

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2016.2	3º	FITNESS E WELLNESS
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
108		Bases e práticas da Educação Física
Componentes Correlacionados		
Biomorfofuncional I, Biomorfofuncional II, Atividade Física Saúde e Qualidade de Vida, Primeiros Socorros		
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 desenvolvimento 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 nas aulas coletivas
 Cuidar dos materiais e espaços de trabalho
 Adaptar os níveis de complexidade das aulas ao perfil geral da turma.

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, circuitos 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
 Aulas expositivo-dialogadas
 Vivências corporais

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

DATA	AVALIAÇÃO/MODALIDADE	INSTRUMENTO
VALOR		
I UNIDADE		
29/07	Pontual	Oficina pedagógica
5,0		
19/08	Pontual	Oficina pedagógica
5,0		
03/09	SEGUNDA CHAMADA	
II UNIDADE		
16/09	Pontual	Oficina pedagógica
5,0		
30/09	Pontual	Oficina pedagógica
5,0		
15/10	SEGUNDA CHAMADA	
III UNIDADE		
21/10	Pontual	Oficina pedagógica
5,0		
04/11	Pontual	Oficina pedagógica
5,0		
12/11	SEGUNDA CHAMADA	
22/11	PROVA FINAL	

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

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.
MCARDLE, William D.. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 5 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 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.