

## TEMÁTICA / CURSO 3 – CONDICIONAMENTO FUNCIONAL / GINÁSTICA PARA ADULTOS

### 1) O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR?

- O conceito atualizado de ginástica para adultos e as bases do movimento.
- Capacidades e habilidades físicas e motoras.
- Possibilidades práticas - Rotinas de atividades físicas para adultos e idosos.
- Tópicos das bases do movimento humano: coordenação, estabilização, força, flexibilidade, agilidade, resistência cardiorrespiratória, controle e relaxamento.
- Métodos de diagnóstico e avaliação.

### 2) PARA QUEM INDICAMOS O CURSO?

- Professores de Educação Física, Agentes Comunitários de Saúde e Instrutores de Esportes que atuam diretamente com grupos de adultos e idosos, praticantes de atividade física nas escolas, clubes, centros esportivos e comunitários, Ongs etc.

### 3) QUAL A ESTRUTURA DO CURSO?

- Curso híbrido com atividades presenciais e em EaD.
- Turmas aos sábados e às quartas-feiras (período da manhã).
- Turma 01 - 04 módulos presenciais aos sábados – 24 horas + 04 módulos em EaD – 36 horas (conteúdos e atividades na plataforma Moodle/IEE).
- Turma 02 - 05 módulos presenciais às quartas-feiras – 20 horas + 05 módulos em EaD – 40 horas (conteúdos e atividades na plataforma Moodle/IEE).
- Total – 60 horas de capacitação
- Certificação digital para quem completar 75% ou mais das atividades propostas

### 4) QUAL A REPERCUSSÃO DO CURSO NA SUA FORMAÇÃO E PRÁTICA PEDAGÓGICA?

Você mais competente e capaz para/de:

- Qualificar e aperfeiçoar a sua prática como professor de adultos que praticam atividade física em escolas, espaços esportivos, de saúde e comunitários;
- Ampliar seu repertório e acervo de planejamento e aplicação de atividades e rotinas de ginástica para adultos;
- Dominar com mais clareza o conceito de ginástica para adultos e as possibilidades de, oferecendo ferramentas práticas e teóricas aplicáveis sobre as bases do movimento humano, coordenação, estabilização, força, flexibilidade, agilidade, resistência cardiorrespiratória, controle e relaxamento.