

GINÁSTICA FUNCIONAL / Período: 1

Professor: Mauriano Lúcio de Freitas (Especialista)

CH: 80h

Ementa:

A saúde do trabalhador no contexto multidisciplinar. O conceito de risco ocupacional: identificação e eliminação do risco ergonômico no ambiente laboral e seus mecanismos de prevenção. A busca da Consciência corporal. O conhecimento do corpo articulado ao processo social e histórico. Sentimentos e expressões humanas, estresse e equilíbrio. Técnicas de exercitação corporal e relaxação. Prescrição de exercícios aplicada ao treinamento funcional para o movimento de forma equilibrada de todas as capacidades físicas como: equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência.

Habilidades:

Ampliar a consciência corporal por meio de exercícios com e sem movimento;
Aprender fundamentos relacionados à postura/equilíbrio corporal;
Experimentar conscientemente a expressão corporal;
Posicionar-se em relação às questões estéticas relacionadas ao corpo;
Ensinar técnicas do método Pilates na execução dos exercícios corporais.

Metodologia:

As aulas a distância serão realizadas em vídeo aulas, material disponível no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), atividades de apoio para exploração e enriquecimento do conteúdo trabalhado, fóruns de discussão, atividades de sistematização, avaliações e laboratórios práticos virtuais.

Recursos Didáticos:

Livro didático;
Vídeo aula;
Fóruns;
Estudos Dirigidos (Estudo de caso);
Experimentos em laboratório virtual;
Biblioteca virtual;
Atividades em campo.

Conteúdo Programático:

Introdução à Ginástica Funcional
História da Ginástica Funcional.
Benefícios da Ginástica Funcional.
Entendendo à Ginástica Funcional
Princípios do treinamento esportivo aplicados a Ginástica Funcional.
Princípios básicos da Ginástica Funcional.
Estrutura Básica de uma aula de Ginástica Funcional.
Ginástica Funcional e tecido adiposo, sistema cardiovascular e sistema endócrino
Efeitos da Ginástica Funcional sobre o tecido adiposo.
Efeitos da Ginástica Funcional sobre o sistema cardiovascular.
Efeitos da Ginástica Funcional sobre o sistema endócrino.
Diretrizes da Ginástica Funcional para indivíduos de nível de treinamento iniciante, intermediário e avançado
Diretrizes da Ginástica Funcional para indivíduos de nível de treinamento iniciante.
Diretrizes da Ginástica Funcional para indivíduos de nível de treinamento Intermediário.
Diretrizes da Ginástica Funcional para indivíduos de nível de treinamento avançado.
Introdução ao Pilates
História do Pilates.
Princípios básicos do Pilates;
Sistema de condicionamento físico;
Avaliação e prevenção da postura corporal;
O efeito do Método Pilates;
Programa de reeducação postural com exercícios;
O fortalecimento muscular localizado ou global;
O aumento da flexibilidade geral;
Correção de distúrbios da postura;
Melhora do equilíbrio estático e dinâmico;
Melhora da coordenação motora;
Relaxamento muscular geral;
Melhora da capacidade respiratória;
Aumento da consciência corporal;
Benefícios do Pilates.
Exercícios de Pilates com diferentes níveis de dificuldade.
Execução de exercícios de membros superiores.
Execução de exercícios de membros inferiores.

Sistema de Avaliação:

A distribuição dos 100 pontos acontecerá da seguinte forma durante o período de oferta da disciplina:

Fórum de Discussão Avaliativo: 10%

Estudo Dirigido: 10%

Avaliação Parcial I : 15%

Avaliação Parcial II : 15%

Avaliação Final: 50%

Caso o aluno não alcance no mínimo 60% da pontuação distribuída, haverá a **Avaliação Suplementar** com as seguintes características:

Todo o conteúdo da disciplina. Valor: 100 pontos

Pré-requisito: Resultado Final ≥ 20 e < 60

Regra: $(\text{Resultado Final} + \text{Nota Prova Suplementar}) / 2$

Média final para Aprovação: ≥ 60 pontos

Bibliografia Principal:

C., R. J. Treinamento Funcional para Atletas de Todos os Níveis. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2017. 9788582713716. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582713716/>. Acesso em: 19 Jan 2021. Craig, L. Treinamento Funcional na Prática Desportiva e Reabilitação Neuromuscular. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2017. 9788582713839. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582713839/>. Acesso em: 19 Jan 2021. Paul, M. Pilates: Uma Abordagem Anatômica. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2012. 9788520449530. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520449530/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Bibliografia Complementar:

Michael, B. O Novo Modelo de Treinamento Funcional de Michael Boyle. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2017. 9788582714492. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582714492/>. Acesso em: 19 Jan 2021. Michael, D.F. G. Aprendendo Anatomia Muscular Funcional. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2013. 9788520449615. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520449615/>. Acesso em: 19 Jan 2021. Dreas, R. Pilates Moderno: a Perfeita Forma Física ao seu Alcance. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2009. 9788520442364. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520442364/>. Acesso em: 19 Jan 2021. Ann, S. J. Exercício e Movimento: Abordagem Anatômica - Guia para o Estudo de Dança, Pilates, Esportes e Yoga. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2015. 9788520449288. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520449288/>. Acesso em: 19 Jan 2021. Bertrand, C.B. R. Pilates sem Riscos: os Riscos mais Comuns e como Evitá-los. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2012. 9788520444450. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520444450/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Por ser verdade, firmo o presente documento.
Ipatinga/MG - 13 de Maio de 2025



Thyciane Alvieira Gonsalves Freitas
Secretária Acadêmica