



FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE
FEDERAL DE RONDÔNIA



NUSAU

NÚCLEO DE SAÚDE

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Plano de Curso

Disciplina: Ginástica de Academia

Docente Responsável pela Disciplina: Dr. Ramón Núñez Cárdenas

Ano e Semestre Letivo: 2023/2

Carga Horária: 40 H/a

Apresentação

Esta disciplina buscará a aplicação dos conhecimentos já recebidos em treinamento esportivo, conduzindo a nossos alunos a ter uma sistematização dos conteúdos fundamentais no controle dos exercícios físicos que são aplicados no bem-estar da saúde do indivíduo. A experiência nesta disciplina nos conduz a realizar um planejamento diferente há anos anteriores onde os alunos receberam grande parte de sua carga horária com conteúdos teóricos em sala de aula, observando-se carência na aplicação prática desses conteúdos. Pretende-se estabelecer uma relação interdisciplinar, encaminhada a desenvolver habilidades que são fundamentais na solução de problemas básicos dentro da academia.

Ementa: Estudo sobre a origem e a evolução das atividades das academias de ginástica no Brasil e no mundo. Seus métodos tradicionais e as tendências atuais da ginástica nas academias. Estudo de mercado com profissionais que atuam na área e com os frequentadores das academias.

Objetivos

- Geral: Apresentar e discutir os métodos ginásticos de treinamento utilizados pelo profissional de Educação Física nas academias brasileiras.
- Específicos:
 - Estudar a evolução histórica da ginástica de academia.
 - Conhecer a estrutura física e funcional; assim como os aspectos legais e modelo de Regulamento necessário para montagem de uma academia de Ginástica.
 - Compreender e aplicar os aspectos didático-pedagógicos dos programas de ginástica.
 - Conscientizar os aspectos teóricos dos programas de ginástica.
 - Analisar e aplicar os programas de Ginástica de Academia.

Conteúdos

UNIDADE I - EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA GINÁSTICA DE ACADEMIA

UNIDADE II – ACADEMIA DE GINÁSTICA

2.1 - Estrutura Física e Funcional;

2.2 - Aspectos Legais e Modelo de Regulamento Necessário para Montagem

de uma Academia de Ginástica

UNIDADE III - ASPECTOS DIDÁTICO-PEDAGÓGICOS DOS PROGRAMAS DE GINÁSTICA

- 3.1 – Métodos de Ensino;
- 3.2 – Estilos de ensino;
- 3.3 – A didática;
- 3.4 – Planejamento;
- 3.5 – Elementos da aprendizagem;
- 3.6 – Ensino e aprendizagem

UNIDADE IV – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA DOS PROGRAMAS DE GINÁSTICA;

- 4.1 – A importância da atividade física para o indivíduo;
- 4.2 – Conceituação de aptidão física;
- 4.3 – Relação entre exercícios físicos e saúde;
- 4.4 – Componentes de exercícios físicos

UNIDADE V – OS PROGRAMAS DE GINÁSTICA DE ACADEMIA;

- 5.1 – Segurança e prevenção de lesões;
- 5.2 – Procedimentos didáticos dos programas de ginástica;
- 5.3 – Imaginação e criatividade;
- 5.4 – Ritmo;
- 5.5 – Os cuidados com a audição;
- 5.6 – Os programas de ginástica;
- 5.7 – Intensidade, duração, frequência e regularidade;

Procedimentos Metodológicos e Estratégias de Ensino:

O programa da disciplina será desenvolvido de forma contextualizada e de acordo com a realidade, considerando os interesses e necessidades dos alunos. A disciplina será conduzida através do método de elaboração conjunta onde os alunos terão a possibilidade de criar suas idéias e concepções sobre cada um dos conteúdos ministrados. Será organizado ciclos de palestras com profissionais experientes na área de Ginástica de Academia. A avaliação será de maneira continuada a fim de constatar as habilidades desenvolvida pelos alunos a partir dos conteúdos apresentados pelo professor.

Avaliação:

Serão utilizadas avaliações do tipo continuada e final. No primeiro caso, se realizará através de trabalhos extra-aula, individuais e em pequenos grupos (seminários e escritos) no decorrer do semestre. A avaliação final constará da apresentação de um artigo.

- Avaliações continuadas: Serão realizadas 02 avaliações somando um total de 100 pontos
- Avaliação Final: artigo: total de 100 pontos

A nota final será a média obtida pelos alunos nas duas avaliações.

Cronograma Detalhado					
Período		Conteúdos a serem Trabalhados	Quant . Aulas	Local	Estratégia de Ensino e Recursos Didáticos
Meses	Dia				
Outubro	31	Apresentação do Programa e discussão dos critérios e instrumentos de Avaliação. Evolução histórica da ginástica de academia.	2	Aula teórica	Elaboração conjunta
Novembro	07	- Aspectos Psicológicos e Metodológicos do treinamento físico em academias.	2		
	14	Métodos de Ensino e didática	2	Aula teórica	Aula expositiva dialogal.
	21	Planejamento; Ensino e aprendizagem.	2	Aula teórica	Análises do conteúdo; Organização em grupo para elaboração de planejamentos.
	28	Planejamento; Ensino e aprendizagem	2	Aula teórica	
Dezembro	05	A importância da atividade física para o indivíduo; Conceituação de aptidão física;	2	Aula teórica	Aula expositiva dialogal: exemplos a partir da realidade.
	12	Desenvolvimento da resistência.	2	Aula Prática	
	19	Relação entre exercício físico e saúde; Componentes de carga do exercício físico.	2	Aula prática	Assistir ao treinamento da academia e analisar a relação entre exercícios e saúde; assim como os componentes do exercício físico.
Janeiro	23	Os programas de ginástica; Intensidade, duração, frequência e regularidade.	2	Aula prática	Observar os treinamentos físicos na academia e realizar uma análises critica baseada nos conhecimentos teóricos recebidos em sala de aula.

	30	Seminário	2	Aula prática	Observação dos treinamentos físicos nas academias.
Fevereiro	06	Estrutura Física de uma academia de ginástica.	2	Aula remota-teórica	Palestra de profissional com experiência na área de ginástica de academia.
	13	Ritmo	2	Aula prática	Observação de vídeos e análises, aplicando os conhecimentos teóricos.
	20	Musculação	2	Aula prática	Observação de vídeos e análises, aplicando os conhecimentos teóricos.
	27	Musculação	2	Aula prática	Visita a academia
Março	05	Musculação	2	Aula prática	Visita a academia
	12	Musculação	2	Aula prática	Visita a academia
	19	Ginástica aeróbia	2	Aula prática	Observação de vídeos e análises, aplicando os conhecimentos teóricos.
	26	- Apresentação do artigo	2	Aula remota-prática	Revisão da literatura sobre o tema selecionado.
	Carga Horária Total		40h	Carga Horária Total	

Bibliografia utilizada

Básica:

- GUISELINI, M. A., BARBANTI, V. B. Fitness – manual do instrutor. São Paulo, CLR balieiro, 1993.
- ACHOUR JR, A. Bases para exercícios de alongamento relacionado com a saúde e com o desempenho atlético, 2a ed. Phorte editora, 1999.
- DANTAS, E. H. M. Prática da preparação física, 3° ed, Shape, 1995.

Complementar:

- ANCHIETA, J., Ginástica afro aeróbica. Rio de Janeiro, Shape, 1995.
- COSTA, M.G. Ginástica localizada. 4a. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- McARDLE, W.; KATZ, F. J. Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho humano. São Paulo: Guanabara Koogan, 2003.
- NOVAES, J. S., VIANNA, Personal Trainer e condicionamento físico em academia. Rio de Janeiro: Shape, 1998
- ROSSI, L. Nutrição em academias: do fitness ao wellness. São Paulo: Roca, 2013.

Porto Velho, 06 de outubro de 2023.

Assinatura

Ramón Núñez Cárdenas

Aprovado pelo Conselho no DEF no dia:/...../.....

Assinatura

Nome do chefe do DEF