

# O ENSINO DA NATAÇÃO



Este curso pretende desenvolver conhecimento e competências específicas relacionadas com o ensino da natação no âmbito da do ensino das técnicas de nado, partidas e viragens. Assim, pretende-se ajudar técnicos, monitores, e professores no ensino e aprendizagem das diferentes técnicas em natação. Será dado enfoque ao modelo técnico e modelo de ensino, através das progressões de ensino, bem como da identificação dos erros mais comuns, aspecto fundamental na motivação dos alunos nas nossas aulas.

Um curso que vai permitir atingir níveis de qualidade com uma intervenção cada vez mais prática, objetiva, precisa e cativante.

## OBJETIVOS

- Desenvolver competências específicas relacionadas com o ensino da natação
- Planear e conduzir programas tendo em vista a aprendizagem, por parte do aluno, de cada uma das técnicas de natação
- Adquirir competências e definir estratégias para aumentar a eficiência na gestão de uma escola de natação

## O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 30 Horas de Formação
- Material de Apoio ao Curso
- Certificado de Formação Profissional
- Seguro de Acidentes Pessoais em Vigor durante a Formação
- 6 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor/a Técnico/a)
- 6 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)

## ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

### 1. Introdução à temática da técnica em natação

1.1. Importância da técnica e das respectivas componentes básicas

### 2. Modelo Técnico

2.1. A técnica de Crol / Costas / Bruços / Mariposa

2.1.1. Definição

2.1.2. Posição do Corpo

2.1.3. Ação dos Membros Inferiores

2.1.4. Ação dos Membros Superiores

2.1.5. Sincronização

2.2. Partidas

2.2.1. Ventral

2.2.2. Dorsal

2.3. Viragens

2.3.1. Abertas

2.3.2. Rolamentos

### 3. Modelo de Ensino

3.1. Crol, Costas, Bruços e Mariposa

3.1.1. Sequência de ensino

3.2. Partidas e Viragens

3.2.1. Partida de Crol

3.2.2. Partida de Costas

3.2.3. Viragem Aberta

3.2.4. Viragem de Rolamento

### 4. Gestão de uma Escola de Natação

4.1. Estratégias

4.2. Fatores Chave

4.3. Competências

## LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

UISEU

## PREÇOS

Taxa de Inscrição

37 EUR

Valor do Curso

250 EUR

Descontos  
(não acumuláveis)

15% - ex alunos da Promofitness

10% - grupos de 3 pessoas

10% - portadores do Cartão Jovem

20% - habitantes de Madeira ou Açores  
(mediante comprovativo de viagem  
para os dias da formação)

20% - habitantes no estrangeiro  
(mediante comprovativo de viagem  
para os dias da formação)



**PROMOFITNESS**

 [INFO@PROMOFITNESS.COM](mailto:INFO@PROMOFITNESS.COM)

 222 081 418  
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS