

Docente: Cristiano Schebeleski Soares	Período: 2º/2017
Oficina: Ginástica e Treinamento 2 (Área de Linguagens)	
Horário: Sexta-feira das 07:30 às 09:40	
Resumo da Oficina: Na oficina de Ginástica e Treinamento o aluno vivenciará elementos da ginástica de condicionamento físico para de desenvolvimento de capacidades físicas tais como força, resistência, velocidade, coordenação, flexibilidade. O aluno tomará conhecimento sobre os elementos para a organização racional do treinamento físico, tais como duração, frequência, modo de execução dos exercícios, densidade do treinamento, tempo de descanso. Também será discutido como o organismo se desenvolve com o treinamento físico. Ao final da oficina, espera-se que o aluno tenha desenvolvido habilidades e competências para a sua interação com o ambiente dos exercícios físicos para condicionamento.	
Ementa: Estudo das manifestações de ginástica e treinamento físico.	
Indicado para: alunos com interesse no entendimento e na prática de exercícios físicos e que apresente as condições de saúde para tal.	
Número máximo de vagas: 25	