

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2019.2	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;
 Conhecer o percurso histórico, as cosmologias e conceitos entorno das Práticas Corporais Integrativas no ocidente;
 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 práticas corporais individuais e coletivas;
 Utilizar práticas corporais no autocuidado;
 Conduzir práticas corporais em grupo;
 Selecionar e desenvolver processos pedagógicos para o ensino de práticas corporais individuais e em grupo;
 Utilizar diferentes tecnologias para o ensino de práticas corporais na promoção da saúde e do bem-estar.

Atitudes

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

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 localizada, hidrogenástica, step, Jump e ciclismo indoor
 - do Treinamento Físico funcional/integrado
ATUALIDADES E TENDÊNCIAS EM WELLNESS
 Histórico, cosmologias e conceitos, bases científicas e metodológicas das Práticas Corporais Integrativas;
 - Alongamento
 - Meditação
 - yoga
 - Qi Gong
 - 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			
26/08/2019	Pontual	Escrita	7,0
30/08/2019	Processual	Manual de musculação	3,0 (1,0 ponto para cinesiologia dos exercícios de empurrar; 1,0 ponto para cinesiologia dos exercícios de puxar; 1,0 ponto para Cinesiologia de exercícios para membros inferiores)
SEGUNDA CHAMADA: 31/08/2019			
II UNIDADE			
09/09/2019	Processual	Ativ. Intercomponentes	4,0
1,0 ponto de participação nas práticas; 1,0 ponto de entregar do plano de intervenção; 2,0 pontos para aplicação de circuito			
21/10/2019	Processual	Vídeo didático	6,0
2,0 pontos de participação nas práticas; 2,0 pontos para elaboração da coreografia; 2,0 pontos para gravação do vídeo			
SEGUNDA CHAMADA: 19/10/2019			
III UNIDADE			
18/11/2019	Processual	Oficina pedagógica PCI's	5,0
2,0 ponto de participação nas práticas; 3,0 pontos elaboração e aplicação de sessões de práticas integrativas			
22/11/2019	Pontual	Relato de experiência	5,0
SEGUNDA CHAMADA: 23/11/2019			
PROVA FINAL: 05/12/2019			

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:
Leves - 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.
PRESTES, Jonato. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias. 2 ed. Barueri, SP: Manole Ltda., 2016.

Referências Complementares

BROAD, William J.. A moderna ciência do Yoga: os riscos e as recompensas. 2 ed. Rio de Janeiro: Valentina, 2017.
COTTER, Steve. Treinamento com Kettlebell Porto Alegre: Artmed Editora Ltda., 2016.
EVERETT, Greg. Levantamento de peso olímpico nos esportes São Paulo: Phorte Editora, 2015.
MINAZAKI, Paulo Minoru; BARROS, Ana Paula Ferreira; CIRILO, Henrique. Livro dourado de Chi Kung São Paulo: Roca, 2005.
PILATES, Joseph Hubertus. A obra completa de Joseph Pilates: sua saúde e o retorno à vida pela contrologia SÃO PAULO: Phorte Editora, 2010.