

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

PROGRAMA DE UNIDADE DIDÁTICA – PUD

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA – TREINAMENTO RESISTIDO E ATIVIDADES RÍTMICAS	
Código: 01.106.24	
Carga Horária Total: 40 horas	CH Teórica: 20 CH Prática: 20
CH - Prática como Componente Curricular do ensino:	0
Número de Créditos:	2
Pré-requisitos:	0
Semestre:	2
Nível:	Técnico
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>	
OBJETIVO	
<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; ● Entusiasmá-los 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	
UNIDADE I – TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA	
<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 	
UNIDADE II – ATIVIDADES RÍTMICAS	
<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; 	

<ul style="list-style-type: none"> ● Caracterização e experimentação prática das atividades rítmicas: <ul style="list-style-type: none"> - 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.</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>	
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: Papyrus, 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

