



# CURSOS LIVRES 2018

## Ballet e Ballet Baby

O ballet clássico consiste em unir a técnica, a música e a atuação nos movimentos. São habilidades que as crianças vão adquirindo pouco a pouco por meio de exercícios e postura adequada. Exige disciplina, concentração e ritmo.

Com o ballet, as crianças podem desfrutar de muitos benefícios:



- Melhora da coordenação motora;
- Aumento da concentração;
- Noção de espaço e de localização;
- Aumento da flexibilidade;
- Aumento da resistência corporal;
- Correção e melhora da postura;
- Estímulo do desenvolvimento intelectual;
- Aumento da autoestima.
- Promove a cortesia e o respeito pelo instrutor, pelos colegas e por si próprio.

## Futebol



O futebol desenvolve:

- Aumenta a potência muscular das pernas;
- Estimula a velocidade de reação e a coordenação motora;
- Aumenta a potência do salto;
- Desenvolve a visão periférica;
- Estimula diversas partes do cérebro com a necessidade de planejar com rapidez cada jogada;
- Ajuda a desenvolver confiança e autoestima;
- Desenvolve a disciplina;
- Contribui para a construção de habilidades sociais.

## Taekwondo

O Taekwondo desperta os principais sentidos da criança, desenvolvendo tanto suas habilidades físicas quanto mentais. O esporte tem como responsabilidade formar o cidadão.

O Taekwondo:



- Trabalha a coordenação física e motora, flexibilidade, equilíbrio e concentração;
- Promove a boa forma física em detrimento do excesso de peso e desenvolve a capacidade atlética;
- Desenvolve o espírito de grupo, por meio do treino com os colegas, além de promover a autodisciplina;
- Promove a autoconfiança e a autoestima das crianças;
- Privilegia o desenvolvimento de características como a coragem, humildade, destreza e autocontrole;

# Kung fu e Kung fu Kids



O Kung fu desperta a consciência sobre o próprio corpo, mas pode-se dizer que toda arte marcial está fundamentada em princípios filosóficos e espirituais muito sólidos, que buscam o desenvolvimento do intelecto e do caráter, ou seja, o desenvolvimento do indivíduo em sua totalidade.

# Ginástica Rítmica

A Ginástica Rítmica, por ser uma atividade rica em movimentos, permite a criação e exploração de gestos, acompanhamento musical e manuseio de aparelhos, colabora bastante para o desenvolvimento dos aspectos psicomotores.



Por meio de uma análise profunda de tais aspectos e das vivências proporcionadas pela GR, pode-se afirmar que a atividade é de extrema importância.

Deste modo, deve ser trabalhada com uma maior ênfase e frequência no âmbito escolar, contribuindo, assim, para o desenvolvimento psicomotor em todos os aspectos e facilitando o desenvolvimento global, constituído pelos campos cognitivo, afetivo, psicomotor e social.

# Circo e Circo Kids



O circo é uma atividade que proporciona muito prazer e alegria. O universo do circense é muito lúdico, repleto de brincadeiras e diversão, além de proporcionar um treinamento físico razoavelmente difícil e muito rico.

O circo é também uma atividade de expressão artística que estimula a criatividade e a sensibilidade da criança.

# Xadrez



Xadrez – Aprendizagem e diversão

Desenvolve:

- Percepção visual e espacial;
- Raciocínio lógico-matemático;
- Planejamento futuro;
- Controle emocional;
- Retenção de memória;
- Cálculo de probabilidades.

# Robótica



A Robótica:

- Estimula o raciocínio lógico;
- Ajuda na organização de modo geral;
- Propicia uma melhor escrita;
- Incentiva o aprendizado de matemática e física;
- Estimula a criatividade;
- Desenvolve habilidades para solucionar situações adversas;
  - Promove a resolução de problemas;
  - Desenvolve o trabalho em equipe.

# Mangá

Os Mangás são publicações de histórias em quadrinhos japonesas. Abordam temas variados, como amor, aventura, escola etc. São muito populares tanto no Japão quanto no resto do mundo, sendo uma das referências para as artes de histórias em quadrinhos.



Eles desenvolvem:

- Criatividade;
- Coordenação Motora;
- Percepção;
- Domínio das técnicas de desenho e pintura;
- Novos estilos de personalização das habilidades.

# Violão

O ato de tocar violão estimula várias áreas do cérebro, contidas nos dois hemisférios. Isso porque essa ação ativa a área da memória, para nos lembrarmos dos acordes e letras das canções; a área auditiva, para acompanhar os músicos, caso não estejamos tocando sozinhos; e a área visual.



Os benefícios de um cérebro mais desenvolvido são muitos:

- Uma memória mais desenvolvida;
- Maior facilidade na recuperação motora, caso necessite;
- Maior capacidade lógica;
- Maior facilidade de compreensão da comunicação.

## Jazz Dance



O Jazz traz uma série de benefícios para as crianças, tanto físicos como psicológicos.

A música ajuda a manter a forma física, contribui para melhorar a psicomotricidade, desenvolve a audição, eleva o próprio grau de exigência e proporciona autocontrole.

## Guitarra



As aulas de guitarra desenvolvem:

- Aumento da capacidade de sua memória;
- Estímulo à perseverança;
- Melhora da coordenação;
- Melhora de sua habilidade matemática;
- Melhora de suas habilidades de leitura e compreensão de textos;
- Aumento de noção de responsabilidade;
- Desenvolvimento da disciplina.

## Teclado



O teclado:

- Aumenta a capacidade de sua memória;
- Ensina perseverança;
- Melhora a sua coordenação;
- Melhora sua habilidade matemática;
- Melhora as suas habilidades de leitura e compreensão de textos;
- Aumenta sua responsabilidade;
- Aumenta a sua concentração;
- Promove suas habilidades sociais.

Equipe São José