

DIRETORIA DE ENSINO
COORDENAÇÃO DO CURSO: TÉCNICO INTEGRADO EM TELECOMUNICAÇÕES
PROGRAMA DE UNIDADE DIDÁTICA – PUD

DISCIPLINA: EDUCACAO FISICA IV (TREINAMENTO RESISTIDO)	
Código:	01.105.54
Carga Horária Total: 40 HORAS	CH Teórica: 10 CH Prática: 30
CH - Prática como Componente Curricular do ensino:	
Número de Créditos:	2
Pré-requisitos: Não tem.	
Semestre:	4
Nível:	Ensino Médio
EMENTA	
Estudo dos fundamentos históricos e conceituais do treinamento resistido e das atividades rítmicas. Análise dos aspectos biopsicossociais relacionados ao treinamento resistido e as atividades rítmicas. A promoção da saúde através da prática do treinamento resistido e das atividades rítmicas. Iniciação prática ao treinamento resistido e as atividades rítmicas e expressivas.	
OBJETIVO	
<ul style="list-style-type: none">- Estudar os fundamentos históricos e conceituais das modalidades que envolvem o treinamento resistido e as atividades rítmicas;- Analisar 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:	
METODOLOGIA DE ENSINO	
<ul style="list-style-type: none">• Aulas expositivas-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

- Material didático-pedagógico:
- 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)
- Material didático-pedagógico:
- Modelos didáticos ;

AValiação

Cada etapa será composta por uma avaliação teórica desenvolvida a partir da apropriação dos conteúdos abordados neste período e prática, contabilizada pela frequência e participação do aluno nas aulas.

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.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

GOIS, A.A.F. **A ginástica em questão – corpo e movimento**. 2a. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

UCHIDA, M. TEIXEIRA, C. V. La S.; GUEDES JR, D. P. **Musculação funcional: ampliando os limites da prescrição tradicional**. Phorte Editora LTDA, 2017.

FERREIRA, V. **Dança escolar: um novo ritmo para a educação física**. Rio de Janeiro: Sprint, 2009.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

ARENA, S. S. **Exercício Físico e Qualidade de Vida: avaliação, prescrição e planejamento**. São Paulo: Phorte, 2009.

DARIDO, S. C.; SOUZA JÚNIOR, O. M. de. **Para ensinar educação física: possibilidades de intervenção na escola**. Campinas: Papirus, 2007.

GUEDES, J.E.R.P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

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.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2003.

Coordenador do Curso

Setor Pedagógico

