

Ginástica de Academia e Ginástica Laboral / Período: 8

Professor: Dion Rodrigues Arcanjo (Especialista)

CH: 80h

Ementa:

Estudo dos fundamentos e técnicas aplicadas aos movimentos ginásticos (analíticos e sintéticos), nas áreas da Educação Física. Estudo dos conteúdos teórico-práticos da ginástica, tendo em vista a construção, elaboração e socialização de diferentes formas de movimentações. Atividades coletivas desenvolvidas no ambiente de prática de ginástica e todas as manifestações da cultura corporal de movimento que contemplam a área gímnica. Qualidade de Vida no Trabalho. Definição, importância e abrangência do PPST. Definição do perfil do trabalhador. Aspectos relacionados aos PPST visando o incentivo à prática regular de exercício físico, gerenciamento do estresse, prevenção aos DORT. Programade ginástica laboral.

Habilidades:

Métodos de análise da composição corporal, de musculação, de condicionamento cardiorespiratório e relacioná-los ao treinamento individualizado para a estética corporal, a performance e à qualidade de vida. Os diferentes tipos e finalidades da ginástica. Métodos atuais de ginástica (método analítico e ginástica aeróbica). Tendências atuais para a prática da ginástica e a metodologia (estrutura básica e critérios da unidade de execução da ginástica), as técnicas que incentivam a aula e a importância da música.

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 ao estudo da Ginástica**

Ginásticas e suas várias formas de expressão;
Estruturação da ginástica;
Conhecimentos históricos - culturais das manifestações gímnicas.

Os programas de ginástica de academia

Segurança e prevenção de lesões;
Procedimentos didáticos dos programas de ginástica;
Imaginação e criatividade;

Ritmo;
Os programas de ginástica;
Intensidade, duração, frequência e regularidade;

O Mundo do Trabalho

Histórico e evolução da teoria da administração e seus reflexos nas formas de trabalho e do trabalhador.

Doenças ocupacionais (LER/DORT)

Qualidade de Vida no Trabalho (QVT)

As teorias de motivação
Programas de QVT
Projeto para implantação de programas de QVT
Implantação de programas de QVT

Ginástica Laboral

Histórico, definições e objetivos
Formas de implantação, benefícios e resultados
Elaboração de programas e sessões de atividade física na empresa
Ergonomia

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: (Resultado Final + Nota Prova Suplementar) / 2

Média final para Aprovação: ≥ 60 pontos

Bibliografia Principal:

LIMA, Valquíria de. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2018. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/191245/epub/0>. Acesso em: 23 de outubro de 2023.

FERREIRA, Nadja de Sousa. Semiologia e ginástica laboral. São Paulo: Atheneu, 2016. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/168096/pdf/0>. Acesso em: 23 de outubro de 2023.

VIDAL, André; ANIC, Cibele Calvi; KERBEJ, Maria Helena Aita. Ginástica de academia: aprendendo a ensinar. São Paulo: Phorte, 2018. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/191238/epub/0>. Acesso em: 23 de outubro de 2023.

Bibliografia Complementar:

NASTARI, Ricardo. Interações: educação física lúdica: uma abordagem ampliada de Educação Física. São Paulo: Blucher, 2019. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/197492/pdf/0>. Acesso em: 23 de outubro de 2023.

PEREIRA, Cynara Cristina Domingues Alves. Excelência técnica dos programas de ginástica laboral: uma abordagem didático-pedagógica. São Paulo: Phorte, 2013. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/191173/epub/0>. Acesso em: 23 de outubro de 2023.

SANTOS, Josenei Braga dos. Ginástica laboral: estratégia para a promoção da qualidade de vida do trabalhador. São Paulo: Phorte, 2014. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/191176/epub/0>. Acesso em: 23 de outubro de 2023.

SILVA, Marcos Ruiz da. Metodologia do ensino da Educação Física: teoria e prática. Curitiba: InterSaberes, 2016. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/39133/pdf/0>. Acesso em: 23 de outubro de 2023.

ZAT, Fabiane Maria (Org.). Ginástica laboral: valorização humana e gestão de resultados. São Paulo: Phorte, 2015. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/191201/epub/0>. Acesso em 23 de outubro de 2023.

Por ser verdade, firmo o presente documento.
Ipatinga/MG - 12 de Maio de 2025



Thyciane Alvieira Gonsalves Freitas
Secretária Acadêmica