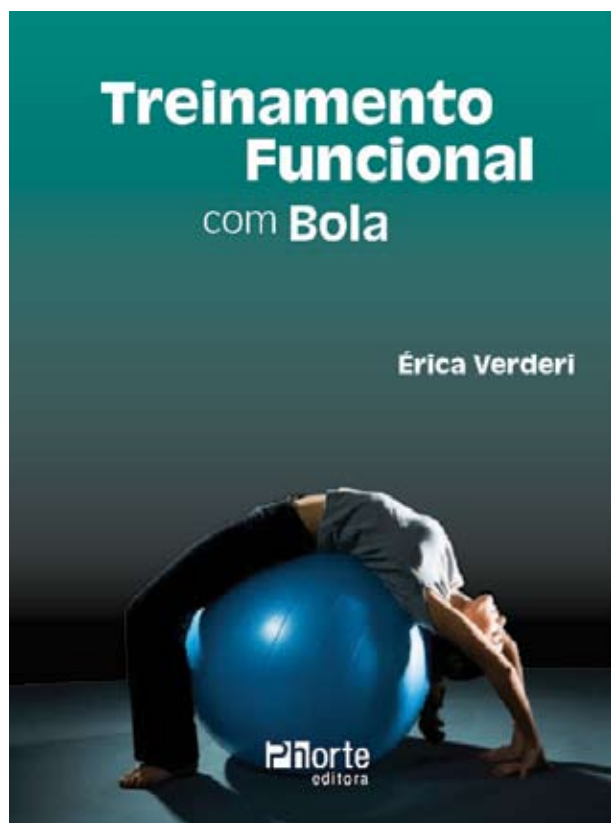


Treinamento Funcional com bola



Sobre o autor

Érica Verderi

ÉRICA VERDERI fez pós-graduação (latu sensu) em Educação do Excepcional. É mestre em Educação Motora. Realizou o curso de aperfeiçoamento em Reabilitação Física para Portadores de Hérnia de Disco Lombar no Instituto Back Institut em Los Angeles. Atualmente é docente no curso de Educação Física na UNIP – Sorocaba; e em cursos de pós-graduação pela FMU e UGF. Coordena também o curso de pós-graduação Terceira Idade – Metodologia e Prescrição de Atividades na FMU. É proprietária e coordenadora da Clínica PEP – Programa de Educação Postural. Ministrante de Cursos e Capacitações pelo Brasil e Exterior. Criadora do Método PEP - PROGRAMA DE EDUCAÇÃO POSTURAL

Para maiores informações sobre o método acesse o site:
www.programapostural.com.br

Sumário

- Capítulo 1 - Aplicabilidades da bola nas aulas
- Capítulo 2 - Considerações ao programa
- Capítulo 3 - Descrição dos exercícios
- Capítulo 4 - Programas de exercícios

O profissional de Educação Física que desenvolve e aplica programas de exercícios para a promoção da saúde e bem-estar tem como missão cuidar das pessoas que o procuram, com acolhimento e competência, percebendo suas características pessoais e usando as para que consigam atingir seus objetivos.

O exercício com bola oferece uma ação global aos músculos durante sua realização. Todos os músculos são ativados na realização dos exercícios e, dessa maneira, suprem as necessidades da funcionalidade muscular, da propriocepção, do equilíbrio e, conseqüentemente, da manutenção do padrão postural.

Na busca de melhores resultados, acreditamos que na Ginástica com Bola, pode-se encontrar o despertar e a manutenção de um corpo desenvolvido harmonicamente, capaz de desfrutar dos benefícios dos exercícios e sentir prazer em realizá-los.