

**DIRETORIA DE ENSINO**  
**COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**COORDENADORIA DO CURSO TÉCNICO INTEGRADO EM INFORMÁTICA**

**PROGRAMA DE UNIDADE DIDÁTICA – PUD**

<b>DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA – TREINAMENTO RESISTIDO E ATIVIDADES RÍTMICAS</b>	
<b>Código:</b> 01.106.24	
<b>Carga Horária Total: 40 horas</b>	<b>CH Teórica: 20      CH Prática: 20</b>
<b>CH - Prática como Componente Curricular do ensino:</b>	0
<b>Número de Créditos:</b>	2
<b>Pré-requisitos:</b>	0
<b>Semestre:</b>	2
<b>Nível:</b>	Técnico
<b>EMENTA</b>	
<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>	
<b>OBJETIVO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Compreender a Educação Física, destacando as manifestações do ritmo, da ginástica, da dança e do treinamento resistido, via musculação, treinamento funcional e atividades correlatas.</li> <li>● Estudar os fundamentos históricos e conceituais das modalidades que envolvem o treinamento resistido e as atividades rítmicas;</li> <li>● Conhecer os aspectos biopsicossociais relacionados a estas práticas;</li> <li>● Entusiasmá-los os alunos à promoção da saúde através da prática de exercícios físicos orientada;</li> <li>● Experienciar a prática do treinamento resistido e das atividades rítmicas e expressivas sob uma perspectiva educativa e inclusiva.</li> </ul>	
<b>PROGRAMA</b>	
<p><b>UNIDADE I – TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Fundamentos históricos e conceituais do treinamento resistido</li> <li>● Fundamentos biopsicossociais do treinamento resistido</li> <li>● A promoção da saúde através da prática da musculação e do treinamento funcional</li> <li>● Iniciação prática da musculação e do treinamento funcional</li> </ul> <p><b>UNIDADE II – ATIVIDADES RÍTMICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Fundamentos históricos e conceituais das ginásticas e dança;</li> <li>● Fundamentos biopsicossociais das atividades rítmicas;</li> <li>● A promoção da saúde através da prática de atividades rítmicas;</li> </ul>	

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

