INSTITUTO FEDERAL
PARANÁ
Educação a Distância

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

RESUMO DE OFICINA – 2018 – 1º SEMESTRE

Docente: Cristiano Schebeleski Soares	Período: 1º/2018
Oficina: Ginástica e treinamento	
Horário: 2º horário de Quinta-feira	
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.	
No máximo de vagas: 25	