

# Curso de Formação

## Método Vortex

Nível Básico - Módulos I, II e III



*vortex*  
escola de patinação artística e hóquei sobre patins

## **O que é o Método Vortex?**

O ser humano em suas várias fases, desde a vida intrauterina até a adulta, nada, rasteja, rola, engatinha, corre e salta. Porém, voar é o grande sonho do corpo humano! A Vortex acredita que isso é possível quando estamos sobre rodas.

Reunindo conhecimentos e experiências adquiridas há mais de 15 anos, os professores da Escola Vortex decidiram criar um método seguro e coerente de Patinação Artística para desenvolver o ser humano de maneira integral até que ele possa patinar como se estivesse voando.

A experiência sobre patins é completamente inédita para o homem. O corpo é desafiado a todo momento pela instabilidade das rodas e a mente não encontra referencial em nenhuma experiência psicomotora da primeira infância. Para patinar não basta exercitar passos e movimentos, precisamos aprender uma nova linguagem: redescobrir nosso corpo, redefinir nosso senso de equilíbrio, buscar novas orientações espaciais e reorganizar nossos gestos.

No Método Vortex ensinamos tudo isso estimulando os patinadores a desafiar conscientemente todos os limites, até mesmo a gravidade!

## **O que você aprenderá no Curso de Formação?**

Nosso objetivo é oferecer uma visão de Patinação Artística com embasamento teórico e prático, fruto da experimentação e estudo da Escola Vortex, para que você se sinta preparado diante do desafio de ensinar alguém a patinar, seja criança ou adulto.

Neste curso, queremos formar professores de Patinação Artística capazes de conduzir seus alunos a transformarem os patins em extensões orgânicas de seus corpos. Você se tornará habilitado em diferentes técnicas, exercícios e recursos didáticos favoráveis ao desenvolvimento de todas as habilidades psicomotoras necessárias aos que estiverem iniciando a prática deste esporte.

Durante o curso, você trabalhará intensamente a si mesmo, vivenciando todo o Método através de seu próprio corpo: desde os exercícios preparatórios sem os patins até o passo a passo em pista, construindo os movimentos técnicos mundialmente conhecidos. Ao final do curso, você obterá um repertório extenso com o qual estará apto a organizar aulas dinâmicas e divertidas, além de reconhecer com eficácia as dificuldades de cada aluno e desenvolver estratégias pedagógicas de correção.

## **Como serão as aulas?**

O curso é apostilado e contará com aulas teóricas e práticas (com e sem o uso de patins). Utilizaremos diferentes materiais e aparelhos para ampliar a consciência corporal e desenvolver equilíbrio, coordenação motora, agilidade, mobilidade e força em múltiplos níveis.

### Programa Completo - Nivel Básico (Módulos I, II e III)

- ☞ Breve histórico da Patinação Artística e o cenário do esporte no Brasil: recreação, órgãos reguladores (Federações e Confederação), campeonatos e shows
- ☞ Noções gerais dos Regulamentos Técnicos
- ☞ Quando e como avaliar os patins dos alunos: montagem, regulagem e manutenção corretas
- ☞ Informações técnicas dos patins: tipos de pisos, rodas, botas e freios. Uso de equipamento de proteção (joelheiras, cotoveleiras, etc)
- ☞ Kit básico de ferramentas do professor
- ☞ Kit de Primeiros Socorros
- ☞ Como amarrar os patins: a importância da prevenção dos tornozelos
- ☞ Visão Geral da Patinação Artística
  - Organização do corpo sobre os patins: equilíbrio, peso corporal sobre os pés, posicionamento correto dos joelhos e da coluna, uso dos braços
  - Eixos interno e externo, direções, diagramação espacial (Base Line, semicírculos, etc)
  - Lateralidade, coordenação motora, agilidade, flexibilidade
- ☞ Exercícios proprioceptivos, consciência espacial e musical
- ☞ Sem patins:
  - Aquecimentos funcionais
  - Desenvolvimento de psicomotricidade, atenção, coordenação, agilidade e força
  - Alongamentos específicos
  - Exercícios preparatórios (com e sem o uso de materiais/equipamentos)
- ☞ Primeiros passos: rodas travadas e marchando
- ☞ Passos e Elementos sobre patins
  - Chassé (de frente e de costas), Run, And Position, Cruzado (de frente e de costas)
  - Andar sobre os freios
  - Acelerar e frear
  - Nivel Básico I (agachadinho, índio, ponteiro, passo quatro, preparatório avião, salto de dois pés)
  - Nivel Básico II (carrinho, tartaruga, avião, garça, salto de meia volta, compasso, salto do coelhinho, picadinho)
  - Nivel Básico III (todos os itens do Básico I e II executados de costas, swing, mohawk, preparatório choctaw, viradas três, bandeira, balança, águia, salto inglês, corrupio base dupla)
  - Exercícios preparatórios e variações para os itens dos níveis Básico I, II e III
  - Diagramação dos exercícios em Pista 0 e Pista 8
- ☞ Recursos pedagógicos: giz, lousa, apito, toques, comandos verbais, uso de música na aula, organização didática das explicações, gincanas e jogos
- ☞ Montagem de aulas: periodização dos treinos e sequenciamento de exercícios
- ☞ Simulações de erros e possíveis correções

## **Certificação**

Ao final do Módulo III, todos os alunos deverão realizar uma prova prática e entregar posteriormente (com data a ser definida) as respostas de uma prova escrita, cuja média deverá compor nota mínima de 70% para receber a Certificação. Não será avaliado seu desempenho enquanto patinador(a), queremos verificar sua capacidade de compreensão e aplicação do Método Vortex. Estas avaliações são uma oportunidade de revisar os conteúdos e sanar eventuais dúvidas.

Aqueles que optarem por não realizar as provas ou não obtiverem a pontuação mínima receberão um Atestado de Participação no curso.

## **Datas e Horários**

Módulo I – 16 e 17 de Fevereiro

Módulo II – 16 e 17 de Março

Módulo III – 13 e 14 de Abril

Sábado das 09h00 às 18h00

Domingo das 09h00 às 13h00

## **Investimento**

**INSCRIÇÃO – R\$ 120,00.** Sua vaga só será garantida após a comprovação do pagamento da inscrição.

**VALOR DO CURSO – R\$ 1077,00** à vista

ou **6x de R\$ 190,00** no cartão a ser pago no início do curso.

**Até breve!**