




TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO



Título Profissional indicado para todos aqueles que tenham como objetivo obter a cédula profissional para planejar, conceber, orientar e conduzir todos os programas e atividades desportivas da condição física em ginásio, Health clubs e academias de fitness.



PLANO DE ESTUDOS



FORMAÇÃO GERAL E CIENTÍFICA

Módulos	Carga Horária (h)
LÍNGUA PORTUGUESA	50
LÍNGUA INGLESA	50
ESTATÍSTICA DESCRITIVA	25
Total	125h

FORMAÇÃO TECNOLÓGICA

Módulos	Carga Horária (h)
FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO FÍSICO	25
INTRODUÇÃO À BIOMECÂNICA E ANATOMIA FUNCIONAL	25
NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO	25
PRIMEIROS SOCORROS NO EXERCÍCIO FÍSICO	25
SAÚDE PÚBLICA E ATIVIDADE FÍSICA	25
PSICOLOGIA DO EXERCÍCIO	25
PEDAGOGIA DO EXERCÍCIO	25
TÉCNICAS DE NEGOCIAÇÃO E VENDA EM FITNESS	25
COACHING E COMUNICAÇÃO	25
GESTÃO DE ESPAÇOS DE FITNESS	25
ÉTICA, DEONTOLOGIA E LEGISLAÇÃO DO FITNESS	25
METODOLOGIA DAS ATIVIDADES DE GRUPO	50
METODOLOGIA DAS ATIVIDADES DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS	50
METODOLOGIA DAS ATIVIDADES EM MEIO AQUÁTICO	50
METODOLOGIA DAS ATIVIDADES BODY & MIND	50
METODOLOGIA DE TREINO PERSONALIZADO	50
METODOLOGIA DA ATIVIDADE FÍSICA COM POPULAÇÕES ESPECIAIS	50
METODOLOGIA DAS ATIVIDADES DE OUTDOOR FITNESS	50
AValiação e Prescrição do Exercício	50
APLICAÇÕES INFORMÁTICAS NA ÓTICA DO UTILIZADOR	25
QUALIDADE DE SERVIÇOS E SATISFAÇÃO DOS CLIENTES	25
Total	725h

FORMAÇÃO GERAL E CIENTÍFICA

Módulos	Carga Horária (h)
ESTÁGIO	400
Total	400h

Parceiros & Vantagens

Devido às parcerias que a Gnosies fez com outras entidades, este curso irá proporcionar muitas vantagens aos nossos alunos.

Ocean Medical - É uma empresa portuguesa fundada em 2008 que proporciona em todo o território nacional formação certificada em emergência e reanimação dirigida a todos os profissionais da área da saúde.

- **Certificação INEM: Válida por 5 anos**
- **Certificação American Heart Association: Válida por 2 anos**

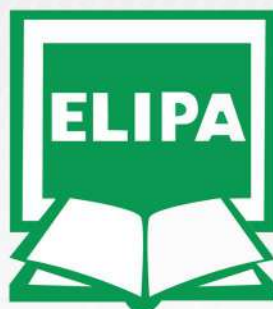
ELIPA Escola de Línguas e Informática, Lda - Instituição de ensino de línguas e informática, situada na Parede desde o ano de 1996. Prepara os seus alunos para a realização de exames de línguas, reconhecidos mundialmente. Escola Certificada por Cambridge

- **Preparação para exame de PET - Preliminary English Test**
A B1 Preliminary qualification shows that you have mastered the basics of English and now have practical language skills for everyday use.

Portugal Aquatraining - Este projeto nascido em 2013, tem como objetivo a Revolução Aquática.

Atráves de formação especializada para instrutores, eventos aquáticos, vestuário moderno e muito mais... queremos contribuir para que cada vez mais pessoas pratiquem exercício dentro de água.

- **Certificado Aquatraining - Nível II**





**PERSONAL
TRAINER**

Objetivos Práticos

- Avaliar de forma integrada a condição física do praticante de acordo com as orientações do Diretor Técnico (DT).
- Aconselhar, prescrever e planear as atividades desportivas mais adequadas de acordo com a avaliação global do praticante e de acordo com a coordenação e a supervisão do DT.
- Conduzir e orientar os programas das atividades desportivas previamente estabelecidos.
- Promover a aquisição de estilos de vida saudáveis associados ao exercício físico.
- Colaborar nos programas de adesão e fidelização de praticantes.
- Participar na definição e implementação de planos de manutenção e organização do espaço e dos equipamentos.
- Colaborar na avaliação da qualidade dos serviços prestados, propor e implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade, de forma a fidelizar os clientes, regendo-se pelo código de ética.



Saídas Profissionais

Os alunos que terminarem com sucesso este curso ficam habilitados a solicitar o TEF - Título Profissional de Técnico Especialista em Exercício Físico, emitido pelo IPDJ.

Este título habilita a planear, conceber, orientar e conduzir todos os programas e atividades desportivas da condição física em ginásio, Health clubs e academias de fitness. Por outras palavras, podem ser:

- Instrutores/as de aulas de grupo
- Monitores/as de sala de exercício
- Personal Trainer



Tabela de Preços

1º DATA (Até 31 de Outubro)		
Pronto Pagamento 1.950€	Nº Prestações	Valor Mensal
	12	174,74€
	18	120,70€
	24	91,26€
2º DATA (Após dia 31 de Outubro)		
Pronto Pagamento 2.200€	Nº Prestações	Valor Mensal
	12	197,13€
	18	137,17€
	24	102,96€



GNOSIES

cet@gnosies.com

www.gnosies.com