



## CURSO DE **HIDRO INSTRUCTOR L1**

O ensino da Hidroginástica tem tanto de desafiante quanto de entusiasmante pois decorre num meio a que não estamos naturalmente habituados, exigindo um conhecimento e um conjunto de habilidades diferente do meio terrestre. Neste curso terá oportunidade de adquirir e consolidar conhecimentos que lhe permitam estruturar com eficácia ações motoras na água, promovendo a aquisição de padrões de exercício que o auxiliarão na construção e dinamização das suas aulas. O conhecimento aliado a um bom domínio técnico fará de si um profissional de excelência. Venha usufruir desta experiência enriquecedora que muito acrescentará à sua experiência como profissional do exercício físico no meio aquático. Este curso desenvolve competências necessárias para habilitar futuros instrutores na leccionação de aulas de hidroginástica e aumentar os conhecimentos daqueles que já dão as suas aulas.

### OBJETIVOS

- Reconhecer e aplicar as vantagens do treino em meio aquático através de metodologias próprias com técnica e profissionalismo
- Desenvolver competências necessárias para habilitar futuros instrutores a lecionar aulas de hidroginástica
- Adquirir e consolidar conhecimentos que lhe permitam estruturar com eficácia, ações motoras na água
- Promover a aquisição de padrões de exercício que o auxiliarão na construção e dinamização das suas aulas

### 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. A Hidroginástica

- 1.1. História: breve resumo sobre o aparecimento e desenvolvimento da modalidade
- 1.2. Propriedades da água
- 1.3. Leis de Newton
- 1.4. Ambiente Aquático

### 2. Exercícios e a sua Aplicação

- 2.1. Exercícios de principais e secundários de hidroginástica: o que os distingue; análise técnica e biomecânica
- 2.2. Variação dos Exercícios e quais os métodos possíveis de utilizar
- 2.3. Quando se devem utilizar os exercícios e como encaixá-los na aula
- 2.4. Como aumentar a intensidade dos exercícios
- 2.5. Transições entre exercícios

### 3. Planeamento de uma Aula

- 3.1. Como preparar as aulas, tendo em conta os alunos e os seus objetivos
- 3.2. Estruturas e formas de organizar uma aula
- 3.3. Alternativas para diversificar uma aula de hidroginástica
- 3.4. Métodos coreográficos e a sua aplicação
- 3.5. Música e a sua utilização em vários tipos de aulas
- 3.6. Princípios básicos de segurança: cuidados a ter para o professor e com o aluno
- 3.7. Postura e liderança na aula

## LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

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

 222 081 418  
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS