

# Aula 4: Poses Sentadas e em Movimento

---

## Roteiro da Aula 4: Poses Sentadas e em Movimento

---

### Curso: Poses que Aprovam

---

#### 1. Introdução (0:00 - 0:30)

- **Abertura:** Música de fundo suave, logo do Talent Hub.
- **Apresentador:**  
“Olá e bem-vindo(a) à Aula 4 do curso ‘Poses que Aprovam’ .”
- **Objetivo:** “Nesta aula, vamos mergulhar em **poses sentadas e em movimento** e descobrir como aplicar este conhecimento na sua jornada.”

#### 2. Desenvolvimento do Conteúdo (0:30 - 3:00)

- **Ponto Chave 1:** [Insira o primeiro conceito chave relacionado ao título da aula.  
Ex: “A importância da luz natural.”]
  - *Visual:* Imagem de exemplo (placeholder) ou gráfico.
  - *Foco:* Explicação detalhada e exemplos práticos.
- **Ponto Chave 2:** [Insira o segundo conceito chave. Ex: “Ângulos que valorizam o rosto.”]
  - *Visual:* Demonstração prática (placeholder de vídeo).
  - *Dica Rápida:* [Insira uma dica acionável.]

### 3. Exercício Prático (3:00 - 4:00)

- **Instrução:** “Para fixar o aprendizado, propomos o seguinte exercício: [Descreva um exercício simples e direto].”
- **Chamada para Ação:** “Você encontrará o guia completo de exercícios no PDF desta aula.”

### 4. Conclusão e Próximos Passos (4:00 - 5:00)

- **Resumo:** “Recapitulando, hoje vimos [Ponto 1] e [Ponto 2].”
- **Próxima Aula:** “Na próxima aula, abordaremos [Título da Próxima Aula].”
- **Encerramento:** “Até lá, pratique e use o material complementar. Sucesso!”

---

*Este roteiro segue o padrão de 5 minutos (mock) e é focado em entrega de valor e estrutura modular.*

---

*Material complementar da aula.*