



DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA

Disciplina: TEORIA E PRÁTICA DA GINÁSTICA NÃO ESCOLAR

Código: EFN 602

Carga Horária Total: 60 h

Número de Créditos: 03 Período: a partir do 5º

Pré/co-requisitos: (-) -

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Vivência orientada e estudo analítico dos métodos e técnicas empregados 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.

OBJETIVO GERAL:

- . Informar os alunos com conhecimentos técnico-científicos a respeito da evolução metodológica da ginástica de academia;
- . Orientar os alunos para que possam ser capazes de elaborar o plano de aula, unidade e de curso;
- . Despertar o senso crítico e o raciocínio lógico;
- . Aperfeiçoar a performance das qualidades físicas desenvolvidas em uma aula de ginástica de academia.

PROGRAMA

Unidades

Conteúdo

1. *Montagem e estruturação de uma academia de ginástica*
2. *Evolução histórica – descrição da ginástica na academia*
3. *Técnicas que incentivam uma aula*
4. *Importância da música em uma aula*
5. *Macro ciclo, mesociclo, micro ciclo de planejamento de aulas*
6. *Solicitação orgânica em uma aula*
7. *Circuito de ginástica em academia*
8. *Trabalho de estética corporal masculino e feminino*
9. *Formulação de coreografia de ginástica*
10. *Cinesiologia de trabalho abdominal*
11. *Cinesiologia de trabalho de glúteos*
12. *Conceito e objetivos da ginástica de academia*
13. *Caracterização da ginástica aeróbica em academia*



14. *Caracterização do step-training*
15. *Ginástica de academia para iniciantes e avançados*
16. *Princípios do treinamento desportivo aplicado à ginástica de academia*

METODOLOGIA:

- . Aulas teóricas: aulas expositivas, dinâmica de grupo e seminários
- . Aulas práticas: laboratórios de construção de exercícios
laboratórios de construção de aulas
aulas práticas dirigidas de ginástica localizada/step/aeróbica

AVALIAÇÃO:

- . A) Cognitiva – seminário
trabalho de pesquisa de campo
prova escrita
- . B) Psicomotora – micro aulas em grupos
- . C) Afetiva – participação e desempenho em aulas teóricas e práticas

BIBLIOGRAFIA:

- BARBANTI, Valdir J. e GUISELIN, Mauro – Exercícios Aeróbicos
São Paulo, Balaeiro, 1985
- GERALDES, Amâncio – Ginástica localizada
Rio de Janeiro, Sprint, 1993
- MAUTA, Paulo – Step aeróbico e localizado
Rio de Janeiro, Sprint, 1994
- NOVAES, Jefferson – Ginástica em academia no Rio de Janeiro
Rio de Janeiro, Sprint, 1991