



Pós-Graduação

Lato-Sensu

CURSOS

Educação Física Escolar

Musculação & Personal Training



Informação Institucional

A Central de Cursos e Pós-Graduação da FEFISO/ACM, tem como objetivo a Especialização de profissionais na área de Educação Física oferecendo cursos no nível de Lato-Sensu. Tendo a missão de formar especialistas com orientação humanística, que atendam as exigências e interesses do meio e que sejam capazes de transformá-lo, como agentes facilitadores da apropriação dos elementos que fazem parte da cultura corporal, segundo as necessidades do desenvolvimento da sociedade.

Visando estimular o desenvolvimento da pesquisa e investigação científica como princípios fundamentais da ação educativa, reforçando o compromisso com a capacidade de reconstrução permanente do conhecimento e da formação contínua.

Cursos:

Educação Física Escolar.....	03
Musculação & Personal Training.....	04
Informações Gerais.....	06
Ficha de Inscrição.....	07

Cursos:

Educação Física Escolar

Apresentação do Curso

Público-Alvo

Profissionais de Educação Física

Objetivos

Qualificar e atualizar o Profissional de Educação Física por meio de sólida fundamentação científica (e suas vivências) e conhecimentos didático-pedagógicos da Educação Física Escolar.

Carga horária e duração

Carga Horária: 360h

Data para Início do Curso: 14/05/2011

Duração: 18 meses

Aulas quinzenais aos Sábados 08h00 às 18h00

Estrutura Curricular

1. Metodologia da Pesquisa Científica

2. Processos Pedagógicos

- 2.1. Introdução aos Conteúdos Gerais da Educação e da Educação Física no Brasil
- 2.2. Tendências e Abordagens da Educação Física Escolar
- 2.3. Didática da Educação Física
- 2.4. Avaliação Pedagógica: Competências e Habilidades
- 2.5. Psicologia Educacional
- 2.6. Diferenças e Preconceitos na Escola

3. Fisiologia do Desenvolvimento Humano

- 3.1. Nutrição na Escola
- 3.2. Psicomotricidade na Escola
- 3.3. Aptidão Física e Saúde na Escola
- 3.4. Cinesiologia Aplicada
- 3.5. Primeiros Socorros na Escola
- 3.6. Avaliação Física, Reeducação Postural e Ergonomia na Escola

4. Conteúdos da Educação Física Escolar

- 4.1. Jogo na Escola
- 4.2. Dança na Escola
- 4.3. Esporte na Escola
- 4.4. Luta na Escola
- 4.5. Ginástica na Escola
- 4.6. Atividades Lúdicas na Escola
- 4.7. Atividades Circense na Escola

5. Educação Física Escolar da Educação Infantil ao Ensino Médio

- 5.1. Educação Física na Educação Infantil
- 5.2. Educação Física da 1ª a 5ª série do Ensino Fundamental
- 5.3. Educação Física da 6ª a 9ª série do Ensino Fundamental
- 5.4. Educação Física no Ensino Médio

Corpo Docente:

Prof. Ms. Maurício Cobianchi de Oliveira (FEFISO)
Prof. Ms. Otávio Augusto Soares Machado (FEFISO/UNIP)
Prof. Esp. Fábio Gianolla (FEFISO/UNIP/CECAFI/IBEP)
Prof.^a Ms. Sylvia Fernandes Labrunetti Marcelo (FEFISO/IPPS)
Prof. Ms. Maurício Massari (FEFISO/UniFMU/UNISO)
Prof. Ms. Evandro D. Corvino (FEFISO/UniFMU)
Prof.^a Ms. Patricia Berbel Leme de Almeida (FEFISO)
Prof.^a Ms. Íris Adriane Santoro Cardoso (FEFISO)
Prof. Esp. Elisabete Lopes Soares (FEFISO)
Prof. Ms. Sérgio Ricardo Boff (FEFISO/UNIP/AES)
Prof.^a Drd. Gisele de Oliveira (FEFISO/UIRAPURU)

Palestrantes Convidados:

Prof. Esp. Alexandre Vaz Olímpio
Prof. Ms. Cláudio Murat (AES)
Prof.^a Ms. Edna A. Murat
Prof.^a Ms. Luciene Farias (UniFMU/UGF)
Prof. Msd. Rodrigo Paiva (UniFMU/UGF)
Prof. Ms. Eduardo Borges (UIRAPURU/ESEFE/UNIP)
Prof. Ms. Gerônimo Miguel Cardia (Faculdades Veris)
Prof. Ms. Marco Aurelio Bugni
Prof. Dr. Marcos G. Neira (USP)
Prof. Esp. Wellington Fernandes
E outros.

(Obs.: Sujeita a pequenas alterações, os professores são convidados e não têm vínculo com a Instituição, desenvolvendo temas de suas especialidades)

MUSCULAÇÃO & PERSONAL TRAINING: METODOLOGIA DO TREINAMENTO FÍSICO

PERSONALIZADO

Apresentação do Curso

Público-Alvo

Profissionais de Educação Física e Áreas afins

Objetivos

Fundamentado em base técnico-científica, o curso abrange os aspectos específicos da Musculação & Personal Training quanto aos conhecimentos fisiológicos e metodológicos para a elaboração, prescrição e aplicação de programas de atividade física personalizada em academias, clínicas e instituições; e com os diversos tipos de clientes.

Carga horária e duração

Carga Horária: 360h

Data para Início do Curso: 14/05/2011

Duração: 18 meses

Aulas quinzenais aos Sábados 08h00 às 18h00

Estrutura Curricular

1. Metodologia da Pesquisa Científica

2. Cinesiologia e Biomecânica Aplicada

- 2.1. Cinesiologia e Biomecânica Aplicada a Musculação e Atividades de Academia: Uma Abordagem
- 2.2. Biomecânica dos Exercícios Aeróbios (Caminhada, Corrida, Ciclismo Indoor e da Coluna Vertebral)
- 2.3. Biomecânica do Treinamento de Flexibilidade: Uma Abordagem Teórico-Prática
- 2.4. Socorros de Urgências e Lesões Frequentes em Sala de Musculação, Ginástica e Piscina
- 2.5. Cinesiologia dos Desvios Posturais no Esqueleto OxialApendicular, Exercícios Corretivos em Sala de Ginástica e Musculação

3. Fisiologia Aplicada ao Treinamento Personalizado e Musculação

- 3.1. Bioenergética: Fisiologia do Exercício Aeróbico e Resistido
- 3.2. Sistema Endócrino e Termorregulador durante a Prática da Atividade Física
- 3.3. Sistema Cardiorrespiratório

4. Nutrição e Recursos Ergogênicos

- 4.1. Avaliação da Composição Corporal e da Performance
- 4.2. Nutrição, Suplementação e Recursos Ergogênicos e Farmacológicos

5. Treinamento em Musculação - Exercícios Resistidos

- 5.1. Variáveis Manipuláveis do Treinamento Resistido
- 5.2. Periodização da Musculação para Praticantes não Atletas. Treinamento Concorrente, Hipertrofia Aeróbica e Flexibilidade
- 5.3. Musculação como Esporte e nos Esportes. Técnicas de Treinamento
- 5.4. Cross Fit, Tactical Strength and Conditioning (TSAC), Kettlebells, Objetivos Alternativos, Cross Training
- 5.5. Levantamentos Multiarticulares de Força e Potência, Movimentos Calistênicos, Exercícios Pliométricos, Exercícios e Esportes de Força
- 5.6. Musculação Terapêutica

6. Prescrição do Treinamento para Grupos Especiais

- 6.1. Sistema Imunológico e Prescrição de Exercícios para Portadores de Doenças Neurológicas/AIDS/Câncer
- 6.2. Prescrição de Exercício para Mulheres e Gestantes
- 6.3. Obesidade, Diabetes, Cardiopatas, Hipertensão, Dislipidemias e Síndromes Metabólicas: Conhecer a Doença e Prescrição do Exercício
- 6.4. Prescrição de Exercício para Crianças e Adolescentes
- 6.5. Prescrição de Exercício para Idosos

7. Atividades Físicas Sistemáticas Complementares

- 7.1. Treinamento Funcional
- 7.2. Yoga
- 7.3. Lutas
- 7.4. Ginásticas
- 7.5. Atividades Aquáticas

8. Gestão de Carreira, Formação Ética e Empreendedora

- 8.1. Marketing Pessoal, Marketing de Academia e Vendas
- 8.2. Empreendedorismo e Plano de Negócios
- 8.3. Ética e Responsabilidade Profissional

Corpo Docente:

Prof. Ms. Maurício Cobianchi (FEFISO)
Prof. Ms. Otávio Augusto Soares Machado (FEFISO/UNIP)
Prof. Esp. Fábio Gianolla (FEFISO/UNIP/CECAFI/IBEP)
Prof. Ms. Evandro D. Corvino (FEFISO/UniFMU)
Prof. Ms. Eduardo Borges (UIRAPURU/ESEFE/UNIP)
Prof. Ms. Sérgio Ricardo Boff (FEFISO/UNIP/AES)
Prof. Dr. Paulo Marchetti (USP/UGF/UniFMU)
Prof.^a Drd. Gisele de Oliveira (FEFISO/UIRAPURU)
Prof.^a Esp. Elisabete Lopes Soares (FEFISO)
Prof. Esp. Francisco Adamecz Filho (FEFISO)
Prof. Ms. Cláudio Assumpção (UGF/UNIFIAN/ESEF/CEUCLAR)
Prof. Esp. Valter Silva (FEFISO)

Palestrantes Convidados:

Prof. Ms. Eduardo Borges (UIRAPURU/ESEFE/UNIP)
Prof. Esp. Emerson Del Cistia
Prof. Ms. Cláudio Bacci
Prof. Ms. Cláudio Assumpção (UGF/UNIFIAN/ESEF/CEUCLAR)
Prof. Ms. Rodrigo Dias (UNIMEP/UGF)
Prof.^a Esp. Sandra Andrade
Prof. Ms. Mário Sarraipa (UGF/FMU)
Prof. Esp. Luis Bernegosi
E outros.

(Obs.: Sujeita a pequenas alterações, os professores são convidados e não têm vínculo com a Instituição, desenvolvendo temas de suas especialidades).

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA INSCRIÇÃO:

- Cópia RG;
- Cópia CPF;
- Cópia Certidão de Nascimento ou Casamento;
- Cópia autenticada do Diploma ou Declaração de Conclusão do Curso Superior**;
- 1 foto 3x4 recente (para crachá de identificação pessoal);
- Curriculum Vitae Resumido;
- Ficha de Matrícula completamente preenchida.

Remeta por SEDEX ou vá pessoalmente com a ficha de inscrição e todos os outros documentos no endereço abaixo:

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ACM DE SOROCABA
RUA DA PENHA, 680 CENTRO
SOROCABA/SP
CEP: 18010-002
A/C MÁRCIA OLIVEIRA
CENTRAL DE CURSOS E PÓS-GRADUAÇÃO FEFISO/ACM

INFORMAÇÕES GERAIS:

- O pagamento da taxa de matrícula será na própria Instituição até o dia 06 de Maio de 2011.
- O pagamento da 1ª mensalidade será 30 dias após o início das aulas.
- Fica reservada à coordenação geral a substituição de professores dos cursos por outros de igual qualificação, caso haja necessidade.
- Não haverá reembolso da taxa de matrícula em caso de desistência do aluno.
- Não será aceita matrículas na semana que antecede o curso.
- Os cursos estão sujeitos a confirmação.
- **Brasileiros ou Estrangeiros Graduados no Exterior (fora do Brasil) devem apresentar o Diploma Revalidado no Brasil, e em caso excepcional poderá matricular-se o aluno que apresentar Certificado de Conclusão ou Declaração de Conclusão com data de Colação de Grau, ficando o mesmo obrigado a apresentar o Diploma devidamente registrado antes do término do Curso.



Central de Cursos e Pós-Graduação
(15) 3234.9110 - Ramal 1244
(15) 3234.9115 - Fone/Fax

Ficha de Inscrição (Preencher em Letra de Forma)

Nome: _____

Endereço: _____

Bairro: _____ Cidade: _____ UF: _____ CEP: _____

Fones: Res. _____ Fone/Fax Com. _____ Fone Cel. _____

E-mail: _____

CPF: _____ RG: _____ Órgão Emissor: _____ Sexo: M () F ()

Naturalidade: _____ Nacionalidade: _____ Data de Nascimento: _____

Já participou de outro(s) curso(s) conosco? () Não () Sim Qual / Quais? _____

Como soube dos cursos? () amigo () correio () internet () e-mail () Outros _____

Investimento

Matrícula: R\$ 300,00
Período: De 01/03/2011 até 06/05/2011

Pagamento:

16 X R\$ 280,00*

*Pagando até o vencimento do boleto bancário 5% desc.

Assinale abaixo o curso desejado

- () Educação Física Escolar
- () Musculação & Personal Training

Termo de Responsabilidade

Eu, _____ RG: _____
DECLARO, para os devidos fins, estar em boas condições físicas para participar do Curso,

isentando a FEFISO de quaisquer responsabilidades por eventuais problemas/ acidentes ocorridos em decorrência de minha participação no Curso.

Sorocaba, _____ de _____ de 201 _____

Assinatura do Participante