

Macaé

# EDUCAÇÃO FÍSICA 2009

Pós Graduação  
Desporto na Escola

Capacitação

a prática da  
Ginástica Laboral

Educação Física Escolar



**SPRINT**

**MS**

**MASTER**  
assessoria.educacional

a quem se destina

Exclusivamente para Estudantes e  
Profs. de Educação Física

certificados

Todos os participantes receberão  
certificados cancelados pela APEF-Rio

local dos cursos

Ginásio Poliesportivo Municipal Maurício Bittencourt  
Fundação de Esporte de Macaé - FESPORTE MACAÉ  
Alameda Manoel Carneiro da Silva, s/nº  
Riviera Fluminense - Macaé - RJ

investimento

### Pós Graduação (375 h)

Matrícula 90,00

+ 17 cotas mensais de 138,00

Obs.: Efetue o pagamento da matrícula em nome de:  
MASTER ASSESSORIA  
Unibanco - Agência 0599 - C/C 128379-6

### Capacitação (64h)

Matrícula 48,00

+ 4 cotas mensais de 98,00

Obs.: Efetue o pagamento da matrícula em nome de:  
SPRINT PROMOÇÕES  
Unibanco - Agência 0214 - C/C 131965-3

conforto

Alojamento  
Estacionamento  
Academia de Musculação  
Lan House

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](mailto:cursos@sprint.com.br)

# 1 Desporto na Escola

## PÓS GRADUAÇÃO

---

Um final de semana por mês

Horário: Sábado — 08h às 19h / Domingo 08h às 14h

Início: 26 de setembro de 2009

Disciplinas Pedagógicas — 105h

Disciplinas Específicas — 240h

Disciplinas instrumentais 30h

**Futsal:** História. Linguagem didática. Propiciar vivências que evidenciem os fundamentos técnicos e táticos básicos, no intuito de instrumentalizar os profissionais de Educação Física para a condução de uma aula de futsal. Criação e evolução. Desenvolvimento das capacidades coordenativas. Metodologia do ensino. Trabalho técnicos e recreativos dos fundamentos. Elementos das técnicas individuais. Trabalho técnicos e recreativos do treinamento de goleiros. O futsal e o PCN. Movimentos técnicos e táticos (tática ofensiva e defensiva). Sistema e manobras básicas. Montagem de uma equipe de futsal na escola. **Basquetebol:** Planejamento e otimização das aulas: importância do planejamento para a realização de uma boa aula, otimização das aulas no contexto escolar, avaliação. Desenvolvimento motor: conceitualização, habilidades motoras fundamentais e especializadas; estágios e domínios de aprendizagem. Processo histórico e evolutivo: origem, evolução e chegada no Brasil. Objetivo do jogo, posicionamento e função dos jogadores, regras utilizadas na iniciação. Ensino dos fundamentos do basquetebol na escola através de atividades lúdicas. Sistema de jogo defensivo e ofensivo. Regras básicas e metodologia do ensino na escola. **Handebol:** História e suas relações com a sociedade e com a educação física. Dinâmica e características do jogo criado, transformado e adaptado para o esporte. Etapas de experimentação dos gestos do handebol pelo jogo pré-desportivo. Regras básicas. O jogo ofensivo e defensivo. Elementos técnicos ofensivos (fundamentos). Fases do jogo. Princípios táticos e individuais. Meios táticos. Sistemas de jogo. Experimentação do jogo. O goleiro: qualidades físicas. Preparação técnica específica. Preparação tática. Goleiro e atacante. **Voleibol:** Contextualização do voleibol na Educação Física escolar. Teoria do jogo/ludicidade. Iniciação: base didática — metodologias. Estratégias de intervenção — “mini-voleibol”. Aprendizagem e desenvolvimento motor aplicado. Formação de equipes representativas. Técnicas, táticas e sentenças de jogo. Planejamento das aulas de voleibol para alunos de Educação Física escolar e para formação de atletas na escola.

Corpo docente das disciplinas específicas:

Prof. Esp. Célio Cordeiro

Prof. Ms. Cláudio Lozana

Prof. Ms. Ricardo Mariano

Prof. Dr. Rogério Melo

# a prática da 2 Ginástica Laboral

## CAPACITAÇÃO

---

Horário: Sábado e Domingo — 09:00h às 12:30h / 13:50h às 17:20h

**19 e 20/09** Esta aula fornece conhecimento teórico e vivencial com dinâmicas grupais, visando o autoconhecimento, a integração e a convivência em grupo, requisitos básicos para serem desenvolvidas na empresa; a história da administração do trabalho. Conceito Histórico da Ginástica Laboral. Estratégias de implantação de programas de qualidade de vida. Planejamento de aula. Postura profissional nas empresas.

**17 e 18/10** Conceitos de ergonomia. Principais características da biomecânica do ser humano e as recomendações de ergonomia para utilização correta dos músculos e do sistema locomotor. Conceitos básicos referentes a prevenção dos distúrbios relacionados ao uso de computadores e as orientações ergonômicas aos de ajuste dos postos de trabalho. Coluna vertebral: avaliação postural e fatores que comprometem a postura. Como identificar os desequilíbrios e a adequação da melhor postura a cada indivíduo. Como aplicar, de forma ideal, os exercícios de alongamento.

**28 e 29/11** Principais LER/DORT encontrados no ambientes de trabalho. Fatores predisponentes das LER/DORT. Como prevenir e recuperar as LER/DORT causadas no ambiente de trabalho. Fatores predisponentes das lesões traumáticas. Como prevenir e/ou recuperar as lesões traumáticas. Utilização de materiais nas aulas de Ginástica Laboral. Segurança nas aulas. Sugestões de aulas práticas e dinâmicas de grupos adequadas ao ambiente de trabalho.

**19 e 20/12** Mecanismo de atuação da reflexoterapia (plantar e palmar) através da pressão manual em pontos específicos para alívio e tratamento de dores mioarticulares e equilíbrios orgânicos. Demonstração e prática em grupos das técnicas apresentadas, auto-tratamento. Importância e aplicação da massagem e auto-massagem como recurso anti-stress e terapêuticos. Passo-a-passo da construção e apresentação de projetos de qualidade de vida com ênfase na Ginástica Laboral. Processo de venda para as empresas. Como elaborar os custos dos projetos e formas de prestação do serviço. Como apresentar os resultados dos programas de Ginástica Laboral.

### Corpo docente:

Prof. Esp. Gisele Morgado

Prof. Esp. Lilian Carvalho

(Coordenadoras da Ginástica Laboral da Coca-Cola e da Bayer)

# 3 Educação Física Escolar

da educação infantil ao ensino médio

## CAPACITAÇÃO

---

Horário: Sábado e Domingo — 09:00h às 12:30h / 13:50h às 17:20h

**19 e 20/09** A Educação Física na Educação Infantil: Metodologia da Educação Física na educação infantil - quem é o seu aluno? Motricidade humana e a contextualização com a da Educação Física. O Lúdico, o Desenvolvimento e a Criação: Que relação é essa? A 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. \*

**17 e 18/10** 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. Aspectos psicopedagógicos na Educação Física escolar. Análise da conjuntura escolar à luz do processo de Inclusão de Crianças com necessidades Especiais. \*

**28 e 29/11** 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. Pedagogia do Ensino da Dança, Jogos, Ginástica e Luta na Educação Física Escolar. Planejamento da Educação Física no Ensino Fundamental. \*

**19 e 20/12** 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. Atividades Alternativas nas Aulas de Educação Física. Avaliação em Educação Física Escolar. Projetos em Educação Física Escolar. \*

\* Trazer roupa própria para prática das atividades

### Corpo docente:

Prof. Ms. Luiz Antonio Leitão

Prof. Ms. Marina Guedes

Prof. Esp. Maria Luiza Ribeiro Merlini

# ficha de inscrição

Nome: \_\_\_\_\_

Registro no CREF1: \_\_\_\_\_ Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Estudante:  \_\_\_\_\_ Período: \_\_\_\_\_

CPF: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_

Telefone: (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ Comercial: (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Celular: (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

## desejo participar do seguinte curso

- Pós Graduação - Desporto na Escola
- Capacitação - Ginástica Laboral
- Capacitação - Educação Física Escolar

## Garanta a sua vaga

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

**MS**

MASTER  
assessoria.educacional



**SPRINT**