INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

Escola Nacional de Ginástica

Federação de Ginástica de Portugal

# AERO KIDS

## PROGRAMA TÉCNICO DE BENJAMINS E INFANTIS



# PROGRAMA

Parte Teórica

1.1. Introdução à Ginástica Aeróbica (1º dia com 30 minutos)

1.2. Noções Básica (1º dia com 2h)

- Tipos de exercícios aeróbicos e as suas aplicações.
- Principais movimentos e técnicas.
- Música e as suas vantagens.
- Aprendizagem do espaço.

1.3. Estruturação de Aulas (2º dia com 1,5h)

- Como planear uma aula de ginástica aeróbica.
- Duração, intensidade e progressão de exercícios.
- Importância do aquecimento.
- Aprendizagem das técnicas mais especificas da disciplina.

1.4. Aspetos de Segurança (2º dia com 1,5h)

- Prevenção de lesões.
- Importância do alinhamento corporal e técnica adequada.

Parte Prática

2.1 Aprendizagem do Programa por Etapas (1º dia com 4h)

- Divisão do programa em níveis: iniciante, intermédio e avançado.
- Demonstração dos principais movimentos e sequências.

2.2 Sessões Práticas (2º dia com 3h)

- Treinadores praticam as aulas com supervisão.
- Aplicação de feedback e correções.

2.3 Retirada de Dúvidas no Terreno (2º dia com 1h)

- Atividades práticas em ambientes reais.
- Discussão de situações desafiadoras enfrentadas durante as aulas.

3 Avaliação e Feedback (2º dia com 2h)

- Discussão sobre melhorias e pontos a serem trabalhados.

4 Conclusão (2º dia com 30 minutos)

- Entrega de materiais de apoio.
- Networking e oportunidades de continuidade na formação.