



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: 2021/2**

**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 da evolução histórica da ginástica de academia; academia de Ginástica; aspectos didático-pedagógicos dos programas de ginástica; fundamentação teórica e prática dos programas de ginástica; Programas de Ginástica de academia.

#### **Objetivos**

- **Geral:** Desenvolver habilidades nos conhecimentos teóricos e práticos a fim de favorecer a solução de problemas básicos dentro da academia.
  
- **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.

<b>Cronograma Detalhado</b>					
<b>Período</b>		<b>Conteúdos a serem Trabalhados</b>	<b>Quant . Aulas</b>	<b>Local</b>	<b>Estratégia de Ensino e Recursos Didáticos</b>
<b>Meses</b>	<b>Dia</b>				
ABRIL	25	Apresentação do Programa e discussão dos critérios e instrumentos de Avaliação. Evolução histórica da ginástica de academia.  - Aspectos Psicológicos e Metodológicos do treinamento físico em academias.	2	Aula teórica	Elaboração conjunta
MAIO	02	Métodos de Ensino e didática	2	Aula teórica	Aula expositiva dialogal.
	09	Planejamento; Ensino e aprendizagem.	2	Aula teórica	Análises do conteúdo; Organização em grupo para elaboração de planejamentos.
	16	A importância da atividade física para o indivíduo; Conceituação de aptidão física;	2	Aula teórica	Aula expositiva dialogal: exemplos a partir da realidade.
		Desenvolvimento da resistência.	2	Aula Prática	
	23	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.
	30	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.
JUNHO	06	Seminário	2	Aula prática	Observação dos treinamentos físicos nas academias.

	13	Estrutura Física de uma academia de ginástica.	2	Aula remota-teórica	Palestra de profissional com experiência na área de ginástica de academia.
	20	Ritmo	2	Aula prática	Observação de vídeos e análises, aplicando os conhecimentos teóricos.
	27	Musculação	2	Aula prática	Observação de vídeos e análises, aplicando os conhecimentos teóricos.
	28	Musculação	2	Aula prática	Visita a academia
	29	Musculação	2	Aula prática	Visita a academia
	30	Musculação	2	Aula prática	Visita a academia
JULHO	04	Ginástica aeróbia	2	Aula prática	Observação de vídeos e análises, aplicando os conhecimentos teóricos.
	11	Orientação para o artigo	2	Aula prática	Selecionar um tema relacionado à ginástica de academia e elaborar um artigo.
	18	Preparação do artigo	2	Aula prática	Revisão da literatura sobre o tema selecionado.
	19	Preparação do artigo	2	Aula prática	
	25	- Preparação do artigo	2	Aula remota-prática	Revisão da literatura sobre o tema selecionado.
AGOSTO	08	- Apresentação do artigo	2	Aula remota-prática	Revisão da literatura sobre o tema selecionado.
	<b>Carga Horária Total</b>		40h	<b>Carga Horária Total</b>	

#### Bibliografia utilizada

##### Básica:

Andréa F. B. Vidal. Ginástica de Academia-

##### Complementar:

AMANTÉA, Maurício. Step Force: A verdadeira aula de Step. Jundiaí, SP: Fontoura, 2003. 120 p.

<p>Apreendendo a Ensinar. Phorte, 2018.</p> <p>Felipe C.S. Técnicas de musculação. Phorte, 2007.</p> <p>Jonato.P; Denis.F. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias. Manole 2016.</p>	<p>GUISELINI, Mauro. Exercícios Aeróbicos: Teoria e prática no treinamento personalizado e em grupos. São Paulo: Phorte, 2007. 376 p.</p> <p>UCHIDA, M.C. Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática ao treinamento de força. São Paulo. Phorte. 2003.</p> <p>FERNANDES, André. A prática da ginástica localizada. Sprint, 2001. 74 p. ISBN 85-7332-137-7.</p>
---	---

Porto Velho, 28 de março de 2022.

Assinatura

Ramón Núñez Cárdenas

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

Assinatura

Nome do chefe do DEF