

# UBM ARENA

A **Nova UBM** lança o **UBM Arena**, um espaço inovador que une esporte e tecnologia.

A partir de março de 2024, a Nova UBM, renomada instituição de ensino dedicada à educação e à inovação, orgulhosamente anuncia o lançamento do UBM Arena. Uma iniciativa pioneira que integra esportes e tecnologia em um ambiente dinâmico e inspirador.

O UBM Arena é uma divisão única dentro da instituição, abriga duas áreas distintas: **UBM Esportes** e **UBM Tech**. Este espaço multifacetado visa a proporcionar uma experiência enriquecedora para os participantes, combinando atividades físicas e mentais e promovendo um desenvolvimento holístico.

**UBM Esportes** oferece uma variedade de atividades esportivas, incluindo **Jiu-jitsu, Aikidô, Futebol e Balé**. Essas modalidades foram selecionadas não apenas pela sua diversidade, mas também pelos valores que promovem como disciplina, trabalho em equipe e bem-estar físico e mental. Os alunos terão a chance de desenvolver suas habilidades nessas atividades com o suporte de instrutores experientes, criando um ambiente favorável para o crescimento pessoal e social.

Por outro lado, **UBM Tech** concentra-se em estimular o interesse e a proficiência dos alunos em ciência, tecnologia, engenharia e matemática (STEM) por meio da **Robótica**. Com ênfase na aprendizagem prática e na resolução de problemas, os participantes serão imersos em projetos emocionantes que exploram os conceitos fundamentais da robótica e os prepara para os desafios e oportunidades do mundo digital em constante evolução.

O **UBM Arena** representa o compromisso contínuo da **Nova UBM** em oferecer uma educação inovadora e abrangente que prepare os alunos para os desafios do século XXI. Ao integrar esportes e tecnologia, a Nova UBM cria um ambiente único que nutre não apenas a mente, mas também o corpo e o espírito.

Para mais informações sobre o **UBM Arena** e suas atividades, entre em contato com [\(24\) 3325-0262](tel:(24)3325-0262) ou [\(24\) 3325-0273](tel:(24)3325-0273).

# Robótica



A Robótica Técnica na Jornada do Conhecimento é um método de aprendizagem que se concentra na pesquisa, na descoberta e na construção de máquinas por meio da aquisição de conhecimentos. Utiliza kits prontos de montagem ou materiais como objetos impressos em 3D para compor as peças do robô.

Além da montagem, o foco é desenvolver robôs capazes de receber comandos e executar tarefas, abordando temas como raciocínio lógico, espacial, programação e eletrônica. Utiliza a plataforma de prototipagem Arduino e visa a preparar os alunos para desafios ligados à tecnologia.

O método inclui compreensão das técnicas de programação e componentes eletrônicos. O curso é dividido em dois módulos (básico e avançado), cada um com duração de 5 meses, com aulas semanais de 1 hora. Os alunos recebem um certificado ao término do módulo, com histórico de desempenho e frequência.

Veja as modalidades, dias e horários:

Atividade	Ministrante	Modalidades	Dias	Horários	Local
ROBÓTICA	RoboKids	<b>Kids I</b> (7 a 8 anos)	Terça	11h às 12h ou 17:30h às 18:30h	Laboratório de Informática UBM
		<b>Kids II</b> (9 a 11 anos)	Quinta	11h às 12h ou 17:30h às 18:30h	
		<b>Juvenil/Adulto</b> (A partir de 12 anos)	Terça ou Quinta	16h às 17h	

## Benefícios da Robótica:

- **Desenvolvimento de habilidades técnicas:** Os alunos ganham habilidades técnicas valiosas, incluindo programação, eletrônica, mecânica e habilidades de resolução de problemas.
- **Promoção do trabalho em equipe:** Muitos projetos de robótica são realizados em equipe, o que ajuda os alunos a desenvolverem habilidades de colaboração e trabalho em equipe.
- **Estímulo à curiosidade e exploração:** A robótica é uma área fascinante que desperta a curiosidade dos alunos e os incentiva a explorar novas ideias e conceitos.
- **Aplicação prática de conceitos acadêmicos:** Os alunos têm a oportunidade de aplicar conceitos em um contexto prático e tangível, o que pode aumentar seu interesse e sua compreensão crítica.
- **Preparação para o mercado de trabalho:** Com a demanda crescente por profissionais qualificados em robótica e automação, os alunos que completam um curso de robótica estão bem-posicionados para buscar carreiras em uma variedade de campos, incluindo engenharia, tecnologia, manufatura e pesquisa.
- **Desenvolvimento de pensamento crítico:** Os desafios enfrentados durante o design e construção ou programação de robôs exigem que os alunos usem o pensamento crítico para superar obstáculos e encontrar soluções eficazes.

O curso de robótica oferece uma oportunidade única para os alunos desenvolverem habilidades práticas, criativas e técnicas enquanto se preparam para um futuro em um campo em constante evolução.

# Jiu-Jitsu



O Jiu-jitsu é uma arte marcial que tem como objetivo principal aprimorar habilidades de defesa pessoal, condicionamento físico, disciplina mental e autocontrole. Além disso, oferece uma série de benefícios físicos, mentais e sociais para quem pratica regularmente.

Veja as modalidades, dias e horários:

Atividade	Ministrante	Modalidades	Dias	Horários	Local
JIU-JITSU	Felipe Lemos	<b>Kids I (Pré I e II) e Maternal:</b> a partir de 3 anos de idade pode fazer uma aula experimental para verificar se adapta na turma.	Segunda e Quarta	17h às 17h40	Sala de Lutas UBM
		<b>Kids II</b> (a partir do 1º Ensino Fundamental I)	Segunda e Quarta	17h30 às 18h30	
		<b>Juvenil/Adulto</b> (a partir dos 6º anos do Ensino Fundamental II)	Segunda e Quinta	13h às 14h	

**Professor Felipe Lemos:** Tetracampeão Carioca; Duplo ouro no Rio Open Internacional; Tricampeão Estadual; Duplo Bronze Brasileiro; Octacampeão Sul Fluminense; Bicampeão Sul Paraibano.

## Benefícios do Jiu-jitsu:

- **Melhoria da saúde:** Ajuda a reduzir o estresse, melhorar a saúde cardiovascular, fortalecer ossos e músculos, promover a perda de peso e aumentar a energia e a vitalidade.
- **Desenvolvimento social:** Proporciona uma comunidade de apoio e camaradagem, na qual os praticantes desenvolvem amizades duradouras e conexões sociais positivas.
- **Resolução de conflitos:** Ao aprender a controlar e neutralizar adversários de forma não violenta, os praticantes desenvolvem habilidades de resolução de conflitos que podem ser aplicadas em diversas áreas da vida.
- **Valores:** Princípios como humildade, respeito, disciplina e gratidão, ajudando os praticantes a cultivarem um sentido de propósito e significado mais profundo em suas vidas.

Venha para o UBM e faça parte desse projeto! Agende sua aula experimental.

# Futebol

A prática do futebol oferece uma variedade de benefícios físicos, mentais e sociais.

Veja as modalidades, dias e horários:

Atividade	Ministrante	Modalidades	Dias	Horários	Local
FUTEBOL	Bruno Assis	<b>Sub 7</b> (5 a 7 anos)	Segunda e Quinta	17:30h às 18:30h	Campo UBM
		<b>Sub 9</b> (8 a 9 anos)	Segunda e Quarta	17:30h às 18:30h	
		<b>Sub 11</b> (10 a 11 anos)	Segunda e Quinta	14:30h às 15:30h	

**Professor Bruno Assis:** Ganhou fama jogando pela equipe de Barra Mansa, undecacampeão da Copa Rio Sul de Futebol, na qual teve participação em todos os 11 títulos conquistados pela equipe barramansense. Com mais de 300 gols na competição, é o maior artilheiro da história da Copa Rio Sul de Futebol e, por isso, considerado o maior nome da história da competição, que é o maior torneio desta modalidade esportiva do interior do estado do Rio de Janeiro.

## Benefícios da prática do futebol:

- **Melhoria da saúde física:** O futebol é um excelente exercício cardiovascular, queima calorias e ajuda a manter um peso saudável. Também fortalece os músculos e ossos, reduzindo o risco de lesões.
- **Desenvolvimento das habilidades motoras:** A prática constante do futebol melhora a coordenação motora, o equilíbrio e a precisão dos movimentos.
- **Desenvolvimento cognitivo:** Os jogadores precisam tomar decisões rápidas durante o jogo, o que ajuda no desenvolvimento do pensamento estratégico, da concentração e da capacidade de resolver problemas.
- **Autoconfiança e autoestima:** Conquistar habilidades e melhorar o desempenho no futebol pode aumentar a autoconfiança e a autoestima dos praticantes, tanto individualmente como em equipe.
- **Diversão e recreação:** Além dos benefícios físicos e mentais, o futebol é uma fonte de diversão e entretenimento para os praticantes e proporciona momentos de lazer e descontração.

A prática do futebol oferece uma variedade de benefícios que vão desde a melhoria da saúde física até o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, tornando-o uma atividade esportiva amplamente praticada e apreciada em todo o mundo.

Venha para o UBM e faça parte desse projeto! Agende sua aula experimental.

# Balé



O Balé é uma dança clássica que oferece uma série de objetivos e benefícios para os praticantes, tanto físicos quanto mentais.

Veja as modalidades, dias e horários:

Atividade	Ministrante	Modalidades	Dias	Horários	Local
BALÉ	Bárbara / Estúdio Arte Viva	<b>Baby Class</b> (Maternal a partir de 3 anos, Pré I e II)	Terça e Quinta	17h às 17:40h	Laboratório de Ritmo e Movimento UBM
		<b>Preliminar</b> (1º ao 5º ano do Ensino Fundamental I)		17:40h às 18:40h	
		<b>Básico 1</b> (6º ao 9º ano do Ensino Fundamental II)		15:30 às 16:30	
		<b>Básico 2</b> (a partir do 1º do Ensino Médio)		14:30h às 15:30h	

**Professora Bárbara – Estúdio Arte Viva:** O Balé Arte Viva é uma instituição de renome em nossa região, dedicada à formação de bailarinos, tanto nacional quanto internacionalmente, há quase quatro décadas. Conta com uma equipe de profissionais altamente qualificados e uma metodologia de ensino adequada capaz de ajudar a transformar o seu sonho de se tornar um grande bailarino em realidade.

## Benefícios da prática do balé:

- **Melhoria da postura e alinhamento:** O treinamento enfatiza a postura ereta e o alinhamento adequado do corpo, o que pode ajudar a prevenir dores nas costas e problemas de postura.
- **Aumento da força muscular:** Desenvolve o fortalecimento de músculos específicos, como os das pernas, braços e abdômen, resultando em um corpo mais tonificado e resistente.
- **Aumento da flexibilidade:** Os exercícios de alongamento frequentes ajudam a melhorar a flexibilidade muscular e a amplitude dos movimentos.
- **Desenvolvimento da coordenação e agilidade:** A prática regular do Balé requer movimentos precisos e rápidos, o que contribui para o desenvolvimento da coordenação motora e da agilidade.
- **Bem-estar mental:** Oferece uma forma de expressão artística que pode ajudar a aliviar o estresse, aumentar a autoconfiança e promover uma sensação de bem-estar geral.
- **Socialização:** As aulas proporcionam oportunidades para interação social e construção de amizades com outros praticantes.

Venha para o UBM e faça parte desse novo projeto! Agende sua aula experimental.

# Aikido



É uma arte marcial japonesa que se concentra na harmonização e no redirecionamento do movimento do oponente, em vez de confrontá-lo diretamente.

Veja as modalidades, dias e horários:

Atividade	Ministrante	Modalidades	Dias	Horários	Local
AIKIDO	Sergio Aguiar	Faixa etária a partir de 12 anos.	Segunda e Quarta	7h à 8:30h	Sala de Lutas UBM

## Benefícios do Aikido:

- **Autoconfiança:** A prática regular pode aumentar a autoconfiança dos praticantes, pois eles aprendem a lidar com situações desafiadoras de forma eficaz.
- **Redução do Estresse:** O foco na respiração, no relaxamento e no movimento fluido pode ajudar a reduzir o estresse e promover um estado de relaxamento mental.
- **Melhorias na Postura e Consciência Corporal:** Enfatiza a postura correta e a consciência corporal, o que pode ajudar os praticantes a melhorarem sua postura geral e a evitar lesões.
- **Desenvolvimento das Relações Interpessoais:** Promove a cooperação e a empatia, ajudando os praticantes a desenvolverem relacionamentos mais saudáveis e construtivos com os outros.
- **Longevidade e Saúde:** A prática regular contribui para uma vida mais saudável e ativa, ajudando a prevenir doenças relacionadas ao sedentarismo e promovendo a longevidade.
- **Crescimento Espiritual e Filosófico:** Para muitos praticantes, o Aikido não é apenas uma atividade física, mas também uma jornada espiritual e filosófica que pode levar a uma maior compreensão do eu e do universo.

Venha para o UBM e faça parte desse novo projeto! Agende sua aula experimental.