

CURSO DE **HIDRO INSTRUCTOR L2**



Com a inscrição no curso de nível II de Hidroginástica o instrutor demonstra claramente que deseja sair da sua zona de conforto, mostrando ambição e vontade de ser melhor. Nesta formação serão apresentados conteúdos específicos de forma a aumentar a capacidade e conhecimento dos nossos formandos perante os seus alunos:

- Efetuaremos uma análise cinesiológica
- Abordaremos o cueing / interação
- Serão realizadas aulas em circuito, em grupo
- Analisaremos os diversos materiais existentes na piscina
- Abordaremos o trabalho em água funda (deep water)
- As alternativas no trabalho para populações “especiais”

OBJETIVOS

- Reconhecer e aplicar as vantagens do treino em meio aquático através de metodologias próprias com técnica e profissionalismo
- Adquirir conhecimento de biomecânica de forma a proporcionar uma aula mais eficaz e segura, no que diz respeito à execução
- Aperfeiçoar os processos de comunicação e de interação com os alunos
- Aplicar nas aulas de hidroginástica o trabalho com materiais de uma forma consciente e eficaz
- Intervir de forma adequada perante grupos “especiais”

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) e do TPDT (Título Profissional de Director/a Técnico/a) e 6 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Análise Cinesiológica dos Movimentos

- 1.1. Noções de Biomecânica Aplicada
- 1.2. Trabalho Físico e Fisiológico

2. Materiais Aquáticos

- 2.1. Equipamento Flutuador ou misto
- 2.2. Equipamento Pesado
- 2.3. Equipamento de Arrasto
- 2.4. Equipamento de Borracha
- 2.5. Equipamento Assistente

3. Deep Water (Água Profunda)

- 3.1. Qualificação dos alunos
- 3.2. Controlo do Ambiente
- 3.3. Opções de Equipamentos para Águas Profundas
- 3.4. Técnica e Linhamento em Águas Profundas
- 3.5. Mecanismos Corporais
- 3.6. Programas de Liderança em Águas Profundas

4. Hidroginástica para idosos

- 4.1. Caraterizando o envelhecimento e seus efeitos no indivíduo
- 4.2. Benefícios da Hidroginástica para idosos

5. Treino do Core Abdominal

- 5.1. Objetivos
- 5.2. Ideia fundamental do Aqua core training
- 5.3. Objetivos do trabalho do core abdominal e suas aplicações
- 5.4. Adaptações biomecânicas em função do treino do core
- 5.5. Treino do core na água
- 5.6. Efeitos do trabalho do core na natação
- 5.7. Efeitos do trabalho do core para desportistas das modalidades coletivas

6. Hidroginástica para gestantes

- 6.1. Conceitos, importância e efeitos na gravidez.
- 6.2. Importância da hidroginástica para gestantes
- 6.3. Alterações corporais na mulher gestante
- 6.4. Indicações importantes para a prática da hidroginástica em gestantes

LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

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)



 INFO@PROMOFITNESS.COM

 222 081 418
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS