

DIRETORIA DE ENSINO
DEPARTAMENTO DE INDÚSTRIA
COORDENAÇÃO DO CURSO: 01102 - TÉCNICO INTEGRADO EM ELETROTÉCNICA

Programa de Unidade Didática – PUD

MATRIZ: 16686 (2020/1)

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA - TREINAMENTO RESISTIVO E ATIVIDADES RÍTMICAS		
Código:	01.102.48	
Carga Horária Total: 40 h	CH Teórica: 20 h	CH Prática: 20 h
CH Prática como Componente Curricular do Ensino:	0	
Número de Créditos:	2	
Pré-requisitos:		
Semestre:	S4	
Nível:	TÉCNICO INTEGRADO	
EMENTA		
<p>A Educação Física e suas manifestações representadas pelo Treinamento Resistido e Atividades Rítmicas. Estudo dos fundamentos históricos e conceituais do treinamento resistido e das atividades rítmicas. Conhecimento dos aspectos biopsicossociais relacionados ao treinamento resistido e as atividades rítmicas. A promoção da saúde através da adoção da prática do treinamento resistido e das atividades rítmicas. Iniciação prática ao treinamento resistido e as atividades rítmicas e expressivas. Temas transversais como saúde, ética, orientação para o trabalho, violência, pluralidade cultural, dentre outros, associados à Educação Física.</p>		
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Compreender a Educação Física, destacando as manifestações do ritmo, da ginástica, da dança e do treinamento resistido, via musculação, treinamento funcional e atividades correlatas; • Estudar os fundamentos históricos e conceituais das modalidades que envolvem o treinamento resistido e as atividades rítmicas; • Conhecer os aspectos biopsicossociais relacionados a estas práticas; • Entusiasmar os alunos à promoção da saúde através da prática de exercícios físicos orientada; • Experienciar a prática do treinamento resistido e das atividades rítmicas e expressivas sob uma perspectiva educativa e inclusiva. 		
PROGRAMA		
<p>UNIDADE I – TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos históricos e conceituais do treinamento resistido; • Fundamentos biopsicossociais do treinamento resistido; • A promoção da saúde através da prática da musculação e do treinamento funcional; • Iniciação prática da musculação e do treinamento funcional. <p>UNIDADE II – ATIVIDADES RÍTMICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos históricos e conceituais das ginásticas e dança; • Fundamentos biopsicossociais das atividades rítmicas; • A promoção da saúde através da prática de atividades rítmicas; • Caracterização e experimentação prática das atividades rítmicas: • Ginásticas (artística, rítmica e coletiva); • Danças (brasileiras, urbanas e eruditas). 		

METODOLOGIA DE ENSINO	
<ul style="list-style-type: none"> • Aulas expositivas e dialógicas; • Realização de leitura orientada para fixar/revisar o conhecimento; • Aplicação de estudos dirigidos com questões discursivas e/ou objetivas; • Prática orientada do treinamento resistido e das atividades rítmicas. 	
RECURSOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Sala de aula (equipamentos audiovisuais); • Sala de ginástica (equipamentos de treinamento); • Sala de musculação (equipamentos de treinamento); • Sala de dança (equipamentos de treinamento); • Ginásio (equipamentos de treinamento). 	
AValiação	
<p>Cada etapa será composta por uma avaliação teórica e/ou qualitativa desenvolvida a partir da apropriação dos conteúdos abordados neste período e prática, contabilizada pela frequência e participação do aluno nas aulas.</p> <p>A avaliação teórica poderá ser desempenhada por meio de avaliação escrita, ou por trabalhos e/ou seminários individuais ou em equipe. A nota de cada etapa será determinada pela média aritmética das notas teórica e prática. As avaliações físicas não serão utilizadas para avaliar o desempenho acadêmico. Serão alicerces norteadores na prescrição e na orientação dos exercícios físicos.</p>	
BIBLIOGRAFIA BÁSICA	
<p>GOIS, A.A.F. A ginástica em questão – corpo e movimento. 2a. ed. São Paulo: Phorte, 2010.</p> <p>UCHIDA, M. TEIXEIRA, C. V. La S.; GUEDES JR, D. P. Musculação funcional: ampliando os limites da prescrição tradicional. Phorte Editora LTDA, 2017.</p> <p>FERREIRA, V. Dança escolar: um novo ritmo para a educação física. Rio de Janeiro: Sprint, 2009.</p>	
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR	
<p>ARENA, S. S. Exercício Físico e Qualidade de Vida: avaliação, prescrição e planejamento. São Paulo: Phorte, 2009.</p> <p>DARIDO, S. C.; SOUZA JÚNIOR, O. M. de. Para ensinar educação física: possibilidades de intervenção na escola. Campinas: Papirus, 2007.</p> <p>GUEDES, J.E.R.P. Exercício físico na promoção da saúde. Londrina: Midiograf, 1995.</p> <p>MCARDLE, W.D. KATCH, F.I. KATCH, V.L. Fisiologia do Exercício: Energia, nutrição e desempenho humano. 8ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.</p> <p>NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Londrina: Midiograf, 2003.</p>	
Coordenador do Curso	Setor Pedagógico