



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2024
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)
Disciplina	4243 - ATIVIDADES EM ACADEMIA
Turma	EFI

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.

DANTAS, Estelio Henrique Martins. Flexibilidade: alongamento e flexionamento. 4. ed. Rio de Janeiro:Shape Ltda, 1999.



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

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

PLANO DE ENSINO

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