

RESUMO DE OFICINA – 2018 – 2º SEMESTRE

Docente: Cristiano Schebeleski Soares
Oficina: Ginástica e Treinamento
Horário: Sexta-feira, 1º Horário
Resumo da Oficina: 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.
Ementa: 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.
Indicado para: Estudantes dispostos a aprender e vivenciar o treinamento físico.
Nº de Vagas: 25