FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA UNIR	PROGRAMA DE DISCIPLINA CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA

CÓDIGO: EDFGACA	DISCIPLINA: GINÁSTICA DE ACADEMIA	PRÉ - REQUISITO: TREINAMENTO DESP

CARGA HORÁRIA: 80	CRÉDITOS: 04	DEPARTAMENTO: EDUCAÇÃO FÍSICA

EMENTA: Estudo sobre a origem e a evolução das atividades das academias de ginástica no Brasil e no mundo. Seus métodos tradicionais e as tendências atuais da ginástica nas academias. Estudo de mercado com profissionais que atuam na área e com os freqüentadores das academias

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Bioenergética aplicada ao treinamento.

- Adaptações fisiológicas induzidas pelo treinamento.

- Evolução histórica da ginástica de academia: do mundo para o Brasil.

- estudo do ritmo e da frase musical.

- Partes de uma aula de ginástica.

- Método step.

- Método "jump".

- Ginástica afro-brasileira e samba.

- Método aerolutas.

- Aulas de alongamento.

BIBLIOGRAFIA:

1 – ANCHIETA, J., Ginástica afro aeróbica. Rio de Janeiro, Shape, 1995.
2 – GUISELINI, M. A., BARBANTI, V. B. Fitness – manual do instrutor. São Paulo, CLR balieiro, 1993.
3 – ACHOUR JR, A.Bases para exercícios de alongamento relacionado com a saúde e com o desempenho atlético, 2a ed. Phorte editora, 1999.
4 - DANTAS, E. H. M. Prática da preparação física, 3° ed, Shape, 1995.
5 – NOVAES, J. S., VIANNA, Personal Trainer e condicionamento físico em academia. Rio de Janeiro: Shape, 1998