



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE DISCIPLINA



Nome do Componente Curricular em português: Ginástica de academia		Código: EFD153
Nome do Componente Curricular em inglês: Exercise Gym		
Nome e sigla do departamento: CEDUFOP		Unidade acadêmica: Reitoria
Carga horária semestral Ex: 30 horas	Carga horária semanal teórica 01 horas/aula	Carga horária semanal prática 01 horas/aula
Ementa: Compreender e planejar aulas coletivas focadas no desenvolvimento de capacidades motoras. Identificar padrões de aulas coletivas e formas de atualização seguindo as tendências do mercado <i>fitness</i> .		
Conteúdo programático:		
Unidade I –Componentes estruturais da aula de ginástica		
<ul style="list-style-type: none">• Formas de preparação para aula de ginástica coletiva;• Processos pedagógicos de ensino dos movimentos durante a aula de ginástica;• Reconhecimento e Definição da capacidade física treinada; Parte inicial; principal e• finalização da aula;• Contagem musical;• Formas de controle do treinamento e ou intensidade das aulas coletivas;• Cuidados diversos durante a prática coletiva e peculiaridades das modalidades		
Unidade II –Modalidades de aulas		
<ul style="list-style-type: none">• Ginastica aeróbica, Treinamento intervalado (HIIT), treinamento em circuito (funcional), step, mini-cama elástica (POWER JUMP), cardiolutas (aerobox) ginástica localizada, ginástica com implementos e sem implementos GAP, ritmos variados, alongamento.		
Bibliografia básica:		
- SANTOS, José Carlos Eustáquio dos. Ginástica geral: elaboração de coreografias, organização de festivais. Jundiaí: Fontoura, 2001.		
- VOIGT, L. Ginástica localizada: métodos e sistemas. São Paulo: Sprint, 2006.		
- FORCE, R. C. A. Mantenha-se fisicamente em forma: o livro oficial de planos e exercícios. São Paulo: Global Editora, 2006.		
- BOMPA, Tudor O. A periodização: teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte, 2002.		

Bibliografia complementar:

- MOURA, João; HOPF, Ana. Abordagem metodológica da ginástica de academia. Editora: Nova Letra, Blumenau (SC)

- SABA, Fabio. Liderança e gestão: para academia e clubes esportivos. São Paulo: Phorte, 2006. Ginástica Localizada: Cineosiologia e Treinamento Aplicado Vicente Pinheiro Lima.Sprint 2010.

- WEINECK, Jurgen. Anatomia aplicada ao esporte. 3.ed.-. São Paulo, SP: Manole, 1984. 210p.

- ARAÚJO, Carlos Manuel dos Reis. Manual de ajudas em ginástica. São Leopoldo: ULBRA 2003. 207 p. ISBN 8575280716

- VOIGT. Ginástica localizada: métodos e sistemas. São Paulo: Sprint 2006. 104 p. ISBN 8573322470