

PILATES PARA CRIANÇAS



As nossas crianças de hoje começam a sofrer muito cedo com o peso das mochilas, a utilização constante das novas tecnologias e o aumento da vida sedentária.

Ao contrário de antigamente, os pequenos, têm uma vida completamente acelerada, cheia de stress e com uma rotina alucinante. O que não é nada bom para as crianças.

O Pilates vem como alternativa de uma atividade física leve, e que proporciona diversos benefícios para crianças desde cedo.

Baseia-se nos princípios do Joseph Pilates adaptando apenas os próprios exercícios de uma forma lúdica, divertida, mas mantendo o foco e seriedade.

O que podemos esperar do Pilates para crianças: ajuda na postura, desenvolvimento da consciência corporal, aumento da concentração, redução do sedentarismo e obesidade infantil, sociabilização da criança e aumenta da flexibilidade.

E para quem trabalha ou tem crianças que praticam desporto de competição como karaté, patinagem, ginástica acrobática, trampolins, futebol, entre outros, o Pilates é um ótimo aliado na prevenção de lesão.

E mais do que isso, é uma atividade divertida que as crianças adoram.

OBJETIVOS

- Neste curso o aluno irá adquirir conhecimentos sobre os exercícios básico do Método Pilates e a especificidade de trabalhar com crianças e adolescentes, para poder desenvolver aulas com segurança respeitando os princípios do Método e promovendo um trabalho postural e de prevenção na saúde.

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)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Joseph Pilates

- 1.1. História
- 1.2. Porquê Pilates para Crianças?
"Primeiro Educar a Criança"

2. Anatomia nas crianças e Princípios do Pilates

- 2.1. Desenvolvimento da criança
- 2.2. Anatomia e Fisiologia
- 2.3. Centro
- 2.4. Concentração
- 2.5. Controlo
- 2.6. Fluidez
- 2.7. Precisão
- 2.8. Respiração
- 2.9. Postura e Flexibilidade na criança

3. Crianças e Adolescentes

- 3.1. Faixas Etárias
- 3.2. Dos 5 aos 8 anos – Crianças
- 3.3. Dos 9 aos 13 anos – Crianças e Adolescentes
- 3.4. Dos 12 aos 18 anos – Adolescentes
- 3.5. Acessórios
- 3.6. Pilates aliado às atividades desportivas:
 - 3.6.1. Karaté / Judo
 - 3.6.2. Ballet
 - 3.6.3. Futebol

3.6.4. Trampolim

3.6.5. Patinagem

3.6.6. Dança

3.6.7. Natação

4. Sequência

4.1. Pré Pilates

4.2. Repertório do Joseph Pilates por faixa etária

5. Análise física e postural

6. Planeamento e Organização da Aula

6.1. Anamnese

6.2. Estrutura da aula

6.3. Gestão da aula

6.4. Princípios psicológicos básicos

7. Metodologia

7.1. Técnicas de Aprendizagem

7.2. Dinâmicas de grupo

7.3. Jogos e Brincadeiras

7.4. Acessórios utilizados

8. Avaliação

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)



ESCOLA DE
PILATES
PROMOFITNESS

 INFO@PROMOFITNESS.COM

 222 081 418
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS