

PLANO DE CURSO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2025.2	06	HIDROGINASTICA E GINÁSTICA
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
72		BASES PRÁTICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA
Componentes Correlacionados		
Modalidades esportivas; Treinamento Desportivo e Recreação e Lazer		
Docente		
Lucas Antônio Jesus de Souza		
Ementa		
Estudo dos fundamentos históricos e processos pedagógicos-metodológicos da hidroginástica e ginástica.		
Cursos ofertados		
Educação Física		

Competência
Conhecimentos
<ul style="list-style-type: none"> -Proporcionar conhecimento básico teórico e prático necessário para a atuação na hidroginástica e ginástica. -Compreender e analisar de forma crítica a modalidade hidroginástica e ginástica. -Identificar a influência das propriedades físicas do meio líquido na prática da hidroginástica. -Conhecer os benefícios da hidroginástica e ginástica para a aptidão física relacionada a saúde. -Identificar técnicas de ensino e estratégias que podem ser utilizadas no planejamento de aulas de hidroginástica e ginástica.

Habilidades
<ul style="list-style-type: none"> -Analisar o campo de atuação profissional de forma crítica, considerando a modalidade hidroginástica e ginástica como possibilidade de inserção e/ou crescimento profissional explorando oportunidades na área da saúde

Atitudes
<ol style="list-style-type: none"> 1. Agir de acordo com os princípios éticos que regem a profissão na relação interpessoal e com o cliente. 2. Respeitar as diferentes opiniões, valores e crenças na relação interpessoal. 3. Mostrar autonomia de estudo e pesquisa. 4. Mostrar interesse na construção coletiva do conhecimento. 5. Ter responsabilidade e compromisso com as atividades coletivas e individuais. 6. Compreender e comprometer-se com as regras previamente estabelecidas institucionalmente.

Conteúdo Programático

1. Introdução a Hidroginástica
 - 1.1. Conceitos;
 - 1.2. Histórico;
 - 1.3. Tipos de hidroginástica: shallow water (piscina rasa) e deep water (piscina funda);
 - 1.4. Modalidades associadas (hidrobike, watsu, aquajump, hidrostep...).
2. Propriedades físicas aplicadas.
 - 2.1. Resistência (arrasto) e tensão superficial;
 - 2.2. Flutuação (empuxo);
 - 2.3. Densidade relativa;
 - 2.4. Pressão hidrostática;
 - 2.5. Calor específico;
 - 2.6. Refração.
3. Formas de alteração da intensidade nos exercícios de hidroginástica.
 - 3.1. Alavanca;
 - 3.2. Resistência frontal;
 - 3.3. Leis de Newton;
 - 3.4. Tempos de execução dos exercícios;
 - 3.5. Posições corporais;
 - 3.6. Utilização de equipamentos;
 - 3.7. Turbulência.
4. Aspectos fisiológicos e biomecânicos em imersão vertical.
 - 4.1. Efeitos sobre o sistema cardiovascular;
 - 4.2. Efeitos sobre o sistema respiratório;
 - 4.3. Efeitos sobre o sistema renal;
 - 4.4. Efeitos sobre o sistema termorregulatório.
- 5 - Componentes da aptidão física e hidroginástica.
 - 5.1. Aptidão cardiorrespiratória;
 - 5.2. Força dinâmica e força de resistência (RML);
 - 5.3. Flexibilidade;
 - 5.4. Composição corporal.
6. Técnicas de ensino e estratégias de aulas.
 - 6.1. Controle da intensidade sobre o sistema cardiovascular (teste da fala, frequência cardíaca e Escala de Borg);
 - 6.2. Aspectos didáticos para demonstração de exercícios;
 - 6.3. Aplicação dos métodos de treinamento na hidroginástica (contínuo, circuito, intervalado).
7. Considerações Gerais sobre Ginástica de Academia
 - 7.1. Histórico da Ginástica de Academia;
 - 7.2. Tipos de programas de ginásticas de academia (aeróbias, localizadas e alongamentos);
 - 7.3. Partes de uma aula de ginástica de academia (aquecimento, desenvolvimento, resfriamento);
 - 7.4. Musicalidade na Ginástica de Academia e Princípio.
8. Tipos de Ginástica de Academia
 - 8.1. Técnicas de alongamentos;
 - 8.2. Técnicas de resfriamento ;
 - 8.3. Ginástica localizada;
 - 8.4. Ginástica Aeróbica;
 - 8.5. Step Training;
 - 8.6. Sessões pré-coreografadas (Body Systems, FitPro, entre outros);
 - 8.7. Circuit training;
 - 8.8. Pilates;
 - 8.9. Personal.
9. Metodologia e técnicas nas sessões de Ginástica de Academia
 - 9.1. Estrutura metodológica na construção e planejamento de sessões de Ginástica de Academia.
 - 9.2. Prática pedagógica de elaboração e aplicação de sessões de ginástica.
10. Administração de academia
 - 10.1. Gestão e montagem de academia.
 - 10.2. Estruturação das atividades na academia.

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Os conteúdos serão desenvolvidos por intermédio de: aulas expositivas dialogadas; seminários de leitura, interpretação e discussão de textos e artigos científicos; estudos de caso; estudos dirigidos; apresentação de vídeos com debate; aulas práticas dirigidas, interativas e laboratórios de exercícios e; atividades estruturadas, por intermédio de visitas técnicas e levantamento de dados.

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

1ª) 02-16/09/25 - Avaliação - AV 1: 10,0 pts
Prova Objetiva/Subjetiva

2ª) 07/10/25 - Avaliação - AV 2: 10,0 pts
Prova Objetiva/Subjetiva

3ª) 25/11/25 - Avaliação Intercomponente – AV 3: 10,0 pts
Avaliação e auto avaliação

PROVA FINAL: 08-12/12/25

Recursos

-Livros, artigos, vídeos;
-Plataformas digitais interativas (ZOOM, AVA, Miro, Microsoft forms, youtube, etc);
-Biblioteca virtual.
-Aulas práticas: piscina com profundidade entre 1,10 e 1,40 m, aquecida (temperatura da água de 29 e 32 graus Celsius), equipada com pares de halteres, barras de EVA e PVC, pares de caneleiras flutuantes, macarrões, pares de luvas de Neoprene, coletes flutuantes, pranchas, cama elástica etc.

Referências Básicas

ASSOCIAÇÃO DE EXERCÍCIOS AQUÁTICOS. Manual do profissional de fitness aquático. 5 ed. Rio de Janeiro: Shape Editora, 2008.
Baun, MaryBeth Pappas. Exercícios de hidroginástica São Paulo: . E-book.
LIMA, Vicente Pinheiro; SILVEIRA NETTO, Eduardo. Ginástica localizada: cinesiologia e treinamento aplicado RIO DE JANEIRO: Sprint, 2010.
Oliveira Junior, Lafaiete Luiz de; Matos, Cristiano Cardoso de; Perez, Carlos Rey; Fontes, Iberico Alves; Silva, Roberto Pacheco da; Santos, Ana Paula Maurilia dos. Musculação e ginástica de academia Porto Alegre: . E-book.
Santos, Ana Paula Maurilia dos. Atividades aquáticas Porto Alegre: , 2019. E-book.

Referências Complementares

Aquatic Exercise Association. Fitness aquático. 6 ed. São Paulo: . E-book.
HANLON, Thomas W.. Ginástica para gestantes - O guia oficial da YMCA para exercícios pré-natais. 1 ed. SÃO PAULO: Manole Editora Ltda, 1999.
Mendes, Ricardo Alves; Leite, Neiva. Ginástica laboral. 3 ed. São Paulo: . E-book.
SANTOS, José Carlos Eustáquio dos. Ginástica para todos: elaboração de coreografias e organização de festivais. 2 ed. Jundiaí: Fontoura Editora, 2009.
WERNER, Peter H.; WILLIAMS, Lori H.; HALL, Tina J.. Ensinando ginástica para crianças. 3 ed. Barueri: Manole Ltda., 2015. E-book.