

 Universidade Federal de São João del-Rei		COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PLANO DE ENSINO			
Código A cargo da COEFI	Unidade Curricular: Tópicos especiais em ginástica de academia		Ano/semestre: 2024-2		Currículo: 2018
Docentes (qualificação e situação funcional): Fabrício de Paula Santos- Me. Auxiliar A, Nível 1.			Unidade Acadêmica: DCEFS		
Pré-requisito: -			Co-requisito: -		
C.H. Total: 33h (36ha)	C.H. Teórica: 18h/a	C. H. Prática: 18h/a	Carga horária remota: -	Grau	Bacharelado
Tipo de oferecimento: EDP (Educação Presencial)			Turno: Integral		
EMENTA					
A disciplina visa estudar criticamente as práticas contemporâneas de ginástica de academia explorando suas origens históricas, influências internacionais e transformações socioculturais. Serão discutidos temas como corpolatria, cultura do corpo e corpos dissidentes. Com foco na prática pedagógica e na aplicação profissional, os alunos estudarão técnicas e modalidades como ginástica aeróbica, localizada, step e jump, com ênfase na elaboração de aulas e construção coreográfica. Serão abordados o uso da música, contagem de bpm e o impacto da indústria do fitness no perfil profissional. Ao final, os alunos organizarão um Festival de Ginástica, integrando teoria e prática.					
OBJETIVOS					
✓ Analisar criticamente as práticas contemporâneas de ginástica de academia, considerando suas raízes históricas, influências internacionais e mudanças socioculturais.					
✓ Compreender o conceito de corpolatria e discutir a cultura do corpo nas academias, bem como a emergência de corpos dissidentes.					
✓ Desenvolver habilidades pedagógicas na condução de aulas de ginástica, aplicando técnicas específicas em modalidades como ginástica aeróbica, localizada, step e jump.					
✓ Explorar o uso da música e a contagem de bpm como ferramentas didáticas nas aulas de ginástica de academia.					
✓ Refletir sobre o impacto da indústria do fitness e o perfil do profissional de Educação Física nesse contexto.					
✓ Aplicar os conhecimentos adquiridos na organização e execução de um evento prático (Festival de Ginástica de Academia), integrando teoria e prática em um projeto final colaborativo.					
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA					
Data da aula	Atividade prevista			Professor(a)	
23/10/2024	Apresentação do professor, apresentação dos discentes, apresentação do plano de ensino			Fabrício de Paula Santos	
30/10/2024	Aspectos históricos da ginástica de condicionamento físico: um olhar para as influências das práticas internacionais			Fabrício de Paula Santos	
06/11/2024	Corpolatria nas academias de ginástica e os corpos dissidentes			Fabrício de Paula Santos	
13/11/ 2024	Entrega do estudo dirigido I- A indústria do fitness e os objetivos da ginástica de academia e o perfil			Fabrício de Paula Santos	

	profissional; Uso da música nas aulas de ginástica, contagem de bpm.	
27/11/2024	Ginástica aeróbica (teórico/ prático) Metodologia coreográfica em blocos e fases da construção coreográfica.	Fabrício de Paula Santos
04/12/2024	Ginástica aeróbica- trabalho prático (em grupos)	Fabrício de Paula Santos
11/12/2024	Ginástica localizada (teórico/ prático) Abdominal ou ABS, glúteos e pernas.	Fabrício de Paula Santos
18/12/2024	Ginástica localizada- trabalho em grupo	Fabrício de Paula Santos
15/01/2025	Organização do Festival final Ginástica de Academia/ Aula Step (teórico/ prático)	Fabrício de Paula Santos
22/01/2025	Step- trabalho prático (em grupos)	Fabrício de Paula Santos
29/01/2025	Jump (teórico/ prático)	Fabrício de Paula Santos
05/02/2025	Jump - trabalho prático (em grupos)	Fabrício de Paula Santos
12/02/2025	Ensaio geral Festival final de Ginástica de Academia	Fabrício de Paula Santos
19/02/2025	Ensaio geral Festival final de Ginástica de Academia	Fabrício de Paula Santos
26/02/2025	Festival final de Ginástica de Academia	Fabrício de Paula Santos
METODOLOGIA DE ENSINO		
- Aulas expositivas teóricas - Aulas práticas em grupo - Estudos dirigidos - Desenvolvimento de coreografias e sessões de ginástica - Planejamento e realização de um festival de ginástica		
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E FREQUÊNCIA		
a) Estudo Dirigido (ED): 01 estudo dirigido de 1,0 pontos; b) Trabalhos práticos: (TBP): 04 trabalhos de 1,0 ponto; c) Organização do festival de ginástica de academia (ORG): 1,0 ponto d) Apresentação/ Realização do Festival de GA (FAG): 4,0 pontos Desta forma o conceito final será atribuído por meio da equação: $NF = ED + TB + ORG + FAG$ Onde: ED: Estudo dirigido TBP: Trabalho prático ORG: Organização do festival de ginástica de academia FAG: Festival de ginástica de academia NF: nota final Em cumprimento às resoluções em vigência será considerado reprovado o discente que não alcançar média final maior ou igual a 6,0 e/ou obtiver mais que 18 ausências nas aulas determinadas pelo calendário divulgado pela COEFI.		
BIBLIOGRAFIA BÁSICA (ordem decrescente de ano de publicação)		
VIDAL, Andréa. Ginástica de academia : aprendendo a ensinar/ Andrea Vidal, Cibele Calvi Anic,		

Maria Helena Aita Kerbej. 1 edição. São Paulo: Phorte, 2018. SILVA, Alan Camargo (org.). Corpo e práticas corporais em academias de ginástica. 1. ed. Curitiba: Editora Bagai, 2022. E-book. NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. (org) Fundamentos das Ginásticas. São Paulo: Fontoura, 2009.	
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR (ordem decrescente de ano de publicação)	
AYOUB, Eliana. Educação Física Escolar: compromissos e desafios. In: MotusCorporis. Rio de Janeiro: UGF, v.10, n.1, p.106-117, maio 2003. DALLO, A.R. A ginástica como ferramenta pedagógica: o movimento como agente de formação. São Paulo: EdUSP, 2007. GAIO, R. (ORG) Ginástica Rítmica: da iniciação ao alto nível. Jundiaí: Fontoura, 2008. NUNOMURA, Myrian; PICCOLO, Vilma. (org). Compreendendo a ginástica artística. São Paulo: Phorte, 2008. PICCOLO, Vilma; SCHIAVON, Laurita. A ginástica vai à escola. In: Movimento. Porto Alegre: UFRGS, v.13, n.03, p.131-150, set/dez 2007.	
Documento assinado digitalmente  FABRICIO DE PAULA SANTOS Data: 14/01/2025 08:12:42-0300 Verifique em https://validar.itl.gov.br	Aprovado pelo Colegiado em 2024/2 Assinatura digital Coordenador do Curso