



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ACRE
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

PLANO DE CURSO

Centro de Ciências da Saúde e do Desporto - CCSD

Curso: Licenciatura em Educação Física

Disciplina: CCSD158 – Ginástica e Novas Tendências

Créditos: 2-1-0

Pré-requisitos: Não se Aplica

Co-requisitos: Não se Aplica

Carga Horária: 60 horas

CH de Acex: 0

Encontros: 72 encontros

Semestre Letivo/Ano: 2023.2

Dias/horários de aula: Terça – Feira, das 11:10 às 12:50 e quarta – Feira, das 11:10 às 12:50.

Professor(a): Mestre - João José Albuquerque de Sousa Júnior

I- Ementa:

Estudo e aplicação teórico/prático das ginásticas e suas novas tendências.

II- Objetivos de Ensino

1 - Objetivos Gerais

Despertar o senso crítico dos conhecimentos técnicos – científicos sobre diversidades de possibilidades de ginásticas e suas novas tendências empregadas no ambiente escolar e espaços recreacionais, possibilitando a elaboração e montagem de aulas, que proporcione a base para os acadêmicos possam ministrar aulas de forma criativa e dinâmica tendo uma visão abrangente das modalidades existentes.

2 - Objetivos Específicos

- Proporcionar os conhecimentos técnicos - científico, sobre as ginásticas e suas novas tendências;
- Capacitar aos alunos a elaborarem e ministrar aulas de ginásticas utilizando exercícios cardiovasculares e neuromusculares com e sem implementos;
- Desenvolver a criatividade nas aulas de ginástica e suas novas tendências, despertando o senso crítico e o raciocínio lógico nas modalidades envolvidas na ginástica e suas novas tendências.

III - Conteúdos de Ensino

Introdução à ginástica;

Conceitos e tipos de ginástica;

Ginástica no contexto cardiovascular (Aeróbica, step training, jump, intervalas e suas novas tendências).

Ginástica no contexto neuromuscular (Localizada e suas variações, core training e suas novas tendências).

Ginástica no contexto de alongamentos e flexibilidade (Localizada, suas variações e suas novas tendências).

Métodos e técnicas para elaboração, montagem e ministração das aulas coletivas.	
Perfil, postura e marketing relacionados ao profissional de ginástica;	
Unidades Temáticas	C/H
Unidade 1 – INTRODUÇÃO À GINÁSTICA 1.1. Conceitos e evolução da ginástica; 1.2. Modalidades coletivas; 1.3 Principais materiais e implementos utilizados nas aulas de ginástica; 1.4 Musicalidade na ginástica;	05 h/a
Unidade 2 – EXERCÍCIOS CARDIOVASCULARES (GINÁSTICA AERÓBICA) 2.1. Conceitos, e denominação de Baixo, médio e alto impacto; 2.2. Níveis para divisão da aula; 2.3 Estruturas e tipos de aulas; 2.4 Técnicas, instruções e recomendações básicas para as aulas e alinhamento corporal; 2.5 Planejamento e execução de aulas práticas;	15 h/a
Unidade 3 - EXERCÍCIOS CARDIOVASCULARES (Variações e Novas tendências). 3.1. Estrutura de aula; 3.2. Principais passos utilizados para elaboração da aula; 3.3. Exercícios localizados como complemento da aula; 3.4 Musicalidade; 3.5 Planejamento e execução de aulas práticas;	10 h/a
Unidade 4 – EXERCÍCIOS NEUROMUSCULARES 4.1. Conceitos básicos de: exercícios localizados; Força; Contração isotônica e isométrica; resistência de força; Carga; Volume; Intensidade; Frequência; Séries; Repetições. 4.2 Função, objetivos e benefícios dos exercícios localizados; 4.3 Aspectos importantes na elaboração da aula; Princípios fundamentais para o planejamento de uma aula de ginástica localizada; Divisão de uma aula de ginástica localizada; Utilização da música nos exercícios localizados; 4.4 Métodos utilizados nas aulas de ginástica localizada; 4.5 Laboratório dos principais exercícios da ginástica localizada; 4.6 Musicalidade; 4.7 Planejamento e execução de aulas práticas;	20 h/a
Unidade 5 – EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E FLEIBILIDADE 5.1. Conceito;	05 h/a

5.2 Métodos utilizados; 5.3 Principais exercícios; 5.4 Musicalidade; 5.5 Planejamento e execução de aulas práticas;	
Unidade 6 – AULAS INTERVALADAS, CIRCUITO E NOVAS TENDÊNCIAS 6.1- ConceitoS; 6.2 – Objetivos; 6.3 – Formato das aulas; 6.4- Musicalidade; 6.5- Planejamento e execução de aulas práticas; 6.6 Perfil do Profissional;	05 h/a
IV - Metodologia de Ensino	
<p>As aulas teóricas serão realizadas através de aulas expositivas e dialogadas com a intervenção dinâmica dos alunos e com leituras de livros artigos, e através de aulas práticas em espaços propícios dentro e fora da universidade para a vivência dos conteúdos trabalhados em sala.</p>	
V - Recursos Didáticos	
<p>Notebook, Data Show, Quadro magnético, Pincel para quadro magnético e matérias de práticas como: Steps adaptados, cones, arcos, halteres, anilhas, barras e colchonetes, caixa de som amplificada, microfone auricular.</p>	
VI - Avaliação da Aprendizagem	
<p>A avaliação ocorrerá durante todo o período de desenvolvimento da disciplina através da participação do acadêmico no desenvolvimento do conjunto das atividades individuais e em grupo, bem como através de seu desempenho e comprometimento na elaboração, apresentação e entrega dos trabalhos orais, escritos e práticos. A avaliação será contínua e cumulativa, sendo composta por avaliações de N1 e N2 e caso necessário, avaliações de Exame Final.</p> <p>Avaliação N1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prova teórica, contendo questões dissertativas e objetivas. Valor: 5,0 pontos; 2. Entrega progressiva de trabalhos acadêmicos relacionados aos conteúdos da disciplina. Valor 2,0 ponto; 3. Apresentação de trabalhos Teóricos/Práticos/Seminários. Valor 3,0 pontos; <p>Avaliação 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prova teórica, contendo questões dissertativas e objetivas. Valor: 5,0 pontos; 2. Apresentação de trabalhos Teóricos/Práticos/Amostra de dança e fitness. Valor 5,0 pontos; <p>No caso de o acadêmico não conseguir Média = ou > a 8,0 pontos no final das somas de $N1+N2/2$; ele será submetido a prova de exame final, a fim de atingir a média necessária para o êxito da disciplina.</p> <p>¹ qualquer trabalho que apresente indícios claros de plágio será rejeitado e receberá nota 0 (zero);</p> <p>² os trabalhos solicitados devem ser encaminhados ao professor no e-mail informado pelo mesmo ou presencialmente no caso de atividades práticas dentro do prazo estabelecido para cada atividade, sendo trabalhos enviados fora da data e horário solicitados rejeitados e receberá nota 0 (zero).</p>	

VII - Bibliografia

1 - Bibliografia Básica

- HAAS, Jacqui Greene: **Anatomia da Dança, Ginásticas**, Manole 2011
 - FRANKLIN, Eric: **Condicionamento Físico para dança, Ginásticas**, Manole 2013
 - MENDES, Ricardo Alves e Neiva Leite: **Ginástica Laboral: Princípios e aplicações práticas, Ginásticas**, 3º Edição, Manole 2012. - **Bibliografia Complementar**
 - KAMINOFF Leslie: **Anatomia da Yoga: Guia Ilustrado de Posturas, movimentos e técnicas de respiração, Ginásticas**, 2º Edição, Manole 2013.
 - ISACOWITZ, Rael, Karen Clippinger: **Anatomia do Pilates, Ginásticas**, Manole 2013
 - CALAIS-GERMAIN, Blandine: **Exercícios abdominais sem riscos, Ginásticas**, Manole 2013
 - DELAVIER, Frederic e Michael Gundill: **Treinamento do Core: Abordagem Anatômica, Ginásticas**, Manole 2013
 - ELLSWORTH, Abigail: **Yoga Anatomia Ilustrada: Guia Completo para o aperfeiçoamento de posturas, Ginásticas**, Manole 2012 **Bibliografia Sugerida**
- ARTAXO, Inês; Monteiro, Gizele. **Ritmo e movimento: teoria e prática**. 5.ed. – São Paulo: Phorte, 2013.
- VIDAL, Andréa; Anic, Cibele Calvi, Kerbej, Helena Aita. **Ginástica de Academia: aprendendo a ensinar**. 1. ed. – São Paulo: Prorte, 2018.
- SANTOS, Miguel Ângelo Alves dos. **Manual de Ginástica de Academia**, Sprint, Rio de Janeiro, 1994.
- JUNIOR, Benito Daniel Olmos Hernandez. **Musculação – Montagem de Academia, Gerenciamento de Pessoal, Prescrição de Treinamento**. Sprint, Rio de Janeiro, 1998.
- VOIGT, Luciane. **Ginástica Localizada: Métodos e Sistemas**. Sprint, Rio de Janeiro, 2006.
- GENTIL, Paulo. **Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia**. 2ª Edição: Sprint, Rio de Janeiro, 2005.
- FERNANDES, André. **A prática da ginástica localizada**. 2ª Edição: Sprint, Rio de Janeiro, 2004.
- AMANTÉA, Maurício. Step Force. **A verdadeira aula de Step**. Jundiaí: Fontoura Editora, São Paulo, 2003.
- FIGUEIREDO, Fabiana; ALVÃO, Claudia Mont. **Ginástica Laboral e Ergonomia**. Sprint, Rio de Janeiro, 2005.

VIII- Cronograma da Disciplina

Período de realização: Início dia 10/10/2023 e término dia 05/03/2024

Dia e Horário de Execução: Terça e quarta -Feira das 11:10 às 12:50

Unidades Temáticas	Início	Término
Unidade 1: INTRODUÇÃO À GINÁSTICA	10/10/2023	17/10/2023
Unidade 2: EXERCÍCIOS CARDIOVASCULARES (GINÁSTICA AERÓBICA)	18/10/2023	15/11/2023
Unidade 3: EXERCÍCIOS CARDIOVASCULARES (JUMP e STEP TRAINING)	21/11/2023	06/12/2023
Unidade 4: EXERCÍCIOS NEUROMUSCULARES	12/12/2023	06/02/2024
Unidade 5: EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E FLEBILIDADE	07/02/2024	21/02/2024
Unidade 6: AULAS INTERVALADAS, CIRCUITO E NOVAS TENDÊNCIAS	27/02/2024	25/03/2024

Avaliação da aprendizagem (ampliar, se necessário)	Data de Realização
Avaliação 1 - N1 – Apresentação de Seminários	05 e 06/12/2023
Avaliação 2 - N1 – Prova Teórica	12/12/2023
Avaliação 1 - N2 - Apresentação de Aula Prática das modalidades esportivas	20 e 21/02/2024
Avaliação 2 - N2 - Prova Teórica	28/02/2024
Realização da Prova Final	05/03/2024

Aprovação do Colegiado de Curso (Regimento Geral da UFAC, Artigo 70, inciso II).

Plano de Curso elaborado nos termos do §2º, Art. 243 do Regimento Geral da Ufac, apreciado e homologado pelo Colegiado do Curso de Licenciatura em Educação Física, em reunião realizada em 15 de maio de 2023, conforme estabelecido no Regimento da Ufac, Art. 70, II.

Local e Data

Rio Branco, Acre 05 de outubro de 2023



Nome e Assinatura do(a) Professor(a)

João José Albuquerque de Sousa Júnior