

JUMP



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

PROMOFITNESS.COM

Abordar a modalidade de treino cardio-vascular em mini-trampolim, aliado ao treino neuro-muscular localizado.

O objectivo será facultar aos formandos as ferramentas necessárias para desenvolver uma aula integrada de treino cardiovascular numa superfície elástica, conhecendo os movimentos básicos e avançados que se podem executar, planeamento da aula adequado aos diferentes níveis de condição física, contra indicações para a prática, a utilização do equipamento no âmbito de treino personalizado (PT), entre outros conceitos.

Com o trabalho neuro-muscular, pretendemos abordar vários tipos de trabalho, com recurso a elásticos, halteres, barra e anilhas e peso do próprio corpo, adequando o esforço à condição física do praticante, e tirando partido da superfície elástica.

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. Conceito do trabalho com superfícies elásticas
2. Objetivos, benefícios e contra indicações de segurança para os praticantes
3. Características do equipamento - o mini-trampolim
4. Estruturas de aula em função dos objectivos
5. Execução e diferentes tipos de movimentos utilizados
6. Análise funcional do treino cardiovascular e neuro-muscular, aliado à superfície elástica
7. Análise física e postural
8. Instrumentos ao serviço do professor para a orientação eficaz das aulas de JUMP
9. A antecipação, motivação, feedbacks e correcções durante a aula
10. Planeamento e construção de uma aula de JUMP

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)

