



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA**



CÓDIGO: MH914

NOME: GINÁSTICA AERÓBICA

OF:S-6 T:00 P:02 L:00 O:00 D:00 E:00 HS:02 SL:02 C:02 EX:S

Ementa:

Aspectos históricos dos exercícios aeróbicos. Conceituação de ginástica aeróbica. Desenvolvimento de programas de capacidade aeróbica. Programa de ginástica aeróbica e condicionamento físico.

Objetivos:

- Conhecer a Ginástica Aeróbica como uma das modalidades esportivas que contribui para a melhora e/ou manutenção da saúde;
- Conhecer as modificações fisiológicas atingidas no organismo através do trabalho aeróbico;
- Conhecer e praticar os métodos de trabalho de desenvolvimento da capacidade aeróbica;
- Fornecer subsídios aos alunos para que estes programem sua própria aula.

Conteúdo Programático:

- Caracterização da Ginástica Aeróbica;
- Adaptações orgânicas ao treinamento físico;
- Lesões;
- Caracterização do step;
- Adaptações orgânicas ao step;
- Lesões à prática do step.

Estratégias:

- Aulas teóricas;
- Aulas práticas;
- Visitas às academias.

Avaliação:

- Frequência em aulas;
- Relatório das visitas em academias;
- Seminários.

BIBLIOGRAFIA

- W. BARBANTI, *Aptidão Física e Saúde*. Revista Festur, 3(1):5-8, 1991.
- S. BOCCATO, *Il Condizionamento muscolare Nella Ginnastica Aerobica*. Gynasty, 16-18, 1995.
- N. FREITAS, *Ginástica Aeróbica (ou se colar, colou)*. Sprint, 12-15, 1990.
- M. JUCÁ, *Aeróbica & Step. Bases Fisiológicas e Metodológica*. Rio de Janeiro, Sprint, 1993.
- B. PAVOLOVIC, *Ginástica Aeróbica*. Rio de Janeiro, Sprint, 1987.
- M. POLLOCK, WILMORE, J.H., *Exercícios na Saúde e na Doença. Avaliação e Prescrição para Prevenção e Reabilitação*. 2ª ed., Rio de Janeiro, MEDSI, 1993.
- J. WEINECK, *Biologia do Esporte*. Manole, 1991.