

CURSOS DE FORMAÇÃO INTENSIVA

# AGUAFITNESS & HIDROGINÁSTICA

3  
UNIDADES  
DE  
CRÉDITO

FORMAÇÃO CONTÍNUA  
Conforme Despacho IPDJ



DATAS, HORÁRIOS, LOCAIS E PROPINAS  
Consulte [www.manz.pt](http://www.manz.pt)



10%  
DESCONTO  
MANZ  
CELEBRATION

## 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.

CURSOS DE FORMAÇÃO  
INTENSIVA  
2018-2019

AGUAFITNESS  
& Hidroginástica

## COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA



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, 2012 e 2013
- Presenter Internacional
- Formador do Ano, Manz 2015

# AGUAFITNESS & HIDROGINÁSTICA

## Hidroginástica Nível 1 Estratégias Inovadoras - 15h

### PLANO DE ESTUDOS

- . O meio aquático.
- . Considerações do exercício em ambiente aquático.
- . Movimentos básicos de Hidroginástica e variações.
- . Transições e links entre exercícios.
- . Execução técnica, postura, liderança e segurança.
- . Música e tempos de execução.
- . Métodos e progressão no ensino (didática) em movimentos básicos de Hidroginástica.
- . Tipo de aulas e objetivação dos conteúdos.
- . Materiais, características e utilização nas aulas.

## Hidroginástica Nível 2 Estratégias Inovadoras - 15h

### PLANO DE ESTUDOS

- . A ferramenta Aqua Stop & Go.
- . Construção de aulas coreografadas, tonificação, programas e lúdicas Métodos de construção e progressão na aula.
- . Técnicas avançadas de liderança e condução da aula.
- . Análise de movimentos no plano articular e muscular.
- . A importância do core no contexto funcional (estabilização).
- . Componentes essenciais para planificação da aula durante um ciclo de trabalho.
- . Materiais aquáticos e estratégias de utilização mediante objetivo pretendido.
- . Interval Training, HIIT e Aqua Combate.
- . Grupos especiais nas aulas de Hidroginástica.