

CURSOS de CAPACITAÇÃO



Musculação em Academia

Personal Training

Step, Jump e Ritmos

Ginástica Laboral

Ginástica de Academia

Prescrição de Exercício

Massagem

Empreendedorismo

Hidroginástica

2º semestre 2008

chancela
APEF-RIO

a quem se destina

Estudantes e Profs. de Educação Física

certificados

Todos os participantes receberão certificados dos cursos cancelados pela APEFRio

local dos cursos

Universidade da Saúde
Centro Tecnológico Rio Sport Center
Av. Ayrton Senna, 2.541 - Barra da Tijuca
Rio de Janeiro - RJ
(em frente ao Parque Temático Terra Encantada)

carga horária

Cursos 1, 2, 3, 4, 5 e 6 64 horas

Cursos 7, 8 e 9 48 horas

conforto

salas climatizadas
estacionamento gratuito
vestiário
chuveiros com água quente
piscinas aquecidas

investimento

Taxa de inscrição 58,00

Cursos 7, 8 e 9 3 cotas de 98,00

Cursos 1, 2, 3, 4, 5 e 6 4 cotas de 98,00

inscrições e
informações

SPRINT

Rua Guapiara, 28 - Tijuca

Rio de Janeiro - RJ - 20521-180

Telefax: (21) 2214-4111 - 2264-8080

e-mail: posrsc@sprint.com.br

Horário: de segunda à sexta, das 9h às 17h

Obs.: Os Profs. de Educação Física deverão estar em com a anuidade de 2008 do CREF1 quitada.

Docente: Prof. Ms. Vicente Lima

Aula 1 — 30 de agosto

Tópicos de biomecânica aplicados ao conhecimento dos exercícios de musculação: Sistema de alavancas, torque, vantagem mecânica, visão mecânica de contração, funções musculares, ação muscular, produção de tensão muscular, adaptação neural.

Aula 2 — 13 de setembro

Aprofundamento em biomecânica muscular aplicada a musculação: Funções dos componentes elásticos musculares, relação comprimento tensão do sarcômero e sua influência no resultado do treinamento, relação comprimento tensão muscular e sua influência no resultado do treinamento outros tópicos.

Aula 3 — 27 de setembro

Teste de funções musculares e articulares aplicados a melhor seleção dos exercícios para compor o programa de treinamento de força.

Aula 4 — 11 de outubro

Variáveis metodológicas do treinamento que interferem na elaboração do programa de musculação: número de repetições por série, peso utilizado, velocidade das repetições, intervalo de recuperação entre as séries e os exercícios, número de séries, respiração, número de exercícios, ordem dos exercícios e equipamento utilizado.

Aula 5 — 25 de outubro

Conceituação e discussão da aplicação dos métodos mais utilizados na sala de musculação. Métodos quanto ao número de sessões de treinamento. Métodos quanto a ordem anatômica dos exercícios. Métodos quanto ao controle do volume e intensidade do treinamento. Métodos quanto à forma de execução dos exercícios.

Aula 6 — 8 de novembro

Periodização e musculação para atletas e não atletas. Modelos para periodizar o treinamento de musculação, modelo clássico (linear) ou ondulatório (não linear).

Aula 7 — 22 de novembro

Musculação para o bem-estar da coluna vertebral e de mais articulações. Como evitar lesões no treinamento de musculação.

Aula 8 — 06 de dezembro

Como se treinar flexibilidade na musculação: recursos e métodos de treinamento aplicados na elaboração de programas de musculação. Quando treinar e quando não treinar flexibilidade. Efeitos positivos do alongamento e treinamento de flexibilidade junto com a musculação.

Docentes: Prof. Ms. André Fernandes

Docentes convidados: Prof. Esp. Eduardo Amorim

Prof. Ms. Marcelo Barbosa

Prof. Ms. Pedro Ivo Cosenza

Prof. Psi. Ms. Tânia Borges

Aula 1 — 31 de agosto

Reflexão sobre subjetividade e relações interpessoais entre *personal trainer* e cliente, através de teorias, vivências e dinâmicas de grupo.

Aula 2 — 14 de setembro

Testes e medidas aplicadas no treinamento personalizado. Softwares de controle de treinamento. Interpretação dos mais diferentes tipos de resultados. Como escolher uma bateria de testes eficiente.

Aula 3 — 28 de setembro

Estratégias de aquecimento para o treinamento aeróbico. Treinamento aeróbico contínuo, crescente, decrescente, fartleck, potência, intervalado entre outros métodos. Vantagens e desvantagens do treinamento aeróbico. Prescrição de treinamento aeróbico: indoor e outdoor (esteiras, bike, elipse, jump, step entre outros equipamentos).

AULA PRÁTICA: Treinamento aeróbico controlando as variáveis fisiológicas. Trazer roupa própria para o treinamento aeróbico e monitor cardíaco (se tiver).

Aula 4 — 12 de outubro

Força x hipertrofia. Prescrição e montagem de programas de treinamento de força e hipertrofia. Como aplicar os mais variados métodos de treinamento de força. Número de séries, repetições e percentual de cargas no treinamento, como calcular? Ajustes e adaptações biomecânicas nos diversos tipos de equipamentos. Qual a melhor ordem de exercícios? Como parcelar o programa de força?

AULA PRÁTICA: Estratégias biomecânicas nos aparelhos de musculação (ajustes, pegadas, posicionamentos entre outros). Trazer roupa própria para o treinamento de força.

Aula 5 — 26 de outubro

Alterações posturais, má postura e dores pelo corpo, o que fazer? Lesões comuns durante o treinamento (joelho, ombro e coluna), como proceder nesses casos? Avaliando a lesão? Flexibilidade x alongamento. Estratégias de aplicações do treinamento da flexibilidade no cliente pessoal.

AULA PRÁTICA: Exercícios específicos para portadores de lesões e má postura; Como utilizar aparelhos especiais; Exercícios de alongamento. Trazer roupa própria para prática de exercícios.

Aula 6 — 9 de novembro

Atividade aquática como meio de treinamento e recuperação de lesões. Água como forma de relaxamento e bem estar do seu cliente pessoal. Como adaptar pequenas piscinas para o treinamento na água.

AULA PRÁTICA: Estratégias e aplicabilidade de equipamentos no meio aquático. Trazer roupa de banho e touca para o treinamento aquático.

Aula 7 — 23 de novembro

Fundamentos de Massagem corporal. Massagem para prevenção e tratamento da fadiga e dor muscular. Massagem antes e depois da atividade física (aquecimento e relaxamento corporal). Técnicas básicas de Massagem corporal aplicadas em alunos e clientes de personal training (com e sem utilização de óleos).

AULA PRÁTICA: Técnicas de massagem em diversas partes do corpo. Trazer sunga ou short (homens) e biquíni ou top+short (mulheres).

Aula 8 — 7 de dezembro

Avaliação e determinação de perfil dos clientes. Marketing pessoal e de negócios. A arte da negociação. Personal S.A. Como conquistar novos clientes? Cobrança, aumentos, faltas e férias: o que fazer?

Docente: Prof. Ms. André Fernandes

Docente convidada: Prof. Psi. Ms. Tânia Borges

Aula 1 — 07 de Setembro de 2008

Estruturando as aulas: Organizando um programa de treinamento em academia com inclusão das atividades coletivas. Treinamento concorrente. Musicalidade, ritmo e estruturas musicais para o desenvolvimento de diversos tipos de aulas. As diversas estruturas e formatações das aulas. As diversas estruturas de comando verbal das aulas.

AULA PRÁTICA: Construindo os primeiros passos através da música. Como transformar passos simples em movimentos complexos; Você aprendendo a ministrar uma aula. Trazer roupa própria para a prática e monitor cardíaco (se tiver).

Aula 2 — 21 de setembro 2008

Reflexão sobre subjetividade e relações interpessoais entre profissional e cliente e desenvolvimento da criatividade nas aulas coletivas em academia, através das teorias, vivências e dinâmicas de grupo.

Aula 3 — 19 de outubro de 2008

Ritmos: Biomecânicas das atividades coreografadas. Eficiência e segurança nas atividades coreografadas. Metodologia das variadas aulas de ritmos (Hip Hop, Hip Boi, Street Dance, Funk, Tae Bo, Aero Figh, Aero Salsa, Lambaeróbica, Axé, Mix Dance, Power Dance entre outros). Construção de movimentos simples a complexos. Sincronizando diversos movimentos com a música.

AULA PRÁTICA: Hip Hop, Hip Boi, Street Dance; Funk Brasil; Tae Bo; Aero Salsa; Lambaeróbica; Axé Dance; Aero Dance; Mix Dance; Power Dance entre outros. Trazer roupa própria para a prática e monitor cardíaco (se tiver).

Aula 4 — 02 de novembro de 2008

Step: Histórico do Step. Estratégias de velocidade e altura do step como forma eficaz no treinamento. Estudos recentes sobre o step. Metodologia do step. Step Dance x Step treinamento. Construção de passos simples a complexos. Sincronizando passos com as músicas. Aulas utilizando 2,3,4 ou mais steps.

AULA PRÁTICA: Step Dance; Step Power; Double step; Multi Step; Step Training. Trazer roupa própria para a prática e monitor cardíaco (se tiver).

Aula 5 — 16 de novembro de 2008

Jump: Estratégias de velocidade e altura de saltos no jump como forma eficaz de treinamento. Construção de movimentos simples a complexos. Sincronizando os movimentos com as músicas. Coreografando de forma contínua ou por interpretação musical.

AULA PRÁTICA: Jump Dance; Jump Power; Axé Jump; Contry Jump; Jump Funk; Jump Training. Trazer roupa própria para a prática e monitor cardíaco (se tiver).

Aula 6 — 30 de novembro de 2008

Estratégias de aquecimento. Treinamento aeróbico contínuo, crescente, decrescente, fartleck, potência, intervalado, pliometria entre outros métodos. Vantagens e desvantagens do treinamento aeróbico. Variáveis do treinamento. Como criar novas aulas. O segredo do sucesso nas atividades coletivas. Atividade coletiva no combate a obesidade.

AULA PRÁTICA: Treinamento aeróbico controlando as variáveis fisiológicas; Você como professor; Aula de Ritmos, Step e Jump para avançados; Body BOPE. Trazer roupa própria para a prática.

Docentes: Prof. Mst. Lílian Carvalho

Prof. Esp. Gisele Morgado

Docentes convidados: Prof. Esp. Eduardo Amorim

Prof. Fst. Ms. Fabio Ganime

Prof. Psi. Ms. Tânia Borges

Aula 1 — 30 de agosto

Esta aula fornece conhecimento teórico e vivencial com dinâmicas grupais, visando o autoconhecimento, a integração e a convivência em grupo, requisitos básicos para serem desenvolvidos na empresa.

Aula 2 — 13 de setembro

A história da administração do trabalho. Conceitos e histórico da Ginástica Laboral. Estratégias de implantação dos programas de qualidade de vida. Planejamento das aulas. Postura profissional nas empresas.

Aula 3 — 27 de setembro

Conceitos de ergonomia. Principais características da biomecânica do ser humano e as recomendações de ergonomia para a utilização correta dos músculos e do sistema locomotor. Conceitos básicos referentes à prevenção dos distúrbios relacionados ao uso dos computadores e as orientações ergonômicas de ajustes dos postos de trabalho.

Aula 4 — 11 de outubro

Coluna vertebral: Avaliação postural e fatores que comprometem a postura. Como identificar os desequilíbrios e a adequação da melhor postura a cada indivíduo. Como aplicar, de forma ideal, os exercícios de alongamento.

Aula 5 — 25 de outubro

Principais LER/DORT encontrados no ambiente de trabalho. Fatores predisponentes das LER/DORT. Como prevenir e recuperar as LER/DORT causadas no ambiente de trabalho. Fatores predisponentes das lesões traumáticas. Como prevenir e/ou recuperar as lesões traumáticas.

Aula 6 — 8 de novembro

Utilização de materiais nas aulas de Ginástica Laboral. Segurança nas aulas. Sugestões de aulas práticas e dinâmicas de grupo adequadas ao ambiente de trabalho.

Aula 7 — 22 de novembro

Mecanismo de atuação da Reflexoterapia (plantar e palmar) através da pressão manual em pontos específicos para alívio e tratamento de dores mio-articulares e equilíbrio orgânico. Demonstração e prática em grupo das técnicas apresentadas, auto-tratamento. Importância e aplicação da massagem e auto-massagem como recurso anti-stress e terapêutico.

Aula 8 — 6 de dezembro

Passo-a-passo da construção e apresentação de projetos de qualidade de vida com ênfase na ginástica laboral. Processo de venda para as empresas. Como elaborar os custos dos projetos e formas de prestação do serviço. Como apresentar os resultados dos programas de ginástica laboral.

Docentes: Prof. Ms. Marcelo Costa
Prof. Esp. Felipe Barbosa

Aula 1 — 31 de agosto

Como estruturar as aulas de atividades coletivas de maneira segura, eficaz e motivante, visando a melhoria da estética e da saúde; componentes da aptidão física e parâmetros para a prática de exercícios. Estrutura de aula e organização do treinamento.

AULA PRÁTICA. Trazer roupa própria.

Aula 2 — 14 de setembro

Ginástica Localizada: Como organizar o seu treinamento na GL para o desenvolvimento da força, hipertrofia, potência muscular e resistência muscular. Análise biomecânica dos principais exercícios executados nas aulas de GL.

AULA PRÁTICA. Trazer roupa própria.

Aula 3 — 28 de setembro

Ginástica Localizada: Como planejar e periodizar um programa de treinamento através da Ginástica Localizada? Quais os métodos de treinamento, ordem de seleção dos exercícios, design das séries e periodização que são mais recomendados e utilizados na atualidade?

AULA PRÁTICA. Trazer roupa própria.

Aula 4 — 12 de outubro

Running Class: Ciência e metodologia do treinamento de corrida indoor. Quais os métodos utilizados neste treinamento? Como controlar a intensidade (FC) nas aulas de Running Class. Como preparar, através da corrida indoor, um cliente que deseja participar de uma corrida outdoor.

AULA PRÁTICA. Trazer roupa própria.

Aula 5 — 9 de novembro

Ciclismo em Academia: Como desenvolver seu programa de Bike Indoor baseando-se em princípios e técnicas básicas para a obtenção dos melhores resultados. Biomecânica adequada para pedalar sem riscos. Quais os principais métodos de treinamento?

Aula 6 — 23 de novembro

Exercícios Aeróbicos Coreografados, Jump & Step alto impacto X baixo impacto. Comparação do gasto calórico entre as atividades. Como elaborar uma seqüência pedagógica adequada para o fácil aprendizado de exercícios coreografados. Prática do conteúdo abordado.

Aula 7 — 7 de novembro

Flexibilidade e Relaxamento: Como desenvolver um programa de flexibilidade voltado para saúde. Descrição, análise e biomecânica das cadeias musculares. Escolha adequada dos métodos e exercícios para atender as cadeias musculares em seu comprometimento.

Aula 8 — 14 de dezembro

Ginástica: Como desenvolver um programa coletivo de exercícios para a melhoria das funções diárias. Escolha dos exercícios para estimular o sistema sensorial e o controle motor. Exercícios de fortalecimento da musculatura central (CORE) e melhora da postura corporal.

Docentes: Prof. Ms. Alexandre Trindade
Prof. Fst. Ms. Fabio Ganime

Aula 1 — 30 de agosto

Quem é o idoso? Qual o impacto do envelhecimento sobre os aspectos antropométricos, neuromuscular, ósseo e cardiorrespiratório? Novas tendências relacionadas com a prescrição de treinamento visando a Flexibilidade para o idoso.

Aula 2 — 13 de setembro

Novas abordagens para a prescrição de treinamento de força em idosos. Qual o impacto da gestação para os sistemas hormonal, cardiorrespiratório e neuromuscular? Qual o impacto da gestação sobre a postura? Novas abordagens para a prescrição de treinamento em Gestantes.

Aula 3 — 27 setembro

Crianças e adolescentes: Definição dos termos. Idade cronológica e maturacional. Novas tendências para a prescrição de treinamento para crianças e adolescentes. Qual a importância do treinamento de força para crianças e adolescentes?

Aula 4 — 11 de outubro

Quem é o obeso? Tipos de obesidade. Obesidade como fator de risco para outras doenças. Emagrecimento x obesidade x exercício. Novas tendências na prescrição de treinamento para obesos.

Aula 5 — 25 de outubro

Tipos de diabetes. Doenças associadas a diabete. Cuidados com a hipoglicemia e hiperglicemia. Fatores importantes para a prescrição de treinamento para o diabético. Fatores de risco para hipertensão. Doenças associadas à hipertensão. O que é melhor para o hipertenso, treinamento aeróbio ou de força? Últimas evidências acerca da prescrição de treinamento de força para hipertensos.

Aula 6 — 8 novembro

Prescrição de treinamento visando a prevenção e a recuperação das lesões mais frequentes na articulação do ombro. Testes para a avaliação da tendinite do supraespinhal, speed, palpação da bursa entre outros.

Aula 7 — 22 novembro

Prescrição de treinamento visando a prevenção e a recuperação das lesões mais frequentes na articulação do joelho: condromalácia patelar, lesões ligamentares e lesões meniscais.

Aula 8 — 6 de dezembro

Prescrição de treinamento visando a prevenção e a recuperação das lesões mais frequentes no tornozelo e na Coluna: entorse por inversão ou eversão do tornozelo, hérnia discal, espondilólise, espondilolistese, entre outras.

MASSAGEM: Aplicada à Atividade Física e Desporto

Terapias Manuais e Complementares

Docente: Prof. Esp. Eduardo Amorim

Aula 1 — 7 de setembro

Histórico das terapias manuais, o conceito hipocrático e oriental. A evolução das terapias durante os tempos primordiais até os dias de hoje e sua relação com a medicina. Fundamentação científica (relatos e descrição de artigos publicados em jornais e revistas científicas). Protocolo de atendimento e tempo de sessão. Descrição das técnicas abordadas e sua aplicação para o desporto e atividade física. Atuação profissional do Educador Físico (amparo legal e mercado de trabalho).

Aula 2 — 21 de setembro

Conceito e fundamentação da massagem miofascial. Fisiologia do tecido conjuntivo. Anatomia miofascial (tecido muscular e as fáscias) e sua relação com a biomecânica corporal.
AULA PRÁTICA: Técnicas básicas de massagem miofascial e sua aplicação para distúrbios osteomioarticulares, relaxamento e melhora da mecânica corporal no desporto e nas atividades laborais. Trazer roupas de banho, toalha e óleo deslizante.

Aula 3 — 19 de outubro

Técnica de compressão isquêmica (demonstração, aplicação e efeitos neurofisiológicos no tecido muscular). Alívio e relaxamento da dor muscular localizada. Conceito básico da técnica de Cyriax (fricção transversa). Efeitos fisiopatológicos apresentados.
AULA PRÁTICA: Técnicas manuais básicas e sua aplicação para prevenção e tratamento de lesões mioligamentares (relacionadas ao desporto e atividade física). Trazer roupas de banho, toalha e óleo deslizante.

Aula 4 — 2 de novembro

Conceito básico e princípios da técnica neuromuscular (TNM). Efeitos neurofisiológicos promovidos pela TNM. Demonstração das técnicas básicas e sua aplicação para disfunções do tecido mole. Prevenção e tratamento para distúrbios do tecido mioarticular (relação com o desporto e atividade física).
AULA PRÁTICA: Técnicas básicas de mobilização articular (demonstração, aplicação para ganho de movimento das articulações e auxílio para distúrbios mioarticulares). Indicações e contra-indicações das técnicas apresentadas. Prática em grupo. Trazer roupas de banho, toalha e óleo deslizante.

Aula 5 — 16 novembro

Princípios e fundamentos da massagem tradicional (método sueco). Efeitos fisiológicos no tecido muscular e sistema circulatório. Manobras básicas em massagem (deslizamento, fricção, amassamento, percussão e vibração).
AULA PRÁTICA: Técnicas e sua aplicação nas fases pré e pós treinamento/competição (aquecimento, fadiga e relaxamento corporal). Trazer roupas de banho, toalha e óleo deslizante.

Aula 6 — 30 de novembro

Conceito e base científica da Reflexoterapia. Efeitos psico-neurofisiológicos da reflexoterapia. Apresentação dos mapas dos microssistemas plantar e palmar.
AULA PRÁTICA: Técnicas básicas; aplicação para prevenção e tratamento de distúrbios e lesões osteomioarticulares relacionados ao desporto e atividade física. Tratamento complementar para alguns distúrbios orgânicos (dor de cabeça, prisão de ventre, cólicas menstruais e gastrintestinais, gripes, resfriados, ansiedade e insônia). Trazer roupas de banho, toalha e óleo deslizante.

Docente: Prof. Ms. Edvaldo de Farias

Docentes convidados: Prof. Ms. Cláudio Zeferino

Prof. Luisa Parente

Prof. Psi. Ms. Tânia Borges

Aula 1 — 31 de agosto

O talento pessoal e a gestão da carreira profissional como diferencial de qualidade e excelência nos negócios. A capacitação profissional constante como estratégia competitiva em ambientes ligados à Educação Física. O mercado dos negócios em Atividade Física, esportes, saúde e lazer e a diferenciação profissional. Os níveis de atuação profissional e suas características: a pirâmide das possibilidades de intervenção. O planejamento como estratégia de definição e manutenção do foco na carreira.

Aula 2 — 14 de setembro

Facilitação e bloqueio da criatividade. Sucesso x fracasso. Sensação, sentimento, intuição e pensamento como funções psíquicas de apreensão e criação do mundo. Vivências e estratégias facilitadoras para o despertar da criatividade.

Aula 3 — 28 de setembro

Planos de desenvolvimento pessoal e profissional. Os 4 passos para o planejamento da carreira profissional. Identificação e qualificação dos nichos de mercado como estratégia de manutenção do foco na carreira. Marketing pessoal como estratégia de captação e fidelização de clientes. A montagem do plano de desenvolvimento pessoal com foco em resultados e excelência.

Aula 4 — 12 de outubro

Fundamentos da Administração e Gestão empresarial contemporânea aplicados aos negócios da Educação Física. Critérios e indicadores de Qualidade em produtos e serviços. Perfil do profissional de Educação Física de excelência.

Aula 5 — 9 de novembro

Elementos essenciais a um projeto de negócio em Educação Física. O processo de concorrência, a competitividade mercadológica e o papel dos diferenciais de qualidade em produtos e serviços da Educação Física sob a ótica dos clientes.

Aula 6 — 23 de novembro

A proposta comercial e o plano de negócios como elementos da venda de uma idéia em esportes, saúde, lazer, educação e qualidade de vida. O passo-a-passo na elaboração de um projeto de negócio em Educação Física: limitações e oportunidades.

Aula 7 — 7 de dezembro

Caracterização das empresas ligadas à Educação Física sob enfoque das relações trabalhistas. Direitos e deveres do empregador e empregado e suas especificidades. Contratos de trabalho e suas modalidades aplicáveis aos serviços. Contratos temporários e terceirização: Insalubridade e periculosidade nos trabalhos em Educação Física.

Aula 8 — 14 de dezembro

Demonstrações financeiras e a contabilidade de custos da sua empresa. Orçamento. Aprenda a analisar a situação econômico-financeira da sua empresa. Como gerenciar as finanças. Quais as principais fontes de financiamento. Capital de giro da empresa.

Docente: Prof. Esp. Renata Rodrigues

Docente convidado: Prof. Ms. Fabrizio Di Masi

Aula 1 — 7 de setembro

Emergências aquáticas: importantes medidas preventivas a serem tomadas na área de piscina. Cadeia de sobrevivência. Quais são os graus de afogamento? Principais tipos de acidentes ocorridos nas piscinas. Suporte básico de vida.

AULA PRÁTICA: Técnicas de Salvamento. Tipos de retirada do afogado da água. Como realizar os primeiros socorros (passo a passo). Utilização de manequim para simulação de RCP (recuperação cardiopulmonar). Trazer roupa própria para prática de exercícios.

Aula 2 — 21 de setembro

Abordagem dos princípios fisiológicos do exercício: sobrecarga, especificidade, adaptação, variabilidade cruzado e reversibilidade. Abordagem teórica sobre as propriedades físicas da água e a aplicação deste conhecimento na aula de hidroginástica: flutuação, densidade relativa ou gravidade específica, pressão hidrostática, resistência, viscosidade, refração, ação das Leis de Newton, arrasto e turbulência, resistência frontal e tensão superficial.

AULA PRÁTICA: Utilização prática das propriedades físicas da água. Como aplicar exercícios motivantes, nas aulas de hidroginástica, para se obter um resultado eficiente com segurança. Trazer roupa própria para prática de exercícios.

Aula 3 — 19 de outubro

Hidroginástica para grupos especiais e watsu: Benefícios do exercício regular para populações especiais. Considerações importantes no trabalho com grupos de risco. Benefícios e restrições do Watsu.

AULA PRÁTICA: Movimentos básicos do Watsu. Laboratório prático de exercícios para grupos especiais. Trazer roupa própria para prática de exercícios.

Aula 4 — 2 de novembro

Personal aquático: Qual o perfil do trainer aquático? Qual a avaliação física ideal para o cliente de personal aquático? Como controlar a aplicação da intensidade no treinamento aquático.

AULA PRÁTICA: Diferentes modelos de aula para atender a diversidade de objetivos. Trazer roupa própria para prática de exercícios.

Aula 5 — 16 de novembro

Tipos de materiais, tendências de mercado, marketing pessoal: Abordagem teórica dos principais equipamentos utilizados nas aulas de hidroginástica: Equipamentos pesados, resistidos, flutuantes e borrachas. Análise de movimentos primários e da ação muscular de exercícios utilizando os diversos equipamentos abordados. As tendências e novidades nacionais e internacionais no mercado do Fitness Aquático. Qual o perfil ideal do profissional de Hidroginástica?

AULA PRÁTICA: Workout utilizando diferentes equipamentos, aulas diferenciadas, baseadas nos conceitos mais atuais utilizados no treinamento aquático. Trazer roupa própria para prática de exercícios.

Aula 6 — 30 de novembro

Planejamento, montagem de programas e estratégias de aulas: Quais os componentes de uma aula de hidroginástica? Como elaborar um programa de hidroginástica para academia? Quais os principais tipos de treinamento utilizados em aulas de hidroginástica?

AULA PRÁTICA: Execução dos movimentos (tempo de água, tempo de terra e ½ tempo de água). Execução dos movimentos na borda e no meio líquido (ensinando fora da piscina). Música e a sua utilização. Movimentos fundamentais (ancorado, suspenso, rebote e ancorado). Como passar instruções de forma segura e com uma postura adequada. Trazer roupa própria para prática de exercícios.

ficha de inscrição

Nome: _____

Registro no CREF1: _____ Nascimento: ____/____/____

Estudante Faculdade: _____

Endereço: _____

Bairro: _____ Estado: _____

Cidade: _____ CEP: _____

Telefone: (____) _____ Comercial: (____) _____

Celular: (____) _____ E-mail: _____

desejo participar do(s) seguinte(s) curso(s)

curso 1

curso 4

curso 7

curso 2

curso 5

curso 8

curso 3

curso 6

curso 9

ATENÇÃO

- 1) Efetuar o pagamento por depósito bancário do valor da inscrição (58,00), para garantir sua vaga.
Banco UNIBANCO - agência 0214 - c/c 131965-3 - Sprint Produções
- 2) Enviar (por fax ou pelo correio) a cópia do depósito bancário com a ficha de inscrição preenchida.
- 3) Inscrição por telefone somente com cartão de crédito.



cursos de CAPACITAÇÃO

chancela
APEF-RIO

