

## RESUMO DE OFICINA – 2018 – 2º SEMESTRE

<b>Docente:</b> Cristiano Schebeleski Soares
<b>Oficina:</b> Ginástica e Treinamento
<b>Horário:</b> Sexta-feira, 1º Horário
<b>Resumo da Oficina:</b> Esta oficina tem como objetivo socializar os conhecimentos sobre ginástica de condicionamento e treinamento físico, além de promover vivências de sessões de treinamento físico visando aprimorar capacidades tais como força, flexibilidade, coordenação, concentração, aptidão cardiorrespiratória.
<b>Ementa:</b> Estudo da aquisição e manutenção da condição física individual ou modificação da composição corporal. Estudo de sessões planejadas de movimentos repetidos com frequência e intensidade definidas. Estudo de exercícios físicos orientados à indivíduos específicos.
<b>Indicado para:</b> Estudantes dispostos a aprender e vivenciar o treinamento físico.
<b>Nº de Vagas:</b> 25