



# TÂNIA MARTINS ALVES

Professora

---

Treinadora

Personal trainer

Idiomas

---

|           |           |
|-----------|-----------|
| Português | ● ● ● ● ● |
| Espanhol  | ● ● ● ○ ○ |
| Inglês    | ● ● ● ○ ○ |

Contato

---

- ☎ (351) 964554194
- 📷 @taniaalves\_pt
- ✉ tania\_mrt\_alves@hotmail.com
- 📍 Oeiras, Lisboa, Portugal

## FORMAÇÃO

---

MESTRADO EM ENSINO DA  
EDUCAÇÃO FÍSICA, EBS

2014

Faculdade de Ciências do  
Desporto e Educação Física,  
Universidade de Coimbra

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DO  
DESPORTO

2012

Faculdade de Ciências do  
Desporto e Educação Física,  
Universidade de Coimbra

TÉCNICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

2015

Instituto Português do Desporto e  
Juventude

TREINADORA DE DESPORTO – NATAÇÃO

2017

Instituto Português do Desporto e  
Juventude

## EXPERIÊNCIA

---

Professora de educação física e atividades extra curriculares há mais de 10 anos, no ensino privado e público.

Especialização em aulas para bebês e crianças em diversas vertentes do desenvolvimento motor.

Personal trainer de terra e água trabalhando com idades a partir dos 6 meses.

# AULAS DE BALLET

AMPA

Instituto Espanhol Giner de los Rios de Lisboa

## ATIVIDADE EXTRA CURRICULAR 2024/2025

### APRESENTAÇÃO

O ballet infantil é uma atividade destinada a todos.

Combina a prática de atividade física com musicalidade, lateralidade, equilíbrio, coordenação, força, resistência, sendo por isso uma atividade bastante completa para os seus praticantes.

O ballet auxilia no desenvolvimento da concentração, postura e ritmo, assim como desperta o gosto pela música e pelas várias vertentes da dança.

### ORGANIZAÇÃO DAS AULAS

As aulas terão a duração de 45 minutos a uma hora, conforme as idades e potencialidades das crianças.

Serão aplicados e desenvolvidos estilos de ensino direcionados para a descoberta guiada de competências físicas gerais e específicas, adequadas às etapas de desenvolvimento das crianças.

A utilização de instrumentos lúdicos de carácter educativo serão aplicados durante as aulas, de forma a tornar o processo de ensino-aprendizagem o mais motivador possível.



### AULAS DA INFANTIL

Como objetivos específicos das turmas da infantil, destacam-se:

Marcha coordenada, pequenos saltos, orientação espacial, deslocamentos simples, socialização e autonomia.

### AULAS DA PRIMÁRIA

Como objetivos específicos das turmas da primária destacam-se:

Coordenação, flexibilidade, ritmo, postura, posicionamento, equilíbrio, saltos, deslocamentos variados, orientação espacial, sensibilidade, socialização, autonomia e concentração.

TÂNIA  
MARTINS ALVES

+351 964554194

TANIA\_MRT\_ALVES@HOTMAIL.COM

TANIAALVES\_PT