12h30	3h30
5. Oficina prática de movimento e musicalidade	Presencial	Passos básicos, deslocamentos, step/aeróbica, relação movimento-música, comandos e transições.	17 out 2026 14h – 17h30	3h30
2. Musicalidade aplicada às aulas de grupo 3. Metodologias de ensino e cueing	Síncrona online	Frase musical, contagem 8x8, BPM, blocos, transições, simetria e progressão do simples para o complexo. Comando, associativo, adição/subtração, pirâmide, layering; cueing verbal, visual e auditivo; tipos de feedback.	23 out 2026 19h – 22h	3h
6. Ginástica localizada e circuito	Presencial	Padrões fundamentais; cadência; postura; alternância de grupos musculares; materiais; correção de erros e segurança.	24 out 2026 9h – 12h30	3h30
7. Integração prática e avaliação das competências	Presencial	Condução de microaulas; observação por rubrica; feedback; autoavaliação e plano de melhoria.	24 out 2026 14h – 17h30	3h30

FORMADORES**Susana Garradas**

Licenciada em Motricidade Humana, Doutorada e Pós-Doutorada em Ecologia Humana, docente da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico de Setúbal, docente adjunta convidada da unidade curricular **Atividades de Academia**, investigadora nas áreas da atividade física, saúde e funcionamento familiar e com mais de 20 anos de experiência na área do fitness, aulas de grupo e formação de profissionais.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato *b-learning*

16 e 23 de outubro – 19h-22h (Plataforma Zoom)

17 e 24 de outubro – 9h-12h30 e 14h-17h30 (Local a designar, na região de Setúbal)
(20 horas)

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Treinadores desportivos;
- Técnicos superiores de desporto;
- Animadores socioculturais;
- Fisioterapeutas;
- Estudantes e profissionais das Ciências do Desporto;
- Todos os interessados na temática.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	125€
-------------	------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.