ENSINAR GINÁSTICA

DA HABILIDADE À PROGRESSÃO

11 de janeiro a 7 de fevereiro de 2027 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

SANDRA COSTA

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O ensino da Ginástica envolve a aprendizagem de habilidades com diferentes níveis de complexidade, exigindo uma organização progressiva das tarefas que respeite as capacidades, o nível de experiência e o ritmo de aprendizagem de cada praticante.

Conhecer uma habilidade não significa, por si só, saber ensiná-la. É necessário compreender os seus elementos fundamentais, identificar os pré-requisitos necessários à sua realização e construir um percurso de aprendizagem que permita evoluir de tarefas mais simples e controladas para situações progressivamente mais complexas.

Neste contexto, as progressões pedagógicas assumem um papel central no ensino da Ginástica, permitindo organizar a aprendizagem, ajustar a dificuldade, identificar dificuldades e criar condições para que cada praticante possa evoluir com segurança e confiança.

Esta formação pretende proporcionar conhecimentos e ferramentas para analisar habilidades gímnicas, construir progressões, selecionar e adaptar exercícios e tomar decisões durante o processo de aprendizagem. Ao longo dos diferentes módulos serão explorados critérios para organizar a progressão, observar a execução, utilizar o feedback e adaptar as tarefas às necessidades dos praticantes.

Mais do que apresentar sequências fechadas de exercícios, pretende-se desenvolver a capacidade de construir e adaptar progressões pedagógicas em função da habilidade, do praticante e do contexto de prática.

OBJETIVOS

- Compreender os princípios pedagógicos associados ao ensino da ginástica
- Analisar uma habilidade e identificar os seus elementos fundamentais
- Reconhecer os pré-requisitos necessários à aprendizagem de diferentes habilidades
- Decompor habilidades complexas em etapas de aprendizagem
- Construir progressões do simples para o complexo
- Selecionar exercícios de preparação e aprendizagem adequados ao objetivo
- Manipular a dificuldade das tarefas mantendo o objetivo de aprendizagem
- Identificar erros e dificuldades durante a execução
- Utilizar demonstração, instrução e feedback de forma adequada
- Definir critérios para avançar, manter ou regressar numa progressão
- Adaptar exercícios e progressões a diferentes níveis de prática
- Promover autonomia, confiança e segurança durante a aprendizagem

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime online assíncrono, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos poderão colocar questões ao formador, que responderá com a maior brevidade possível.

Módulo	Temática	Duração
1	**Compreender a habilidade antes de a ensinar** • Princípios pedagógicos aplicados ao ensino da ginástica • Habilidade final versus processo de aprendizagem • Identificação dos elementos fundamentais da habilidade • Pré-requisitos motores e técnicos • Decomposição de habilidades complexas • Relação entre equilíbrio, coordenação, força, mobilidade e controlo corporal • Identificação das principais exigências e dificuldades • Definição do ponto de partida para a aprendizagem	**2h**
2	**Construir progressões pedagógicas** • Conceito e princípios da progressão pedagógica • Organização da aprendizagem do simples para o complexo • Construção de etapas intermédias • Exercícios preparatórios e exercícios de aprendizagem • Progressões e regressões • Manipulação da dificuldade da tarefa • Critérios para aumentar progressivamente a complexidade • Construção de uma escada de progressão para uma habilidade gímnica	**2h**
3	**Ensinar a habilidade** • Apresentação e explicação da tarefa • Utilização da demonstração • Instruções e palavras-chave • Organização do espaço e dos materiais • Posicionamento do profissional durante a aprendizagem • Quantidade e qualidade das repetições • Observação da execução • Utilização do feedback para orientar a aprendizagem	**2h**
4	**Observar, corrigir e decidir** • O que observar durante a execução • Identificação de erros e dificuldades • Distinguir erro técnico da tarefa inadequada • Causas possíveis do erro • Critérios de domínio da habilidade • Decidir quando avançar, manter ou regressar • Ajustar a tarefa perante dificuldades • Reavaliação da progressão	**2h**
5	**Adaptar a progressão ao praticante** • Diferenças individuais na aprendizagem • Diferentes níveis dentro do mesmo grupo • Adaptação ao nível de experiência e capacidade • Manipulação da dificuldade sem alterar o objetivo • Criação de variantes para uma mesma tarefa • Confiança, receio e perceção de competência • Promoção da autonomia na aprendizagem • Construção de progressões individualizadas	**2h**

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelo formador, os formandos são convidados a realizar um teste de avaliação, em formato digital, em cada módulo.
Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 7 de fevereiro de 2027. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**
Cada teste terá uma classificação expressa numa escala de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

FORMADORES

Sandra Costa

Professora de Educação Física, com formação superior na área da Educação Física e Desporto e experiência consolidada no ensino da Ginástica em contexto educativo.
Ao longo do seu percurso profissional tem desenvolvido trabalho relacionado com o ensino de habilidades gímnicas, construção de progressões pedagógicas, organização de situações de aprendizagem e adaptação das tarefas a diferentes níveis de competência.
A sua experiência docente, aliada ao conhecimento das exigências técnicas e pedagógicas da Ginástica, permite-lhe desenvolver abordagens orientadas para a progressão das aprendizagens, segurança, autonomia e qualidade de execução.
Possui conhecimentos relacionados com a análise das habilidades, identificação de pré-requisitos, seleção e adaptação de exercícios, observação do movimento e utilização do feedback no processo de aprendizagem.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Profissionais ligados ao ensino da ginástica
- Estudantes das áreas de desporto e educação física
- Todos os interessados na temática

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono
11 de janeiro a 7 de fevereiro de 2027
(10 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Inscrições confirmadas até dia 15 de dezembro 2026	**45€**
Inscrições confirmadas após dia 15 de dezembro 2026	**55€**

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.