

Universidade da Terceira Idade - Uniso



Curso: Ginástica Localizada – Em busca da qualidade de vida

Prof. Responsável: Rômulo Cesar Mitidieri

Apresentação:

Os exercícios da Ginástica Localizada são motivantes e dinâmicos, e envolvem coreografias, priorizando em cada aula determinados grupos musculares (membros superiores e inferiores), ou segmentos articulares. A sua execução se dá a partir dos ritmos musicais, além disso, o professor tem papel fundamental durante a aula, pois é ele quem dita o ritmo da atividade e corrige a forma de execução, fazendo com que o aluno participe ativamente das aulas. Nos treinamentos podem ser utilizados *steps*, minitrampolins, cordas, colchonetes, halteres, caneleiras, bastões, além, é claro, do próprio peso do corpo do indivíduo. Os exercícios podem ser realizados em circuito ou não.

A ginástica localizada tem como objetivo o aumento do convívio social, melhora da forma física, aumento da concentração e força, ganho do tônus muscular, melhora do sistema cardiorrespiratório e coordenação motora.

Conteúdo Programático:

A cada aula serão abordados diferentes grupos musculares:

- Coxa (quadríceps) e glúteo
- Peitoral
- Abdômen
- Adutores e Abdutores
- Dorsais
- Panturrilha e Deltóides (ombros)
- Tríceps
- Bíceps

Carga horária: 40 horas

Valor: R\$ 537,00 (6 X R\$ 89,50)

Dia e horário: quarta-feira, das 8h às 9h40

Local: Câmpus Seminário

Contato: (15) 2101-4061 | E-mail: 3idade@uniso.br