

CURSO DE **JUMP MASTER TRAINER**



Abordar a modalidade de treino cardio-vascular em mini-trampolim, aliado ao treino neuro-muscular localizado.

O objectivo será facultar aos formandos as ferramentas necessárias para desenvolver uma aula integrada de treino cardiovascular numa superfície elástica, conhecendo os movimentos básicos e avançados que se podem executar, planeamento da aula adequado aos diferentes níveis de condição física, contra indicações para a prática, a utilização do equipamento no âmbito de treino personalizado (PT), entre outros conceitos.

Com o trabalho neuro-muscular, pretendemos abordar vários tipos de trabalho, com recurso a elásticos, halteres, barra e anilhas e peso do próprio corpo, adequando o esforço à condição física do praticante, e tirando partido da superfície elástica.

OBJETIVOS

- Ser capaz de executar movimentos básicos e avançados adequados a diferentes níveis de condição física
- Adquirir conhecimentos para uma correta planificação e estruturação de uma aula
- Formar instrutores capazes de lecionar aulas com segurança e eficácia

O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 25 Horas de Formação
- Material de Apoio ao Curso
- Certificado de Formação Profissional
- Seguro de Acidentes Pessoais em Vigor durante a Formação
- 5 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 5 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Conceito do trabalho com superfícies elásticas
2. Objetivos, benefícios e contra indicações de segurança para os praticantes
3. Características do equipamento – o mini-trampolim
4. Estruturas de aula em função dos objetivos
5. Execução e diferentes tipos de movimentos utilizados
6. Análise funcional do treino cardiovascular e neuro-muscular, aliado à superfície elástica
7. Análise física e postural
8. Instrumentos ao serviço do professor para a orientação eficaz das aulas de JUMP
9. A antecipação, motivação, feedbacks e correções durante a aula
10. Planeamento e construção de uma aula de JUMP

LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

COIMBRA


PREÇOS

| | |
|--------------------------------|---|
| Taxa de Inscrição | 37 EUR |
| Valor do Curso | 210 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

 222 081 418
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS