

SEMESTRE: 2	ANO: 2020	C/H: 67	AULAS: 80
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA		CAMPUS: ALFENAS	
DISCIPLINA: GINASTICA DE ACADEMIA			
PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM			
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:			
- Identificar as principais modalidades coletivas de condicionamento físico utilizados em academias, suas indicações e características principais.			
- Discutir os conteúdos teóricos e práticos que envolvem essas atividades, bem como sua importância na saúde e integração social de seus praticantes.			
- Identificar os objetivos e necessidades específicas e aplicar a prática em diferentes populações.			
EMENTA: Abordagem metodológica dos conteúdos didático-pedagógicos-científicos que norteiam os programas de atividades físicas em academias. Os programas e métodos de desenvolvimentos de atividades, suas aplicações e objetivos.			
METODOLOGIA:	Exposição Dialogada:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Estudo de caso: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Trabalho de grupo:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Seminário: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Debate:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Painel: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	TBL:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Fórum/Chat: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
	PBL:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	PBLc: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
	Aula invertida:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Tempestade Cerebral (Brainstorming): SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
	Mapa Conceitual:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Dramatização/ Role Play: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
RECURSOS AUXILIARES:	Computador:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	AVA*: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
	Vídeos:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Atividades clínicas: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
	Projetor Multimídia:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Lousa: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Álbuns Seriados:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Internet: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Slides:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Laboratório: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Manequins:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Vídeo conferência: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
	Lousa Eletrônica:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Prancheta Digitalizadora: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
*Ambiente Virtual de Aprendizagem			
AVALIAÇÃO:	Discursiva:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Prática: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Múltipla escolha:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Trabalhos de pesquisa: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
	Oral:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	
BIBLIOGRAFIA BÁSICA:			
Jucá, Marcos. Step . Rio de Janeiro - RJ - Brasil: Sprint, 2004.			
Liebenson, Craig. Treinamento funcional na práti . Porto Alegre - RS - Brasil: Artmed, 2017.			
Voigt, Lu. Ginástica localizada . Rio de Janeiro - RJ - Brasil: Sprint, 2006.			
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:			
Fernandes, Andre. Cinesiologia do alongamento . 3. ed. Rio de Janeiro - RJ - Brasil: Sprint, 2006.			
Ellsworth, Abigail. Pilates . Barueri - SP - Brasil: Manole, 2015.			
Vianna, Jeferson. Personal training . 3. ed. Rio de Janeiro - RJ - Brasil: Shape, 2009.			
Craig, Colleen. Pilates com a bola . 2. ed. São Paulo - SP - Brasil: Phorte, 2008.			
McArdle, William D.. Fisiologia do exercício . 8. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2016.			

SEMESTRE: 2	ANO: 2020	C/H: 67	AULAS: 80
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA		CAMPUS: ALFENAS	
DISCIPLINA: GINASTICA DE ACADEMIA			
PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM			
CONTEÚDOS			
<p>História e evolução da ginástica</p> <p>Ginástica localizada: definição, objetivos, função e estrutura das aulas</p> <p>Seleção de exercícios e elaboração de aulas de ginástica localizada</p> <p>Ginástica aeróbica: origem, definição, objetivos, exercícios e elaboração das aulas</p> <p>Exercícios e técnica para montagem da aula de ginástica aeróbica</p> <p>Step: Origem, evolução, métodos para a montagem de aulas de step e suas aplicações para diferentes turmas</p> <p>Exercícios e técnica do step</p> <p>Jump: definição, objetivos, conceito, origem, evolução e características básicas do jump</p> <p>Exercícios e técnica do jump</p> <p>Seleção de exercícios para a montagem de aulas de jump</p> <p>Ciclismo Indoor: Origem e evolução e características do ciclismo Indoor</p> <p>Técnicas do ciclismo Indoor e montagem das aulas</p> <p>Alongamento: Definição de termos, tipos e objetivos</p> <p>Alongamentos em bola suíça</p> <p>Montagem das aulas de alongamento</p> <p>Yoga, tai chi chuan- noções básicas</p> <p>Pilates: definição, objetivos e características principais</p> <p>Mat Pilates e aparelhos</p> <p>Modalidades atuais no fitness</p>			