

<b>PLANO DE ENSINO</b>		
<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2017.2	3º	FITNESS E WELLNESS
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
108		Bases e práticas da Educação Física
<b>Componentes Correlacionados</b>		
<b>Docente</b>		
Paulo Rodrigo Santos Aristides		
<b>Ementa</b>		
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		
07/08/2017	Pontual	Oficina pedagógica
5,0		
25/08/2017	Pontual	Oficina pedagógica
5,0		
SEGUNDA CHAMADA: 02/09/2017		
II UNIDADE		
22/09/2017	Pontual	Oficina pedagógica
5,0		
09/10/2017	Pontual	Oficina pedagógica
5,0		
SEGUNDA CHAMADA: 21/10/2017		
III UNIDADE		
10/11/2017	Pontual	Oficina pedagógica
5,0		
20/11/2017	Pontual	Oficina pedagógica
5,0		
SEGUNDA CHAMADA: 25/11/2017		
PROVA FINAL: 30/11/2017		

### 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.