



FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE
FEDERAL DE RONDÔNIA



• 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: 2022/2

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.

Cronograma Detalhado					
Período		Conteúdos a serem Trabalhados	Quant . Aulas	Local	Estratégia de Ensino e Recursos Didáticos
Meses	Dia				
Fevereiro	03	Apresentação do Programa e discussão dos critérios e instrumentos de Avaliação. Evolução histórica da ginástica de academia.	2	Aula teórica	Elaboração conjunta
	10	- Aspectos Psicológicos e Metodológicos do treinamento físico em academias.			
	17	Métodos de Ensino e didática	2	Aula teórica	Aula expositiva dialogal.
	24	Planejamento; Ensino e aprendizagem.	2	Aula teórica	Análises do conteúdo; Organização em grupo para elaboração de planejamentos.
Março	03	A importância da atividade física para o indivíduo; Conceituação de aptidão física;	2	Aula teórica	Aula expositiva dialogal: exemplos a partir da realidade.
	10	Desenvolvimento da resistência.	2	Aula Prática	

Abril	17	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.
	24	Os programas de ginástica; Intensidade, duração, frequência e regularidade.	2	Aula prática	Observar os treinamentos físicos na academia e realizar uma análise crítica baseada nos conhecimentos teóricos recebidos em sala de aula.
	31	Seminário	2	Aula prática	Observação dos treinamentos físicos nas academias.
	07	Estrutura Física de uma academia de ginástica.	2	Aula remota-teórica	Palestra de profissional com experiência na área de ginástica de academia.
	14	Ritmo	2	Aula prática	Observação de vídeos e análises, aplicando os conhecimentos teóricos.
	21	Musculação	2	Aula prática	Observação de vídeos e análises, aplicando os conhecimentos teóricos.
Maio	28	Musculação	2	Aula prática	Visita a academia
	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.
	25	- Apresentação do artigo	2	Aula remota-prática	Revisão da literatura sobre o tema selecionado.
Carga Horária Total		40h	Carga Horária Total		
Bibliografia utilizada					

Básica:

Andréa F. B. Vidal. Ginástica de Academia-Apreendendo a Ensinar. Phorte, 2018.

Felipe C.S. Técnicas de musculação. Phorte, 2007.

Jonato.P; Denis.F. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias. Manole 2016.

Complementar:

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

GUISELINI, Mauro. Exercícios Aeróbicos: Teoria e prática no treinamento personalizado e em grupos. São Paulo: Phorte, 2007. 376 p.

UCHIDA, M.C. Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática ao treinamento de força. São Paulo. Phorte. 2003.

FERNANDES, André. A prática da ginástica localizada. Sprint, 2001. 74 p. ISBN 85-7332-137-7.

Porto Velho, 22 de dezembro de 2022.

Assinatura

Ramón Núñez Cárdenas

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

Assinatura

Nome do chefe do DEF