

# HIDRO INSTRUCTOR L1



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

PROMOFITNESS.COM

O ensino da Hidroginástica tem tanto de desafiante quanto de entusiasmante pois decorre num meio a que não estamos naturalmente habituados, exigindo um conhecimento e um conjunto de habilidades diferente do meio terrestre. Neste curso terá oportunidade de adquirir e consolidar conhecimentos que lhe permitam estruturar com eficácia ações motoras na água, promovendo a aquisição de padrões de exercício que o auxiliarão na construção e dinamização das suas aulas. O conhecimento aliado a um bom domínio técnico fará de si um profissional de excelência. Venha usufruir desta experiência enriquecedora que muito acrescentará à sua experiência como profissional do exercício físico no meio aquático. Este curso desenvolve competências necessárias para habilitar futuros instrutores na leccionação de aulas de hidroginástica e aumentar os conhecimentos daqueles que já dão as suas aulas.

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

### MÓDULO I - HIDROGINÁSTICA

- 1.1. História (Breve resumo sobre o aparecimento e desenvolvimento da modalidade)
- 1.2. Propriedades da água
- 1.3. Leis de Newton

### 1.4. Ambiente Aquático

### MÓDULO II - EXERCÍCIOS E A SUA APLICAÇÃO

- 2.1. Exercícios de hidroginástica (principais e secundários; o que os distingue; análise técnica e biomecânica)
- 2.2. Variação dos Exercícios (métodos possíveis de utilizar)
- 2.3. Quando os devo de utilizar (como os posso encaixar na aula)
- 2.4. Como aumento a intensidade dos exercícios (gestos simples que provocam diferentes efeitos como o mesmo exercício)
- 2.5. Transições entre exercícios (Como mudo e ligo exercícios)

### MÓDULO III - AULA

- 3.1. Como preparar aulas (tendo em conta os meus alunos e os seus objetivos)
- 3.2. Estruturas de aulas (formas de organizar uma aula)
- 3.3. Alternativas de aulas (o que posso fazer diferente para modificar as minhas aulas)
- 3.4. Métodos coreográficos ( quais existem e como e com quem os posso e devo aplicar)
- 3.5. Música e a sua utilização (perceber a música e sabe-la utilizar em vários tipos de aulas)

3.6. Princípios básicos de segurança (cuidados a ter para o professor e com o aluno)

3.7. Postura e liderança na aula

## 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)

