

## **ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE BEM VIVER**

### **METODOLOGIAS**

#### **METODOLOGIA GINASTICA LOCAL (Step)**

##### **1- Objetivo geral**

Aula com exercícios aeróbicos contínuos e de baixos impactos simulando o subir e descer de um degrau de escada.

##### **2- Objetivos específicos**

Executar elevações de joelhos, flexão de joelho (calcanhar), chute e abdução; fazer a repetição das elevações e variações ritmadas.

##### **3- Conteúdo programático**

- Treinamento aeróbico.
- Desenvolver e manter a capacidade cardiovascular.
- Melhorar a coordenação motora e lateralidade.
- Promover um alto gasto calórico, atuando na redução do percentual de gordura.
- Proporcionar bem-estar físico e psicológico.
- Favorecer a saúde, proporcionando a qualidade de vida.

##### **4- Metodologia**

- Aulas práticas e dirigidas com movimentos específicos em grupo.
- Diagnose do grupo.
- Adequação das atividades, para alcançar todo o público.
- Laboratório de step.

##### **5- Avaliação**

- Aulas práticas dirigidas.
- Trabalhos práticos em grupo (dinâmicas de grupo).

#### **METODOLOGIA DANÇA**

##### **1- Objetivo geral**

Espera se que os alunos sejam capazes de adquirir algumas competências e habilidades corporais. A inclusão na vida das pessoas favorecendo uma melhor consciência corporal e aumentando sua autoestima e autonomia.

##### **2- Conteúdo programático**

- Conhecimento sobre o corpo.
- Brincadeiras e dinâmicas de caráter simbólicos específicos da dança.
- Danças pertencentes as manifestações culturais.
- Atividades lúdicas e cooperativas com danças populares.
- Desafios corporais (circuito, jogos, dinâmicas com apresentações).

### 3- Metodologia

- Aulas de dialogadas.
- Movimentos práticos e dirigidos de dança.
- Movimentos específicos em grupo.
- Laboratório de dança.
- Diagnose dos grupos.
- Adequar as atividades.
- Motivar o participante.
- Diferenciar as formas de dançar: dança escolar dança arte dança fitness.

### 4- Avaliação

Utilizar vários instrumentos que facilitam para uma boa avaliação. Questionários teóricos, provas práticas, relatos das aulas, debate sobre temas pertinentes, seminário, Auto avaliação no espelho

## METODOLOGIA FUNCIONAL

### 1- Objetivo Geral

Melhorar do condicionamento físico como um todo. Em um segundo momento, desenvolve e aprimora habilidades específicas do indivíduo, sejam elas voltadas para um esporte ou para a vida diária, promovendo uma melhor qualidade de vida.

### 2- Objetivos específicos

O Treinamento Funcional tem em movimentos como agachar, avançar, abaixar, puxar, empurrar, girar e levantar a base para movimentos complexos executados nos esportes ou nas atividades diárias é uma combinação desses movimentos básicos

### 3- Conteúdo programático

- Treinamento aeróbico.
- Desenvolver e manter a capacidade cardiovascular.
- Melhorar a coordenação motora e lateralidade.
- Promover um alto gasto calórico, atuando na redução do percentual de gordura.
- Proporcionar bem-estar físico e psicológico.
- Favorecer a saúde, proporcionando a qualidade de vida.

### 4- Metodologia

- Aulas práticas e dirigidas com movimentos específicos em grupo.
- Diagnose do grupo.
- Adequação das atividades, para alcançar todo o público.

### 5- Avaliação

- Aulas práticas dirigidas.
- Trabalhos práticos em grupo