

EDUCAÇÃO FÍSICA

cursos de
Capacitação

Natação

Recuperação
Musculoesquelética

Educação Física Escolar

Terapias Manuais

Musculação

2009

Rio de Janeiro



SPRINT

a quem se destina

Exclusivamente para Estudantes e
Profs. de Educação Física

certificados

Todos os participantes receberão
certificados chancelados pela APEF-Rio

local dos cursos

Rio Sport Center
Av. Ayrton Senna, 2.541 - Barra da Tijuca
Rio de Janeiro - RJ
(em frente ao Parque Temático Terra Encantada)

carga horária

64 horas

horário

Sábados
9:00h às 12:30h - 13:50h às 17:20h

conforto

salas climatizadas
estacionamento gratuito
vestiário
chuveiros com água quente
piscinas aquecidas

investimento

Taxa de inscrição	48,00
+ 04 cotas de	98,00

inscrições e
informações

SPRINT
Rua Guapiara, 28 - Tijuca
Rio de Janeiro - RJ - 20521-180
Telefax: (21) 2214-4111 - 2264-8080
Horário: de segunda à sexta, das 9h às 17h

ATENÇÃO

Os Profs. de Educação Física
deverão estar adimplentes
com o CREF1.

cursos@sprint.com.br

1 Recuperação Musculoesquelética

Prescrição de Exercícios

22 de agosto - Conceitos básicos em recuperação músculo esquelética. Conceitos de lesões. Fases e objetivos da recuperação músculo esquelética. Lesões Musculares — Distensão e contusão muscular. Conceitos, mecanismos de lesão, classificação, esportes e atividades com maior incidência, fatores predisponentes e recuperação músculo esquelética.

12 de setembro - Lesões do cotovelo e do punho — Epicondilite medial e lateral e síndrome do túnel do carpo. Conceitos, mecanismos de lesão, estágios, esportes e atividades com maior incidência, fatores predisponentes e recuperação músculo esquelética. *

26 de setembro - Lesões do ombro — Síndrome do impacto e luxação da gleno umeral. Conceitos, mecanismos de lesão, estágios/classificação, esportes e atividades com maior incidência, fatores predisponentes e recuperação músculo esquelética. *

10 de outubro - Lesões do pé e tornozelo — fascite plantar, periostite de tibial tendinite calcâneo e entorse de tornozelo. Conceitos, mecanismos de lesão, estágio/classificação, esportes e atividades com maior incidência, fatores predisponentes e recuperação músculo esquelética. *

24 de outubro - Lesões do joelho — Tendinopatias, síndrome de Osgood Schlatter e condromalácia patelar. Conceitos, mecanismos de lesão, estágios, esportes e atividades com maior incidência, fatores predisponentes e recuperação músculo esquelética. *

14 de novembro - Lesões do joelho — Tendinopatias, Lesões Ligamentares e meniscais. Conceitos, mecanismos de lesão, classificação, esportes e atividades com maior incidência, fatores predisponentes e recuperação músculo esquelética. *

28 de novembro - Lesões do quadril — Osteíte púbica e bursite trocântérica. Conceitos, mecanismos de lesão, estágios, esportes e atividades com maior incidência, fatores predisponentes e recuperação músculo esquelética. *

12 de dezembro - Lesões da coluna vertebral — Hérnia de disco, espondilólise e espondilolistese. Conceitos, mecanismos de lesão, esportes e atividades com maior incidência, fatores predisponentes e recuperação músculo esquelética. *

Docentes: Prof. Ms. Eduardo Cossenza Prof. Ms. Fabio Ganime

* **AULAS PRÁTICAS** — testes e exercícios

2 Educação Física Escolar

Educação infantil ao ensino médio

22 de agosto - A Educação Física na Educação Infantil: Metodologia. Quem é o seu aluno. Motricidade humana e a contextualização com a Educação Física. O Lúdico, o Desenvolvimento e a Criança: Que relação é essa? *

12 de setembro - Criança e o Brincar: o simbólico e o imaginário - Do prazer de ser e de atuar ao prazer de pensar. A Simbologia da Ação. A construção de habilidades motoras: um olhar psicomotor. O papel social do professor na Educação Infantil. *

26 de setembro - A Educação Física do 1º ao 5º ano: Metodologia da Educação Física no Ensino Fundamental do 1º ao 5º ano. Dimensões pedagógicas da Educação Física. Jogos e Educação Física na escola. Atividades rítmicas, gímnicas e dança na escola. *

10 de outubro - Aspectos psicopedagógicos na Educação Física escolar. Análise da conjuntura escolar à luz do processo de Inclusão de Crianças com necessidades Especiais. *

24 de outubro - A Educação Física do 6º ao 9º ano: Metodologia da Educação Física no Ensino Fundamental do 6º ao 9º ano. Temas Transversais: a sua aplicabilidade nas aulas de Educação Física. Pedagogia dos Esportes Individuais na Educação Física Escolar. Pedagogia dos Esportes Coletivos na Educação Física Escolar. *

14 de novembro - Pedagogia do Ensino da Dança, Jogos, Ginástica e Luta na Educação Física Escolar. Planejamento da Educação Física no Ensino Fundamental. *

28 de novembro - A Educação Física no Ensino Médio: Didática da Educação Física. Metodologia da Educação Física no Ensino Médio. Estilos de Ensino. Elementos da Cultura Corporal no Ensino Médio. *

12 de dezembro - Atividades Alternativas nas Aulas de Educação Física. Avaliação em Educação Física Escolar. Projetos em Educação Física Escolar. *

Docentes: Prof. Ms. Luiz Antonio Leitão Prof. Ms. Marina Guedes Prof. Esp. Maria Luiza Ribeiro Merlino

* **Trazer roupa própria para prática das atividades**

3 Terapias Manuais e Corporais

Aplicadas a Atividades Personalizadas e Laborais

29 de agosto - Evolução das terapias durante os tempos primordiais até os dias de hoje e sua relação com a medicina; protocolo de atendimento e tempo de sessão; descrição das técnicas abordadas e sua aplicação para o desporto e atividade física; atuação profissional do Educador Físico (amparo legal e mercado de trabalho).

05 de setembro - Conceito e fundamentação da massagem miofascial; fisiologia do tecido conjuntivo; anatomia miofascial (tecido muscular e as fáscias) e sua relação com a biomecânica corporal. * Técnicas básicas de massagem miofascial e sua aplicação para distúrbios osteomioarticulares, relaxamento e melhora da mecânica corporal no desporto e nas atividades laborais.

19 de setembro - Técnica de compressão isquêmica, alívio e relaxamento da dor muscular localizada; conceito básico da técnica de Cyriax (fricção transversa); efeitos fisiopatológicos apresentados. * Técnicas manuais básicas e sua aplicação para prevenção e tratamento de lesões mioligamentares (relacionadas ao desporto e atividade física).

17 de outubro - Técnica de compressão isquêmica (demonstração, aplicação e efeitos neurofisiológicos no tecido muscular); alívio e relaxamento da dor muscular localizada; * Técnicas manuais básicas e sua aplicação para prevenção e tratamento de lesões mioligamentares (relacionadas ao desporto e atividade física).

31 de outubro - Princípios e fundamentos da massagem tradicional (método sueco). Efeitos fisiológicos no tecido muscular e sistema circulatório. Introdução à manobras básicas em massagem. * Demonstração de seqüências em massagem corporal relaxante. Aplicação e utilização de óleos e cremes para massagem. Indicações e contra-indicações.

07 de novembro - Conceito e fundamentação científica da massagem desportiva. Indicações e contra-indicações. Seu uso em clubes, academias e em aulas de personal training. * Seqüências básicas das técnicas principais. Aplicação das manobras do método sueco (deslizamento, fricção, amassamento, percussão e vibração) nas fases pré e pós treinamento/competição (aquecimento, fadiga e relaxamento).

21 de novembro - Conceito e fundamentos da massagem e liberação miofascial. Anatomia miofascial (tecido muscular e as fáscias). Princípios e conceito básico da técnica neuromuscular (TNM). Efeitos neurofisiológicos promovidos pela TNM. * Demonstração e prática em grupo das técnicas citadas e sua aplicação para prevenção e tratamento de disfunções do tecido mioarticular (relação com o desporto, atividade física e laboral). > trazer roupas de banho, toalha, óleo ou creme.

05 de dezembro - Princípios gerais da medicina tradicional chinesa (teoria dos meridianos) e sua relação com a neurofisiologia do organismo. * Descrição e demonstração de técnicas de dígito-pressão aplicados para prevenção e tratamento de distúrbios osteomioarticulares, dores de cabeça, cólicas, prisão de ventre, ansiedade, hipertensão, gripes e resfriados, dentre outros.(prática em grupo).

Docente: Prof. Ms. Fst. Eduardo Amorim

4 Prática da natação

Aprendizagem e aperfeiçoamento - 4 nados

22 de agosto - Evolução histórica das teorias propulsivas; principais arrastos na natação; análise qualitativa dos nados. Principais arrastos e a análise dos nados.

12 de setembro - Análise biomecânica do nado crawl, respectivas saídas e viradas. Saídas e viradas.

26 de setembro - Análise biomecânica do nado costas, respectivas saídas e viradas. Saídas e viradas.

10 de outubro - Análise biomecânica do nado peito, respectivas saídas e viradas. Saídas e viradas.

24 de outubro - Análise biomecânica do nado borboleta, respectivas saídas e viradas. Saídas e viradas.

14 de novembro - Metodologia da natação: Discussão sobre métodos do ensino da natação infantil, na adolescência e na idade adulta. Métodos do ensino da natação.

28 de novembro - Medley individual e revezamentos — técnicas de saídas e viradas e aspectos relacionados às regras. Saídas e viradas.

12 de dezembro - Seminário relacionado a todo o conteúdo desenvolvido. **PRÁTICA DOCENTE.**

Docente: Prof. Ms. Marcelo Massaud

* AULAS PRÁTICAS

5 Musculação

da avaliação ao treinamento

29 de agosto - Interpretação da avaliação para prescrição do treinamento na musculação: Quais são os questionamentos desnecessários em uma anamnese? Quais são as recomendações e erros mais comuns para prescrição do treinamento na musculação para iniciantes?

05 de setembro - Como utilizar a anamnese para identificar se o aluno terá dificuldade de executar o treinamento prescrito e permanecer na academia? Quais são as adaptações que devem ser realizadas no programa de treinamento de um aluno com características de baixa aderência? Existem contra-indicações para prática do treinamento na musculação? Principais diretrizes para prescrição do treinamento na musculação para alunos com doenças cardiovasculares, pulmonares, metabólicas e neuromusculares.

19 de setembro - Como interpretar os resultados de uma avaliação da composição corporal? Como diferenciar se um aluno está com sobrepeso ou obeso? Como utilizar os insumos da avaliação da composição corporal para prescrição do treinamento na musculação? Quais são as diretrizes para prescrição do treinamento para alunos que buscam emagrecimento? Prescrição de treinamento para pessoas que buscam emagrecimento.

17 de outubro - Quais são as respostas anormais que podem ser identificadas em uma avaliação aeróbia? Qual melhor intensidade de treinamento para melhoria da aptidão aeróbia? E para o emagrecimento? Quais são as diretrizes para prescrição do treinamento aeróbio? * **Prescrição do treinamento aeróbio.**

31 de outubro - Quais são os principais métodos utilizados para avaliação da flexibilidade em academias? Como interpretar os resultados de uma avaliação da flexibilidade? Existem contra-indicações para a realização do treinamento de flexibilidade? O treinamento de flexibilidade deve ser realizado antes ou após o treinamento da musculação? * **Análise dos principais exercícios de alongamento.**

07 de novembro - Durante a escolha dos exercícios para o programa de treinamento na musculação, quais informações da avaliação devo levar em consideração? Por quê? Devo proibir o uso de alguns exercícios na musculação? Quais são os principais erros cometidos na realização de exercícios para membros superiores inferiores e abdominais? * **Análise dos principais exercícios realizados na musculação.**

21 de novembro - Prescrição do Core Training e treinamento funcional no programa da musculação. Como levantar informações na avaliação física que possam sugerir a inclusão do Core Training ou do Treinamento Funcional no programa de treinamento na musculação? * **Demonstração dos principais exercícios de Core Training e exercícios em superfície instável com ou sem sobrecarga externa.**

05 de dezembro - Para que serve a reavaliação física? Qual a periodicidade da sua realização? Como utilizar as informações da reavaliação para progressão do treinamento na musculação? Como incluir os principais métodos e sistemas no treinamento de alunos mais avançados? Quais são os principais métodos e sistemas de treinamento na musculação? * **Apresentação dos principais métodos e sistemas de treinamento na musculação.**

Docentes: Prof. Ms. Eduardo Cossenza Prof. Esp. Leonardo Cabral

*** AULAS PRÁTICAS**

Capacitação 2009



SPRINT

ficha de inscrição

Nome: _____

Registro no CREF1: _____ Nascimento: ____/____/____

Estudante: IES: _____ Período: _____

CPF: _____

Endereço: _____

Bairro: _____ Estado: _____

Cidade: _____ CEP: _____

Telefone: (____) _____ Comercial: (____) _____

Celular: (____) _____ E-mail: _____

desejo participar do seguinte curso

curso 1 curso 2 curso 3 curso 4 curso 5

Garanta a sua vaga

1) Efetue o pagamento da matrícula em nome de:

SPRINT PROMOÇÕES

Unibanco - Agência 0214 - C/C 131965-3

2) Envie (por fax ou pelo correio) a cópia do depósito bancário com a ficha de inscrição preenchida.



SPRINT