

CURSO DE DANÇA



PROMOFITNESS.COM

DURAÇÃO: 110h /// 22 U.C. PARA RENOVAÇÃO DO TPTEF

Atendendo às exigências do mercado e à grande procura de formação na área da dança, a Promofitness assume-se como pioneira na formação de bailarinos. Pretendemos marcar a diferença tentando merecer destaque pela qualidade, dinamismo, larga experiência e prestígio reconhecido dos nossos profissionais. Venha aprender a dançar, domine vários estilos e alargue os seus horizontes. Formação com grande componente prática!

22 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico) e do TPDT (Título Profissional de Director/a Técnico/a).

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. JAZZ

- 1.1. Aquecimento, flexibilidade e técnica
- 1.2. Passos básicos e suas progressões
- 1.3. Jazz coreográfico (variações)
- 1.4. Análise e consciencialização
- 1.5. Preparação e avaliação Jazz
- 1.6. Visionamento de musicais e sua análise
- 1.7. Aquecimento e preparação física
- 1.8. Jogos teatrais e de expressão
- 1.9. Reportório e coreografia
- 1.10. Preparação e avaliação Musical Jazz

2. TÉCNICA DE CLÁSSICO E PERFORMANCE

- 2.1. Barra no Chão / Aquecimento
- 2.2. Técnica Clássica / Barra
- 2.3. Técnica Clássica / Centro
- 2.4. Diagonais

3. MODERNO E CONTEMPORÂNEO

- 3.1. Consciência Corporal
- 3.2. Elementos do Movimento
- 3.3. Técnica de Dança Moderna / Contemporâneo
- 3.4. Movimento Livre

4. HIP HOP

- 4.1. A Cultura Hip Hop
- 4.2. Hip Hop New Style
- 4.3. O trabalho Coreográfico
- 4.4. Equilíbrio
- 4.5. Estabilidade
- 4.6. Reeducação postural
- 4.7. Propioceptividade (consciência corporal)
- 4.8. Mobilidade
- 4.9. Flexibilidade e Elasticidade
- 4.10. Relaxamento

5. FUNK

- 5.1. Introdução ao Funk

- 5.2. Locking e Popping
- 5.3. Trabalho Coreográfico

6. CASOS PRÁTICOS

- 6.1. Preparação para Mostra Final. Consiste numa apresentação final, no último dia do curso, na qual os alunos colocam em prática os conhecimentos adquiridos em cada um dos módulos que compõem o curso.

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)

