

| PLANO DE ENSINO | | |
|--|-----------------|--------------------------------------|
| Vigência do Plano | Semestre | Nome do Componente Curricular |
| 2018.2 | 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 | | |
| 06/08/2018 | Pontual | Escrita |
| 10,0 (Peso 5) | | |
| 24/08/2018 | Pontual | Oficina pedagógica |
| 10,0 (Peso 5) | | |
| SEGUNDA CHAMADA: 01/09/2018 | | |
| II UNIDADE | | |
| 17/09/2018 | Pontual | Oficina pedagógica |
| 10,0 (Peso 5) | | |
| 01/10/2018 | Pontual | Oficina pedagógica |
| 10,0 (Peso 5) | | |
| SEGUNDA CHAMADA: 20/10/2018 | | |
| III UNIDADE | | |
| 29/10/2018 | Pontual | Escrita |
| 10,0 (Peso 5) | | |
| 19/11/2018 | Pontual | Oficina pedagógica |
| 10,0 (Peso 5) | | |
| SEGUNDA CHAMADA: 24/11/2018 | | |
| PROVA FINAL: 03/12/2018 | | |

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.
BOYLE, Michael. Avanços no treinamento funcional. Porto Alegre: Artmed Editora Ltda., 2015.
BROAD, William J.. A moderna ciência do Yoga: os riscos e as recompensas. 2 ed. Rio de Janeiro: Valentina, 2017.
LIMA, Vicente Pinheiro; SILVEIRA NETTO, Eduardo. Ginástica localizada: cinesiologia e treinamento aplicado. RIO DE JANEIRO: Sprint, 2010.
MINAZAKI, Paulo Minoru; BARROS, Ana Paula Ferreira; CIRILO, Henrique. Livro dourado de Chi Kung. São Paulo: Roca, 2005.
POWERS, Scott K.. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 3 ed. São Paulo: Manole Editora Ltda, 2000.
PRESTES, Jonato. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias. 2 ed. Barueri, SP: Manole, 2016.

Referências Complementares

ALBUQUERQUE, Zuleika. Jump: da teoria à prática. SÃO PAULO: Ícone Editora Ltda, 2013.
BOLSANELLO, Débora Pereira. Em pleno corpo: educação somática, movimento e saúde. 2 ed. Curitiba: Juruá Editora, 2013.
COTTER, Steve. Treinamento com Kettlebell. Porto Alegre: Artmed Editora Ltda., 2016.
EVERETT, Greg. Levantamento de peso olímpico nos esportes. São Paulo: Phorte Editora, 2015.
FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J.. Fundamentos do treinamento de força muscular. 4 ed. Porto Alegre: Artmed Editora S.A., 2017.
MELLO, Danielli. Ciclismo: Indoor. 1 ed. RIO DE JANEIRO: 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.