



OFICINA DE CAPOEIRA BELUNA 2017

PRIMEIRO SEMESTRE

EMENTA DO CURSO

CAPOEIRA

(Para crianças e jovens entre 10 e 16 anos)

Além de proporcionar condicionamento físico, a capoeira auxilia na expressividade, desenvolvendo a noção espacial ao trabalhar concomitantemente o corpo e a mente. Esta prática cultural prepara o jovem para o dia-a-dia, ao trabalhar a sua socialização, ao ponto em que desenvolve sua autoconfiança.

Professor:

Elton Moreno

Dias e Horários das aulas:

12/03 a 10/06 – Domingos, das 09 às 11 horas

Local das Aulas:

Espaço Cultural BELUNA (Rua Leolino Mariz, 32, baixa do Fiscal)

Ementa

Expressão corporal; alongamentos; relaxamentos; aquecimentos; noção espacial; autocontrole; foco e prontidão; saltos e acrobacias.



OFICINA DE KARATÊ BELUNA 2017

PRIMEIRO SEMESTRE

EMENTA DO CURSO

KARATÊ

(Para crianças e jovens a partir de 10 anos)

O Karatê é uma arte milenar muito difundida no Brasil. Esta arte marcial desenvolve a prontidão, o respeito mútuo e a consciência de si no mundo.

Professora:

Lorena Viana (Associação LGV Karatê Club)

Dias e Horários das aulas:

13/03 a 10/06 – Segundas e quintas, das 17 às 19 horas

Local das Aulas:

Espaço Cultural BELUNA (Rua Leolino Mariz, 32, baixa do Fiscal)

Ementa

Alongamentos; relaxamentos; aquecimentos; noção espacial; autocontrole; foco e prontidão; tónus muscular; kata (técnicas/movimentos de ataque e defesa).

- As aulas de Karatê são de exclusiva responsabilidade da Professora Lorena Viana - parceira firmada entre a Cia BELUNA de Arte e a LVG Karatê Club.