



AquaFitness & AQUAFUNCIONAL



25 Horas

DESTINATÁRIOS

Licenciados/Estudantes nas Ciências do Desporto ou outras áreas relacionadas, professores de natação, profissionais do exercício e saúde, detentores do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) e DT (Diretores Técnicos) que pretendam obter unidades de crédito para formação contínua.

DURAÇÃO/UNIDADES DE CRÉDITO

25h / 5 Unidades de Crédito

DATAS, HORÁRIOS, LOCAIS E PROPINAS

Consulte www.manz.pt

CURSOS DE FORMAÇÃO INTENSIVA 2017-2018

AquaFitness
& AquaFuncional

BENEFÍCIOS

- Preparação para lecionar aulas de uma forma segura, dinâmica e eficaz, com suporte consistente em fundamentos técnicos/científicos da modalidade.
- Liderar, saber corrigir e incentivar as suas classes de forma a poder atingir o sucesso profissional e ir ao encontro das motivações dos seus alunos.
- Reproduzir as inúmeras vantagens do trabalho em meio aquático de uma forma criativa e estruturada.

CORPO DOCENTE



Emanuel Pereira

- Pós-graduação em Atividades de Academia pela UTAD
- Licenciatura em Educação Física e Desporto, com especialização e Projeto Pedagógico em Natação, ISMAI
- Instrutor Internacional AEA (Aquatic Exercise Association)
- Eleito Top Performer 2011 e 2012 - Alemanha
- Presenter Internacional (Alemanha, Bélgica, Estónia, Holanda, Rússia, Suíça)

Hidroginástica

Estratégias Inovadoras

PLANO DE ESTUDOS

- O meio aquático
- Considerações fisiológicas do exercício em ambiente aquático
- Análise de movimentos de base e suas variações
- Execução técnica, postura e liderança
- Música, interpretação musical e tempos de execução
- Combinação de movimentos e coreografia
- Métodos e progressão no ensino (didática)
- Tipologia das aulas, organização e objetivação dos conteúdos
- Materiais, suas características e utilização nas aulas
- Grupos especiais

Aqua Funcional

PLANO DE ESTUDOS

- Fundamentos do Treino Funcional
- O treino funcional, contextualização e aplicabilidade ao meio aquático
- Pilares do movimento humano
- Análise de movimentos no plano articular e muscular
- Coordenação, equilíbrio, sinergia e consciência corporal
- Planos e eixos
- A importância do core no contexto funcional (estabilização)
- O treino funcional em contexto de aula de grupo
- Componentes essenciais para a planificação funcional da aula de Hidroginástica
- Utilização de materiais pedagógicos