FUNDAÇÃO EDUCACIONAL SÃO CARLOS

FICHA TÉCNICA DE CURSO

PROGRAMA UATI – UNIVERSIDADE ABERTA DA TERCEIRA IDADE
2022

Nome do curso:

- **CONSCIÊNCIA CORPORAL** Turma 2 – Educadora Rita FESC 2

Objetivo/descrição:

- O curso sensibiliza o aluno para a tomada de consciência de seu corpo- suas limitações e possibilidades motoras- através de diferentes métodos corporais artísticos-terapêuticos. A disciplina visa desautomatizar movimentos e gestos corporais cotidianos diminuindo assim, o estresse da vida contemporânea, liberando tensões de fundo psico-afetivas e propiciando bem estar para uma melhor qualidade de vida, na perspectiva do envelhecimento humano.

Conteúdo programático:

Aula prática, com eventuais aulas teóricas sobre o Processo de Envelhecimento Humano:

- Exercícios livres e conduzidos, específicos da área de Expressão Corporal para a percepção, consciência, sensibilização e relaxamento corporal.
- Conceitos básicos Psicomotricidade (Esquema e Imagem Corporal),de Equilíbrio e Organização postural.
- Técnicas de soltura articular e muscular.
- Técnicas de alongamento generalizado e específico.
- Técnicas de Educação Somática (Eutonia, Antiginástica)
- Conceitos básicos de Pilates e Ioga para percepção e reestruturação postural.
- Técnicas respiratórias básicas da fisiologia ocidental e oriental.
- Exercícios de diferentes escolas de coluna para percepção do eixo corporal.
- Exercícios de Bioenergética para a consciência das carapaças neuro-musculares de Reich.

Público Alvo: pessoas a partir de 40 anos.

Pré-requisitos:

- Atestado médico de aptidão física e tem que conseguir deitar no chão

FUNDAÇÃO EDUCACIONAL SÃO CARLOS

FICHA TÉCNICA DE CURSO

Carga horária: 115h	**Frequência:** 2 x por semana
Dias da semana: Segundas e quartas.	
Horários: das 14h às 15h30	
Investimento:	**Nº de parcelas:**
Nº mínimo de pessoas: 4	**Nº máximo de pessoas:** 12
Local: FESC 2	**Material: bolas de tênis, bolas cravo, bolas de borracha, faixas, cordas, bastões, outros.**
Outras informações: - O aluno tem que ser capaz de deitar no chão, porque parte da aula é deitada. **Atividade motora leve a moderada, sem impacto.**	