

# HIDRO HEALTH L2



PROMOFITNESS.COM

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

A necessidade de orientarmos as nossas aulas para uma perspectiva focalizada na saúde dos nossos alunos, surge como o principal objectivo deste curso. Fundamentadas nas linhas de estudo e pensamento atuais, irás desenvolver capacidades e conhecer novas metodologias de trabalho, para o fitness aquático, que irão alavancar ainda mais a qualidade do trabalho que podes apresentar diariamente aos teus alunos. Se te faltam ideias, se pensas que não estás a conseguir evoluir e fazer evoluir os teus alunos com propostas novas, esta é a formação que precisas para voltares a crescer profissionalmente e utilizares o meio aquático como um meio promotor de saúde.

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. Características do meio aquático para a melhoria da saúde
2. Padrão de atividade física dos alunos
3. Necessidades dos alunos
4. Equilíbrio muscular (diferenças de força; músculos encurtados; músculos rígidos)
5. Articulações e as suas necessidades
6. Exercícios Corretivos
7. Mobilidade, Estabilidade e Equilíbrio

## 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)

