



# 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

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 DANCE KIDS

AMPA

Instituto Espanhol Giner de los Rios de Lisboa

## ATIVIDADE EXTRA CURRICULAR 2024/2025

### APRESENTAÇÃO

O Dance kids é uma atividade destinada a todos. Pretende-se a descoberta e exploração dos movimentos corporais, combinados com diversos ritmos e melodias que proporcionarão um desenvolvimento motor e sensorial aprofundado. Combina assim a atividade física com a musicalidade, aprofundando o desenvolvimento das capacidades coordenativas específicas em cada etapa do desenvolvimento da criança.

### 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. As aulas serão compostas por três partes: Aquecimento - Trabalho articular e proprioceptivo; Fundamental - Conteúdos de expressão corporal e rítmica, exploração de diversos estilos de dança; Consolidação - Momento criativo e coreografia. Pretende-se que as aulas acarretem um ambiente lúdico e motivador, com espaço para a exploração da criatividade das crianças.

### ÁREAS DE DESENVOLVIMENTO

Ao longo das aulas pretendem ser desenvolvidas áreas motoras, sensoriais e expressivas. Destacam-se a resistência, coordenação, flexibilidade, ritmo, postura, equilíbrio, saltos, deslocamentos, orientação espacial, sensibilidade, memória, socialização, autonomia e concentração.

TÂNIA  
MARTINS ALVES

+351 964554194

TANIA\_MRT\_ALVES@HOTMAIL.COM

TANIAALVES\_PT