

## **GINÁSTICA FUNCIONAL**

Coordenador: CARLA DA CONCEIÇÃO LETTNIN

O TREINAMENTO FUNCIONAL - A funcionalidade esteve presente em todos os momentos da evolução humana. O homem sempre precisou desempenhar com eficiência as tarefas do dia-a-dia, garantindo assim a sobrevivência em situações muitas vezes adversas. Com a evolução tecnológica, a facilidade e o conforto para a realização de tarefas que antes eram essencialmente físicas tornaram o homem menos funcional. O TREINAMENTO FUNCIONAL tem como objetivo resgatar a capacidade funcional do homem moderno. Através de exercícios que reproduzam as atividades diárias, o TREINAMENTO FUNCIONAL busca tornar o corpo mais inteligente e assim, melhor preparado para as necessidades de cada um em seu dia-a-dia. Com a prática de exercícios funcionais o aluno trabalha não somente o reforço de sua musculatura, mas também capacidades como equilíbrio, velocidade, coordenação e flexibilidade. Assim a atividade tornar-se muito prazerosa, já que os exercícios são muito variados. Dessa forma o PROJETO GINÁSTICA NA ESCOLA visa criar um ambiente favorável para o desenvolvimento das capacidades físicas e motoras necessárias para o bom desempenho diário, promovendo os fatores psicofísicos, cognitivos, sociais e afetivo-emocionais. Proporcionar um ambiente de construção dos aspectos educacionais para a saúde e o aperfeiçoamento das relações humanas.