

GINÁSTICA LOCALIZADA (SET 2017) - PORTO

Ginástica Localizada é um curso de 25 horas focado na prática e aproximado à realidade, orientado para a preparação e condução de uma aula de grupo, num tema ainda hoje bastante popular e com praticantes assíduos em inúmeros ginásios! No final, estará apto para construir e conduzir uma aula completa e ainda obterá 5 créditos IPDJ, que permitem a renovação da sua cédula profissional!

MODELO FORMATIVO Curso presencial

DATA DE INÍCIO / FIM 17-09-2017 / 01-10-2017

HORARIO 17 de Setembro - 9:00 às 19:00
24 de Setembro e 1 de Outubro - 9:00 às 18:00

DESTINATARIOS #Licenciado Desporto/Educacao Fisica, #Tecnico Exercicio Fisico

INVESTIMENTO

LOCALIZAÇÃO Ginásio Kangaroo

Formação
Certificada



PROGRAMA



1. Ginástica Localizada

- O que é?
- Objetivos do treino
- Destinatários

2. Música

- Estrutura Musical
- Produtos Finais

3. Exercícios

- Localizados: Membros inferiores, superiores, abdominal/core
- Funcionais: Pilates de Movimento, exercícios
- Cardiovasculares

4. Planeamento e Formatos

- Partes da aula
- Formatos da aula///

5. Estrutura de Aula

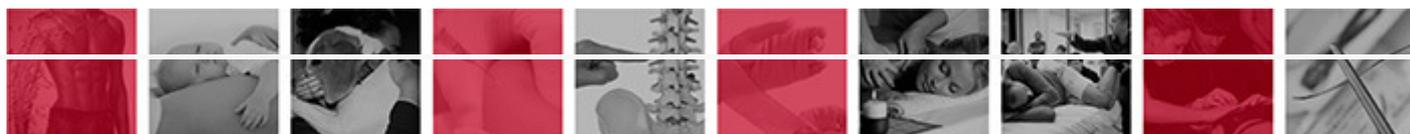
- Resistência muscular
- Resistência muscular e trabalho aeróbio
- Circuito
- Tabatas
- Populações Especiais
- Peso Corporal

6. Coaching

- Coaching Base
- Coaching Avançado

7. Avaliação

- Teórica



- Prática





OBJETIVOS

Objetivo Geral:

- No final do curso os formandos deverão ser capazes de idealizar, planear e conduzir integralmente uma aula de grupo de Ginástica Localizada.

Objetivos Específicos:

- Planear uma aula de ginástica localizada no âmbito do trabalho metabólico nas vertentes de resistência muscular e cardiovascular;
- Preparar diferentes formas de trabalho, nomeadamente circuitos, tabatas, peso corporal;
- Saber adaptar a aula a populações especiais (grávidas, hipertensos, idosos);
- Saber preparar uma aula utilizando diferentes materiais (steps, halteres, etc.) e saber como improvisar quando não há materiais disponíveis
- Trabalhar na música e com a música;
- Liderar uma turma através de um coaching instrutivo, educador e motivador.

O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 25 horas de formação
- Material de apoio ao Curso (em Português)
- Certificado de registo profissional (DGERT)
- 5 UC (Unidades de Crédito) relativos ao Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico (TPTEF)
- Certificado de participação Bwizer com creditação IPDJ
- Seguro de acidentes pessoais em vigor durante a formação
- Coffee-breaks



SAIBA MAIS SOBRE ESTE CURSO

A **Ginástica Localizada** é uma modalidade de **aula de grupo**, habitualmente ministrada em **contexto de ginásio**, que permite o trabalho de vários grupos musculares ao nível da componente aeróbia, mas também da resistência muscular, com o objetivo de **aumentar a força e a flexibilidade**. Apesar de não ser um tema novo, tem evoluído ao longo dos anos e tem-se adaptado às necessidades daqueles que a praticam, dando-se cada vez mais enfoque a **movimentos funcionais**.

Constitui, portanto, uma área fundamental para todos os profissionais que pretendam uma **carreira em ginásio!** A conciliação do **trabalho muscular**, através de **exercícios rítmicos**, com a música potencia a **motivação**, um fator fulcral para captação e fidelização de clientes neste contexto. Devido a este fator e com um número crescente de ginásios a cada dia, esta modalidade é, ainda hoje, uma aula que está presente na grande maioria dos estabelecimentos de Fitness e que continua a ter **inúmeros seguidores** assíduos devido aos seus benefícios.

Com este curso, os formandos adquirirão as competências necessárias para **preparar e ministrar** aulas de grupo de **Ginástica Localizada**, tanto para quem deseja iniciar-se agora nesta área, como para quem já tem experiência e pretende **otimizar** os seus resultados.

Este é um curso de **25 horas**, pelo que terá ainda acesso a **5 créditos IPDJ**, renovando automaticamente a sua cédula TPTEF!

