

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: Modalidades de Academia	Ano/semestre: 2024/2
Código da Disciplina: 11129	Período: 5º e 6º
Carga Horária Total: 80h/a	Carga Horária Teórica: 40h/a Carga Horária Prática: 40h/a
Pré-Requisito: Bioquímica do exercício físico	Co-Requisito: Não se aplica

2. PROFESSOR(ES)

Flávia regina Leite

3. EMENTA

Estudo dos movimentos corporais aplicados à ginástica de academia nos mais diversos estilos. Seus fundamentos histórico-culturais, pedagógicos e princípios básicos, organizados e sistematizados de acordo com os conteúdos aplicados para o fitness.

4. OBJETIVO GERAL

- Conhecer as formas de atuação dos profissionais de Educação física dentro do ambiente de academias.
- Vivenciar as diferentes organizações das aulas de acordo com a temática.
- Expandir a capacidade analítica de sistematização do treinamento.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Unidades	Objetivos Específicos
CIRCUITOS	- Compreender as diferentes possíveis organizações e sistematizações do treinamento em circuito. Estudar as opções já disponíveis e validadas do mercado fitness. Vivenciar na prática as diferentes metodologias e planejar aulas segundo as características experienciadas na prática.
AERÓBIOS / DANÇA	- Compreender as diferentes possíveis organizações e sistematizações do treinamento aeróbio de acordo com a intensidade proposta para aula e/ou de acordo com a distribuição dos estímulos de alta, moderada e baixa intensidade. Estudar as opções já disponíveis e validadas do mercado fitness. Vivenciar na prática as diferentes metodologias e planejar aulas segundo as características experienciadas na prática.
FORÇA / RESISTÊNCIA	- Compreender as diferentes possíveis organizações e sistematizações do treinamento de força e resistência de força para aulas coletivas. Estudar as opções já disponíveis e validadas do mercado fitness. Vivenciar na prática as diferentes metodologias e planejar aulas segundo as características experienciadas na prática.
CORPO E MENTE	- Compreender as diferentes possíveis organizações e sistematizações do treinamento de flexibilidade, pilates, yoga e demais práticas com tal propósito.

6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

Capacidade de compreender as questões científicas, técnicas, sociais, éticas e morais de forma contextualizada.
Identificar a relação entre a organização das aulas coletivas e o rendimento no exercício físico, assim como aplicar conhecimento atender particularidades dos clientes, como as necessidades de regressão ou progressão do treinamento.
Compreender os mecanismos de periodização das aulas coletivas.
Desenvolver senso crítico para avaliar a organização das aulas tendo por base as experiências proporcionadas aos clientes para aderência.

7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Semana	Data	Conteúdo	Estratégia de ensino-aprendizagem	Aula Teórica/ Prática	Local
1	05/08/2024	Apresentação e discussão do plano de ensino. As tendências do mercado fitness	Aula expositiva dialogada	Teórica	Sala de aula/ Ginásio
2	12/08/2024	Estruturação das modalidades em circuito. Circuito funcional	Aula expositiva dialogada	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
3	19/08/2024	HIIT	Aula expositiva dialogada	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
4	26/08/2024	Spinning	Aula expositiva dialogada	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
5	02/09/2024	Crossfit	Aula expositiva dialogada Atividade prática supervisionada	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
6	09/09/2024	Cross-training	Aula expositiva dialogada Atividade prática supervisionada	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
7	16/09/2024	1ª Verificação de aprendizagem (V. A.)	Avaliação de aprendizagem	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
8	23/09/2024	Devolutiva / Flexibilidade	Aula expositiva dialogada	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
9	30/09/2024	Core	Aula expositiva dialogada	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio

10	07/10/2024	Body balance Ballet Fitness	Aula expositiva dialogada	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
11	14/10/2024	Ginástica Localizada	Aula expositiva dialogada prática supervisionada	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
12	21/10/2024	Pilates Mat Pilates Yoga	Aula gravada	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
13	28/10/2024	Prova prática	prática supervisionada	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
14	04/11/2024	2ª Verificação de aprendizagem (Prática)	Avaliação	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
15	11/11/2024	Devolutiva/Step	Aula expositiva dialogada	Teórica / Prática	Sala de aula
16	18/11/2024	Zumba	Aula expositiva dialogada	Prática	Sala de aula/ Ginásio
17	25/11/2024	Fitdance	Aula expositiva dialogada	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
18	02/12/2024	Prova prática	Aula expositiva dialogada Atividade prática supervisionada	Prática	Sala de aula
19	09/12/2024	3ª Verificação de aprendizagem (V. A.) teórica e prática	Avaliação de aprendizagem Devolutiva da 3ª VA	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
20	16/12/2024	Devolutiva	Aula expositiva	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio

* As VERIFICAÇÕES DE APRENDIZAGEM podem ser aplicadas de forma presencial ou virtual, bem como ter as datas alteradas a
Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA

depender do quadro epidemiológico da pandemia da COVID-19.

8. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

1ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 40 pontos

- Avaliação teórica com valor 0 a 40 pontos (16/09).

Avaliação prática totalizam 0 à 40 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Prática 1,5.
- Trabalho em grupo 2,5 (09/09).

A média da 1ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 à 40 pontos) e as notas obtidas nas avaliações prática (0 à 40 pontos) e no AVA (0 à 2,0).

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

2ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 40 pontos Provão

- Avaliação teórica com valor 0 a 40 pontos (04/11).

Avaliação prática totalizam 0 à 40 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Prática 1,5.
- Trabalho em grupo 2,5 (28/10).

A média da 2ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 à 40 pontos) e as notas obtidas nas avaliações prática (0 à 40 pontos) e no AVA (0 à 2,0).

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

3ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 40 pontos

- Avaliação teórica com valor 0 à 40 pontos (09/12).

Avaliação prática totalizam 0 à 40 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Prática 1,5.
- Trabalho em grupo 2,5 (02/12).

A média da 3ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 à 40 pontos) e as notas obtidas nas avaliações prática (0 à 40 pontos) e no AVA (0 à 2,0).

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

ORIENTAÇÕES ACADÊMICAS

- Nas três VAs - O pedido para avaliação substitutiva tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data de cada avaliação com apresentação de documentação comprobatória (Art. 94 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser protocolizada em formulário on-line específico da Secretaria Acadêmica no Sistema Acadêmico Lyceum obrigatoriamente.
- Nas três VAs - O pedido para revisão de nota tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data da publicação, no Sistema Acadêmico Lyceum, do resultado ou devolutiva feita pelo docente de cada avaliação. (§ 1 do art. 96 do Regimento Geral da

Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser feita por meio de processo físico na Secretaria Acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA com a avaliação original em anexo, obrigatoriamente.

- Proibido uso de qualquer material de consulta durante a prova. "Atribui-se nota zero ao acadêmico que deixar de submeter-se às verificações de aprendizagens nas datas designadas, bem como ao que nela utilizar - se de meio fraudulento" (Art. 95 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA).

Portaria – Frequência e nota dos alunos que apresentarem trabalhos em eventos científicos

NÃO SE APLICA.

Condição de aprovação

Considera-se para aprovação do (a) acadêmico (a) na disciplina, frequência mínima igual ou superior a 75% da carga horária e nota igual ou superior a sessenta (60) obtida com a média aritmética simples das três verificações de aprendizagem.

9. BIBLIOGRAFIA

Básica:

DELFINO, Welton. Os pilares do fitdance: e a percepção dos praticantes. **Os pilares do fitdance e a percepção dos praticantes**, 2018.

MEDEIROS, Francisca Synára Soares; DE SOUSA, Joysce Karolynne Moreira Lima; DOS SANTOS SILVA, Kácio. Os 40 anos da ginástica aeróbica: Das aulas clássicas ao surgimento do fitDance. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, p. e40910817446-e40910817446, 2021.

DE SOUZA, Roberta Oliveira Bueno et al. Effects of mat pilates on physical functional performance of older adults: a meta-analysis of randomized controlled trials. **American journal of physical medicine & rehabilitation**, v. 97, n. 6, p. 414-425, 2018.

Complementar:

DA SILVA, Jaqueline Rigon; GRESS, Fladimir Ari Galvão. A influência da música e ritmos musicais nos exercícios físicos resistidos. **ACTA Brasileira do Movimento Humano**, v. 2, n. 4, p. 46-59, 2012.

BARREIRO FERNÁNDEZ, Leidy Johanna; QUIROGA CRUZ, Leidy Bibiana. Power Fit Dance.

AFONSO, José et al. Strength Training versus stretching for improving range of motion: A systematic review and meta-analysis. In: **Healthcare**. Multidisciplinary Digital Publishing Institute, 2021. p. 427.

Anápolis, 09 de agosto de 2024.

Fábio Santana

Prof. Fabio Santana, Me.

COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA

Alberto Souza

Prof. Dr. Alberto Souza de Sá Filho

COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA

Flávia Leite

Profa. Flávia Regina Leite

PROFESSORA RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA

	TITLE
	FILE NAME
	REQUEST ID
	REQUESTED BY
	STATUS ● Completed

Fábio Santana (fabio.santana@unievangelica.edu.br)

	28/11/2024		02/12/2024
	23:11:16UTC±0		22:35:30UTC±0
SENDED		SIGNED	45.4.96.50

Alberto Souza (alberto.filho@unievangelica.edu.br)

	02/12/2024		03/12/2024
	22:35:30UTC±0		13:04:55UTC±0
SENDED		SIGNED	45.4.96.50

Flávia Leite (flaviamoby@hotmail.com)

	11/12/2024		12/12/2024
	16:05:34UTC±0		02:07:02UTC±0
SENDED		SIGNED	181.218.74.29

	12/12/2024
	02:07:02 UTC±0
	O documento foi concluído.
COMPLETED	



Para obter e validar o documento em versão digital, faça a leitura do código ao lado ou utilize o link abaixo:

<https://aee.portalassinatura.abaris.com.br/sign/download/e9%2fQIYqMr0WGHeVS3S18aeuJF1VE24EcP8YfMmauQDZW4VPQE0v%2fLjc0XcgSdKW0ZFNUX3NFsUssyp%2bFkCNUIApDVIJz4PRk31frHp5DgYnEd27e7Shuu8F%2bf63XXyEyW>
