



RESUMO DE OFICINA – 2019 – 1º SEMESTRE

| |
|---|
| Docente: Cristiano Schebeleski Soares |
| Oficina: Ginástica e treinamento |
| Horário(s): Sextas das 09:55 às 12:06 |
| Resumo da Oficina: Esta oficina é indicada para os estudantes interessados em entender os elementos associados ao treinamento físico para a melhora do condicionamento. |
| Ementa: Estudo da aquisição e manutenção da condição física individual ou modificação da composição corporal. Estudo de sessões planejadas de movimentos repetidos com frequência e intensidade definidas. Estudo de exercícios físicos orientados à indivíduos específicos. |
| Indicado para: Estudantes interessados em aprender e praticar exercícios físicos. |
| Forma de avaliação: Será realizada avaliação contínua e cumulativa do desempenho do aluno, com prevalência dos aspectos qualitativos sobre os quantitativos e dos resultados ao longo do período. O processo avaliativo do estudante será construído a partir de quatro descritores: Autonomia: Poder de tomada de decisão a respeito de situações em que se possa responsabilizar plenamente pelas possíveis consequências. Avalia-se quanto: à pontualidade e frequência nas aulas; à participação de discussões; à iniciativa para realizar uma atividade proposta; à expressão e capacidade de posicionamento perante o grupo; à iniciativa da busca para o esclarecimento das dúvidas; e as soluções para problemas; e à iniciativa da pesquisa em continuidade e aprofundamento das atividades propostas. Equipe: Comportamento respeitoso e cordial no trato com colegas, professores e servidores, com conduta adequada para os ambientes utilizados na aula; envolvimento com o alcance dos objetivos e metas estabelecidas pelo grupo, com colaboração ativa na execução das atividades; respeito aos prazos de cumprimento das atividades; adoção de providências necessárias e apresentação de soluções na ausência de instruções detalhadas ou em situações inesperadas; respeito às opiniões divergentes do grupo, com capacidade de ceder na busca das decisões democráticas quando não há consenso. Apropriação de saberes, habilidades e competências específicos: Aprofundamento e desenvolvimento dos conhecimentos específicos por dia de aula; capacidade de identificar, compreender e aplicar saberes específicos trabalhados de forma transdisciplinar; e capacidade de encontrar as relações entre diferentes áreas do conhecimento. Transcendência: Superação do desempenho esperado na execução de uma atividade; capacidade de reflexão e transferência das habilidades e competências para contexto diverso do aluno-atleta; apresentação de indícios de generalização de conceitos, aplicando conhecimentos aprendidos em diferentes contextos. Haverá uma ficha individual de acompanhamento do estudante para o registro dos conceitos para cada descritor. Os descritores avaliativos e os critérios embasam a definição dos conceitos de avaliação, de acordo com a Resolução nº 50 de 14 de julho de 2017, do Conselho Superior do IFPR, sendo eles: A - Aprendizagem Plena; B - Aprendizagem Parcialmente Plena; C - Aprendizagem Suficiente; D - Aprendizagem Insuficiente |
| Nº de Vagas: 20 |