

HIDRO MATERIALS L2



PROMOFITNESS.COM

DURAÇÃO: 15h /// 03 U.C. PARA RENOVAÇÃO DO TPTEF

Com a inscrição no curso de nível II de Hidroginástica o instrutor demonstra claramente que deseja sair da sua zona de conforto, mostrando ambição e vontade de ser melhor.

Após ter realizado o nível I ou demonstrado o valor através do curriculum que o possibilitará de frequentar o nível II Materiais, afirma o desejo de se valorizar tanto ao nível metodológico como técnico para o seu futuro.

Pretende dar continuidade à sua formação de base na hidroginástica? Quer adquirir novas ferramentas que lhe permitam diversificar as suas aulas, tornando-as mais eficazes, interessantes e criativas? Então este curso é para si! Venha complementar o seu conhecimento, adquirir novas habilidades de ensino e explorar outros meios de acção para atingir objetivos mais audazes. Iremos abordar diferentes e variados tipos de materiais, entre os quais, esparguetes, halteres, placas, cintos de flutuação,... focando-nos na análise biomecânica dos exercícios, uma vez que esta é fundamental para a consciencialização do trabalho desenvolvido com recurso à utilização de materiais.

Aceita este desafio?

3 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor Técnico)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Tipos de materiais (esparguete; halter; banda elástica; caneleiras; luvas de combate; materiais alternativos (sacos; t-shirts)
2. Análise do movimento (Técnica e Postura)
3. Ação Muscular (músculos envolvidos no movimento)
4. Objetivos para a sua utilização
5. Vantagens/Desvantagens dos materiais
6. Materiais e tipo de alunos (quem pode e quais matérias são indicados)
7. Materiais nas aulas (preparar e planear aulas)
8. Materiais em Personal Training (utilizar matérias com diversos objetivos)
9. Materiais na reabilitação (como utilizar os materiais em alunos em pós-operatório)
10. Materiais e treino (princípios de treino e utilização de materiais)

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

- Currículo Resumido, não excedendo as 3 páginas;
- 1 Fotografia;
- Ficha de Inscrição preenchida e assinada;
- Contrato de formação preenchido e assinado;
- Comprovativo de pagamento (Taxa de inscrição)



PROMOFITNESS UNIPESSOAL, LDA

Telef: 222081418 - Telm: 916982815 - Info@promofitness.com