

Ginástica Coletiva

Conteúdo Programático:

Módulo I – Ginástica Localizada

- Conceitos em Ginástica Coletiva
- Biomecânica e prevenção de lesões
- Musicalidade e métrica musical
- Fases da aula
- Metodologia de ensino
- Métodos de treinamento
- Planificação do treinamento
- Tipos de aula
- Oficina de montagem prática

Módulo II – Ciclismo Indoor

- Histórico do ciclismo indoor
- Posições, ajustes e normas técnicas
- Biomecânica e prevenção de lesões
- Musicalidade e métrica musical
- Controle de intensidade
- Planejamento de Treinamento
- Estilos de aulas
- Oficina de montagem prática

Módulo III – Jump Training

- Histórico do Jump Training
- Padrões e normas técnicas
- Musicalidade e métrica musical
- Famílias dos movimentos
- Construção coreográfica
- Estilos de aula
- Oficina de montagem prática

Módulo IV – Step Training

- Histórico do Step Training
- Normas técnicas
- Musicalidade e métrica musical
- Habilidades motoras (passos)
- Blocos coreográficos
- Métodos de construção coreográfica
- Oficina de montagem prática