

# GINÁSTICA LOCALIZADA



PROMOFITNESS.COM

**DURAÇÃO: 25h /// 05 U.C. PARA RENOVAÇÃO DO TPTEF**

Nesta formação irá aprender de uma forma prática como funcionam os músculos, como respondem perante diferentes estímulos, como podemos trabalhar de formas diferentes, como trabalhar com populações especiais como grávidas, hipertensos, alunos lesionados em determinado segmento, atletas, etc.

Desde a anatomia e fisiologia, metodologias avançadas de treino, micro, meso e macrociclos, trabalho com diversos tipos de material onde se analisará as vantagens e desvantagens mediante cada situação, o uso da música como fator motivador até como corrigir os alunos não apresentando o problema mas sim a solução, esta formação terá resposta a todas estas itens e muitos outros. Seja Praticante, Professor há muito tempo ou começou a dar aulas há pouco tempo ou pretende começar a dar aulas não perca esta oportunidade. Tudo o que é abordado nesta formação será transversal a qualquer modalidade praticada num ginásio podendo assim elevar a sua qualidade como Professor seja qual for a sua área de trabalho dentro do Health Club.

5 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. GINÁSTICA LOCALIZADA

- 1.1. Introdução
- 1.2. Estrutura Geral de uma Aula de Localizada
- 1.3. Execução correcta dos exercícios
- 1.4. Erros mais frequentes/segurança
- 1.5. Transições
- 1.6. Música
- 1.7. Metodologia
- 1.8. Planeamento e apresentação da aula

### 2. STRETCHING

- 2.1. Introdução
- 2.2. Estrutura geral de uma aula de Stretching
- 2.3. Métodos para desenvolver a flexibilidade

## 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)

