

# STEP & AERÓBICA



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

PROMOFITNESS.COM

Existem modalidades intemporais que perduram no tempo sempre com sucesso. Aeróbica e Step são duas das modalidades que se criam e recriam ao longo dos anos mantendo um excelente treino físico e com um valor elevado para o ginásio devido à sua alta taxa de retenção de clientes. Duas modalidades que permitem uma variedade enorme de trabalho onde a liberdade criativa do professora permite ir sempre de acordo à turma oferecendo rápidos resultados e satisfação imediata. A formação de Step e Aeróbica permitirá ao formando dominar as técnicas de instrução, o uso da música, as várias técnicas de ensino tanto para coreografias simétricas como assimétricas, desde o aluno iniciado ao aluno avançado. Irá também dominar as variantes dentro destas modalidades (StepJazz; Stepdance; Steplatino; AeroTribal, etc..) mesmo para quem já lecciona este género de aulas há muito tempo poderá encontrar nesta formação; novas ideias, novas abordagens, novos passos, novas coreografias. Num mercado saturado de modalidades que não se apoiam na qualidade e individualidade do Professor, marque a diferença oferecendo algo único, personalizado e que pode ser aliciante além de motivador em todas as aulas para qualquer aluno.

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. Introdução
2. Estrutura geral de uma aula de Step e/ou Aeróbica
3. Execução correcta dos exercícios
4. Passos básicos/complexos do step e/ou Aeróbica
5. Métodos de construção coreográfica
6. Liderança
7. Transições
8. Direção de aproximação
9. Postura/técnica e segurança no Step
10. Música
11. Planeamento e apresentação da aula
  - 11.1. Métodos de Ensino
  - 11.2. Métodos Coreográficos

## 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)

