

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2018.1	3º	FITNESS E WELLNESS
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
108		Bases e práticas da Educação Física
Componentes Correlacionados		
Docente		
Paulo Rodrigo Santos Aristides		
Ementa		
Estudo teórico-prático das principais atividades neuromusculares e cardiorespiratórias, desenvolvidas no ambiente de academia de ginástica, em espaços de saúde e bem-estar.		

COMPETÊNCIA

Conhecimentos

Conhecer a história das academias de ginástica e o desenvolvimentos das suas principais modalidades.
 Aprender os principais tipos de atividade física orientadas em academias de ginástica e centros de práticas corporais integrativas
 Correlacionar os tipos de práticas corporais em academias e centros integrativos com os desfechos sobre a aptidão física, saúde e bem estar dos praticantes.
 Identificar as diferentes metodologias para o ensino das modalidades de ginástica de academia e práticas corporais integrativas.

Habilidades

Planejar aulas/sessões de treinamento de diferentes atividades de ginástica de academia.
 Conduzir atividades de ginástica em grupo.
 Selecionar e desenvolver processos pedagógicos para o ensino das modalidades de ginástica de academia

Atitudes

Respeitar as diferenças individuais e coletivas
 Cuidar dos materiais e espaços de trabalho
 Trabalhar em equipe
 Respeitar as diferentes culturas

Conteúdo Programático

História das academias de ginástica no Brasil

ATUALIDADES E TENDÊNCIAS EM ESPAÇOS FITNESS

Conceitos, bases científicas e metodológicas;

- da musculação
- das aulas de step, jump, localizada, alongamento, ciclismo indoor, e hidroginástica
- do Treinamento Físico funcional/integrado
- do crossfit
- do Kettlebell training

ATUALIDADES E TENDÊNCIAS EM ESPAÇOS WELLNESS

Histórico, conceitos, bases científicas e metodológicas de Práticas Corporais Integrativas;

- Meditação
- yoga
- Pilates

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Leituras individuais e em grupo seguida de discussões coletivas

Aulas expositivo-dialogadas

Vivências corporais e artísticas (corpo e arte)

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

DATA	AVALIAÇÃO/MODALIDADE	INSTRUMENTO
VALOR		
I UNIDADE		
05/03/2018	Pontual	Oficina pedagógica
10,0 (Peso 5)		
19/03/2018	Pontual	Oficina pedagógica
10,0 (Peso 5)		
SEGUNDA CHAMADA: 24/03/2018		
II UNIDADE		
09/04/2018	Pontual	Oficina pedagógica
10,0 (Peso 5)		
30/04/2018	Pontual	Oficina pedagógica
10,0 (Peso 5)		
SEGUNDA CHAMADA: 05/05/2018		
III UNIDADE		
21/05/2018	Pontual	Oficina pedagógica
10,0 (Peso 5)		
11/06/2018	Pontual	Oficina pedagógica
10,0 (Peso 5)		
SEGUNDA CHAMADA: 16/06/2018		
PROVA FINAL: 21/06/2018		

Recursos

1- Datashow,
2- som c/ USB,
3- internet
4- piscina
5- sala multifuncional
6- 8 minitrampolins
7- 10 Step 's
8- 20 colchonetes
9- Minibands:
Fracas - 10 unidades
Médias - 10 Unidades
10- 5 foam roller
11- 10 bolas suíças (65 cm)
12- 10 kit 's Body Pump
13- Caneleiras:
1KG - 3 PARES
2KG - 3 PARES
3KG - 3 PARES
4KG - 3 PARES
5KG - 3 PARES
6KG - 3 PARES
14- Halteres:
1KG - 3 PARES
2KG - 5 PARES
3KG - 5 PARES
4KG - 3 PARES
5KG - 3 PARES

Referências Básicas

ACHOUR JÚNIOR, Abdallah. Flexibilidade e alongamento: saúde e bem estar. 2 ed. SÃO PAULO: Manole Editora Ltda, 2009.
LIMA, Vicente Pinheiro; SILVEIRA NETTO, Eduardo. Ginástica localizada: cinesiologia e treinamento aplicado RIO DE JANEIRO: EDITORA SPRINT, 2010.
PITANGA, Francisco José Gondim. Testes, medidas e avaliação em educação física e esportes. 5 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2008.

Referências Complementares

ALBUQUERQUE, Zuleika. Jump: da teoria à prática SÃO PAULO: Ícone Editora Ltda, 2013.
DEL VECCHIO, Fabrício Boscolo. Exercício intermitente: estado da arte e aplicações práticas Manaus: OMP Editora, 2014.
GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Controle do peso corporal: composição corporal atividade física e nutrição. 2 ed ed. Rio de Janeiro: Shape Editora, 2003.
MELLO, Danielli. Ciclismo: Indoor. 1 ed. RIO DE JANEIRO: EDITORA SPRINT, 2004.
PILATES, Joseph Hubertus. A obra completa de joseph pilates: sua saúde e o retorno à vida pela contrologia SÃO PAULO: Phorte Editora, 2010.