

CONEXÃO



UNILEÃO

✦ OFICINAS DE FÉRIAS

11, 12 E 13 DE FEVEREIRO



EDUCAÇÃO FÍSICA



Natação Paralímpica: Prática e reflexão junto a pedagogia do esporte

PROFESSORES: Renan Costa Vanali e Cícero Rodrigo da Silva

CURSO: Educação Física (licenciatura e bacharelado)

RESUMO: A oficina de Natação Paralímpica visa proporcionar vivências práticas adaptadas, destacando as potencialidades das pessoas com deficiência e promovendo reflexões sobre inclusão e a pedagogia do esporte.

MODALIDADE: PRESENCIAL

DATA/HORÁRIO: 13/02 - 18h às 22h

LOCAL: Campus Lagoa Seca - Piscina do Complexo Esportivo

MATERIAL ALUNO: Roupagem apropriada para a prática na piscina.



Recarregue as Energias: Ginástica Laboral na Rotina de Trabalho

PROFESSORES: Allan Vinicius Sampaio Gomes/Lucas Yohan Vieira Da Silva

CURSO: Cursos da área da Saúde

RESUMO: A oficina tem como objetivo apresentar aos cursistas possibilidade de promoção através de práticas laborais para melhoria do bem-estar físico e mental por meio de exercícios simples e acessíveis, que podem ser realizados durante o expediente. Com foco em aliviar tensões, melhorar a postura e aumentar a disposição, a atividade apresenta práticas energizantes que ajudam a combater o sedentarismo e reduzir o estresse no ambiente de trabalho. Ao integrar pequenas pausas produtivas na rotina, os praticantes descobrirão como cuidar da saúde de forma prática e eficaz, contribuindo para uma maior qualidade de vida e produtividade.

MODALIDADE: PRESENCIAL

DATA/HORÁRIO: 11/02 - 18h às 22h

LOCAL: Campus Lagoa Seca – Academia-Escola

