



DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA

Disciplina: GINÁSTICA ESTÉTICA DE ACADEMIA

Código: EFN501

Carga Horária: Total: 45 h

Número de créditos: 02

Pré/co-requisitos: ()

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Vivência orientada e estudo analítico dos Métodos e Técnicas empregadas nas atividades Ginásticas em Academia e sua evolução histórica, bem como dos processos pedagógicos necessários para a atuação do profissional de educação Física nos diferentes ambientes de trabalho.

OBJETIVOS GERAIS:

- . Conhecer os fundamentos técnico-científicos a respeito da evolução metodológica da Ginástica de Academia.
- . Elaborar planos de aula, unidade e curso
- . Aplicar os conhecimentos técnico-científicos na elaboração de planos de aula de Ginástica de Academia.

PROGRAMA

Unidades

Conteúdo

METODOLOGIA:

Práticas dirigidas de Aeróbica, Localizada, Alongamento e Step-Training.
Laboratórios de criação de exercícios e coreografias.

BIBLIOGRAFIA:

Barbante, Valdir J e Guiselini, Mauro. Exercício Aeróbicos. São Paulo, 1985

Geraldes, A. Ginástica Localizada, Rio de Janeiro: Sprint, 1993

Mauta, P. Step. Aeróbica e Localizada Rio de Janeiro: Sprint, 1994

Novaes, J. Ginástica em Academia no Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: Sprin, 1991