

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: Modalidades de Academia	Ano/semestre: 2022/2
Código da Disciplina: 10334	Período: 5º/ 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)

William Alves Lima (Dr.)

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 aeróbico 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	09/08/2022	Apresentação e discussão do plano de ensino. As tendências do mercado fitness	Atividade diagnóstica Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário	Teórica	Sala de aula/ Ginásio
2	16/08/2022	Estruturação das modalidades em circuito. Circuito funcional	Atividade diagnóstica Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
3	23/08/2022	HIIT, MIIT, HIFT, HIRT	Atividade diagnóstica Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
4	30/08/2022	Circuito funcional	Atividade diagnóstica Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
5	06/09/2022	Crossfit	Leitura da referência bibliográfica: MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J.L.; Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 20012; 13ª ed; pgs 40 a 48 . OA: Infográfico Atividade pré-aula: leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso Atividade prática supervisionada	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
6	13/09/2022	Cross-training	Leitura da referência bibliográfica: MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J.L.; Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 20012; 13ª ed; pgs 33 a 53 . OA: Infográfico Atividade pré-aula: elaboração do material a ser apresentado em aula Elaboração de mapa mental coletivo (33 pontos) Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
7	20/09/2022	HIRT e SIT	Leitura da referência bibliográfica: WAITZBERG, DL.; Nutrição Oral, Enteral e Parenteral na Prática Clínica. 3ª ed; 2000; pgs 151 a 177. OA: Infográfico Atividade pré-aula: Mapa Mental – rascunho Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
8	27/09/2022	1ª Verificação de aprendizagem (V. A.)	Avaliação de aprendizagem	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
9	04/10/2022	Flexibilidade	Leitura da referência bibliográfica: TIRAPÉGUI, J.. Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física; 2005; pgs 107 a 118; ; LANCHA JR. A.H. et al. Suplementação Nutricional no esporte. 2014; pgs 106 a 114. OA: Infográfico Atividade pré-aula: Leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio

10	11/10/2022	Devolutiva Body balance Ballet Fitness	Atividade pré-aula: Leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
11	18/10/2022	Streching / Core training	Leitura da referência bibliográfica: BAENA, R.C. Dieta Vegetariana: risco s e benefícios. Diagn Tratam; 2015. OA: Infográfico Atividade pré-aula: Leitura de artigo Elaboração de preparações protéicas (33 pontos) Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso 10	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
12	25/10/2022	Pilates Mat Pilates Yoga	OA: Infográfico Atividade pré-aula: Infográfico Aula expositiva dialogada Palestra síncrona Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso 11 Atividade prática supervisionada	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
13	01/11/2022	Ginástica Localizada	Leitura da referência bibliográfica MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J.L.; Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 2012; 13ª ed; pgs 442 a 458340 a 428. OA: Infográfico Atividade pré-aula: leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso 12	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
14	08/11/2022	GAP	Leitura da referência bibliográfica MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J.L.; Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 2012; 13ª ed; pgs 442 a 458. OA: Infográfico Atividade pré-aula: leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
15	11/11/2022	Provão da Educação Física 2ª Verificação da Aprendizagem	Avaliação	Teórica / Prática	Sala de aula
16	22/11/2022	2ª Verificação de aprendizagem (Prática)	Avaliação de aprendizagem	Prática	Sala de aula/ Ginásio
17	29/11/2022	Zumba	Leitura da referência bibliográfica: TIRAPEGUI J.Nutrição, Metabolsimo e Suplementação na Atividade Física; 2005; pgs 131 a 187. OA: Organograma Atividade pré-aula: leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso 15 Atividade prática supervisionada	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
18	06/12/2022	Fitdance	Leitura da referência bibliográfica: TIRAPEGUI J.Nutrição, Metabolsimo e Suplementação na Atividade Física; 2005; pgs 131 a 187. OA: Organograma Atividade pré-aula: leitura de artigo Apresentação dos Programas de Suplementação (37 pontos) Atividade pós-aula – questionário	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio

			Estudo de caso		
19	13/12/2022	Ritmos	Leitura da referência bibliográfica: TIRAPEGUI J. Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física; 2005; pgs 131 a 187. OA: Organograma Atividade pré-aula: leitura de artigo Apresentação dos Programas de Suplementação (37 pontos) Atividade pós-aula – questionário Estudo de caso	Teórica / Prática	Sala de aula/ Ginásio
20	20/12/2022	3ª Verificação de aprendizagem (V. A.) teórica e prática	Avaliação de aprendizagem Devolutiva da 3ª VA	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 depender do quadro epidemiológico da pandemia da COVID-19.

8. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

1ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 50 pontos

- Avaliação teórica com valor 0 a 50 pontos (27/09).

Avaliações processuais totalizam 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividades Pós aula com valor 0 a 12 pontos (recorrente).
- Prova prática 0 à 28 pontos (08/04).
- Aprendendo a resolver problemas 0 à 10 pontos (recorrente).

A média da 1ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 à 50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 à 50 pontos).
(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

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

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

Avaliações processuais totalizam 60 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividades Pós aula com valor 0 a 12 pontos (recorrente).
- Prova prática com valor de 0 a 38 pontos (22/11)
- Aprendendo a resolver problemas 0 à 10 pontos (recorrente).

A média da 2ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 à 40 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 à 60 pontos).
(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

3ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 50 pontos

- Avaliação teórica com valor 0 à 50 pontos (20/12).

Avaliações processuais totalizam 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividades Pós aula com valor 0 à 6 pontos (recorrente).
- Projeto de pesquisa 0 à 20 pontos
- Prova prática com valor de 0 à 14 pontos (20/12)
- Aprendendo a resolver problemas 0 à 10 pontos (recorrente).

A média da 3ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 à 50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 à 50 pontos).
(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..

BARRERO 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, 02 de agosto de 2022.



Prof. Dr. Irsé Oliveira Silva

COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



Prof. Ms. Fábio Santana

COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA

William Alves Lima

Prof. Dr. William Alves Lima
PROFESSORA RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA

