



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

<b>Ano</b>	2024
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)
<b>Disciplina</b>	4243 - ATIVIDADES EM ACADEMIA
<b>Turma</b>	EFI
<b>Local</b>	CEDETEG

**Carga Horária:** 68

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Programação, aplicação, avaliação e evolução das atividades físicas desenvolvidas em academias e clínicas. Análise de métodos e técnicas relacionados ao desenvolvimento das atividades de condicionamento físico, bem como seus elementos básicos e fundamentos teórico-práticos aplicados ao esporte e saúde.

### I. Objetivos

- Fornecer aos alunos conhecimentos introdutórios teórico-práticos sobre as técnicas e procedimentos para atividades físicas desenvolvidas em academias
- Planejar, elaborar e reestruturar programas de ginásticas em academia;
- Prescrever exercícios relacionados a atividades em academia e atividades em grupo e individual;
- Ter consciência da importância da disciplina e de seu papel como futuro profissional e agente de transformação.

### II. Programa

UNIDADE 1. Histórico e evolução da Ginástica em Academia

- Conceitos básicos da Ginástica em Academia
- Benefícios e riscos associados a prática de Ginástica em Academia
- Componentes de um programa Ginástica em Academia

UNIDADE 2. Metodologia e Técnicas das sessões de ginástica em academia

- Estrutura Metodológica de um plano de aula;
- Conceito de ritmo;
- Componentes musicais; notação rítmica musical;
- Elaboração de sequências de movimentos corporais;
- Criação e improvisações coreográficas;
- Apresentação prática coreográfica.

UNIDADE 3. Programas e métodos de ginastica academia

- Ginástica em academia  
(Fit Dance, Hit Box, Step e Jump)
- Treinamento Pilates
- Treinamento Cross Fit
- Treinamento Funcional

### III. Metodologia de Ensino

III.METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas expositivas teóricas dialogadas;

Aulas práticas dirigidas, por descoberta orientada e baseada em problemas.

Atividades do docente:

Proporcionar atividades práticas dirigidas e com resolução de problemas na academia.

Atividades dos discentes:

Participação direta nas atividades planejadas.

### IV. Formas de Avaliação

Uma prova teórica por semestre;

Uma prova pratica por semestre;

Trabalhos individuais e em grupos;

Recuperação: uma prova por semestre teórico/prática cumulativa

- Provas de recuperação

Será oportunizado a todos os acadêmicos, em cada semestre letivo, uma avaliação de recuperação. A nota obtida na recuperação, caso seja superior, substituirá a média do semestre correspondente.

### V. Bibliografia

#### Básica

Básica

GLADMAN, George. Gimnasia para todos. 6. ed. Barcelona: Sintet, 1967.



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

<b>Ano</b>	2024	
<b>Tp. Período</b>	Anual	
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)	
<b>Disciplina</b>	4243 - ATIVIDADES EM ACADEMIA	<b>Carga Horária:</b> 68
<b>Turma</b>	EFI	
<b>Local</b>	CEDETEG	

## PLANO DE ENSINO

DANTAS, Estelio Henrique Martins. Flexibilidade: alongamento e flexionamento. 4. ed. Rio de Janeiro:Shape Ltda, 1999.  
STRAUSS, Carla. Manual prático de ginástica e a arte do relax. Tradutor: Antoine Bourei. São Paulo: HEMUS, 1999.  
TOLLENEER, J; RENSAN, R. Arquivo do movimento da ginástica. Lisboa: Ministério da Educação e Cultura, 1987.

### Complementar

MATOS, Oslei de. Atividades físicas em academia. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

### APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/G  
**Tp. Documento:** Ata Departamental  
**Documento:** 03  
**Data:** 17/04/2024