



unisepe[®]

EDUCACIONAL

FPbe[®]
Faculdade Peruíbe

EDUCAÇÃO_FÍSICA_NEWS

Confira neste boletim os últimos acontecimentos do curso e as atividades que serão desenvolvidas neste semestre. Acompanhe também a participação dos alunos em eventos científicos e extracurriculares do curso.

Informativo 01: novembro/2022

**PALAVRA da
COORDENADORA:**



Caros colegas, elaboramos um informativo com o objetivo de apresentar aos acadêmicos e à comunidade ações realizadas pelo curso de Educação Física da Faculdade de Peruíbe (FPbe) e Faculdade de Itanhaém (FASUPI), nos últimos meses. Boa leitura!

**AULAS PRÁTICAS de *CYCLING INDOOR* na
DISCIPLINA de ATIVIDADES FÍSICAS em
ACADEMIAS**

Os alunos do 8º semestre do curso de Educação Física (Bacharelado) da Faculdade de Peruíbe vivenciaram nos dias 03 e 10 de novembro com o Prof. Ricardo Cabeça a aula de *Cycling Indoor*. O objetivo foi conhecer os principais ajustes para o praticante e realizar uma aula com várias zonas de intensidade. Os alunos também se dividiram e revezaram-se entre os que praticaram o treino e os que realizaram verificação de batimentos cardíacos, zona de percepção de cansaço e rotação por minuto (da pedalada). Posteriormente, os dados foram expostos em sala de aula e discutidos!



(Alunos do 8º semestre do curso de Educação Física/Bacharelado da Faculdade de Peruíbe reunidos após o treinamento de *Cycling Indoor*)



Informativo 01: novembro/2022



(Alunos do 8º semestre do curso de Educação Física/Bacharelado da Faculdade de Peruíbe reunidos no aquecimento do treinamento de *Cycling Indoor*)

Esse evento contemplou a parte prática da disciplina de Organização de Eventos Esportivos. Foi uma boa oportunidade de colocar em prática todo conhecimento adquirido durante as aulas.



(Equipes postas na abertura do Evento)

I CAMPEONATO de FUTSAL INTERESCOLAR DA FACULDADE DE PERUÍBE!

Foi realizado no mês de setembro/2022 (entre os dias 1 e 9) o primeiro campeonato de Futsal entre algumas escolas do litoral sul de São Paulo pela Faculdade de Peruíbe. Com a presença de equipes formadas por alunos do ensino médio das escolas públicas de Peruíbe, a competição aconteceu durante 4 dias nas dependências da ETEC (Escola Técnica Estadual) de Peruíbe. Os alunos foram os responsáveis por tudo! Desde o regulamento até a arbitragem dos jogos.



(Representantes, Coordenadores e Docentes na Abertura do I Campeonato Interescolar da Faculdade de Peruíbe)



(Primeiro dia de Jogos do Campeonato)



AVALIAÇÃO FÍSICA na PRÁTICA!

Os alunos do 8º semestre do curso de Educação Física (Bacharelado) da Faculdade de Peruíbe praticaram no mês de outubro/2022 na disciplina de Treinamento Individualizado técnicas das medições em Avaliação Física. Sob a orientação do Prof. Igor Albuquerque, os alunos conheceram diferentes protocolos de circunferências e dobras cutâneas - a avaliação física é imprescindível para o profissional de educação física, é através dos dados coletados que o profissional poderá prescrever a melhor metodologia para alcançar o objetivo desejado. Além disso, a avaliação prévia e a reavaliação depois de um período servem como ferramentas para comparar a eficiência do que foi proposto, bem como, para fazer ajustes necessários, com o objetivo de agregar o serviço do profissional no treinamento individualizado!



(Alunos do 8º semestre do curso de Educação Física/Bacharelado da Faculdade de Peruíbe vivenciando protocolos de Avaliação Física)



(Alunos do 8º semestre do curso de Educação Física/Bacharelado da Faculdade de Peruíbe vivenciando protocolos de Avaliação Física)

VOLEIBOL da TEORIA à PRÁTICA!

Os alunos do 2º semestre do curso de Educação Física da Faculdade de Peruíbe matriculados na disciplina de Teoria e Prática de Voleibol, além das aulas teóricas na faculdade, vivenciaram 4 aulas práticas da modalidade na ETEC (Escola Técnica Estadual) de Peruíbe. A turma teve a orientação dos professores Anderson Costa e Sérgio Rebelato e conheceram as regras e fundamentos durante os encontros. Com a busca do conhecimento maior para os alunos, os professores da disciplina juntamente com a coordenação, levaram as turmas para assistir as finais do feminismo e masculino sub 17, tendo assim os alunos vivenciarem todo o aprendizado adquirido durante as aulas com um



jogo próprio dito oficial, observando desde dos materiais (uniformes, bola, diferença entre tamanho da rede feminina e masculina) e toda estrutura técnica que a modalidade necessita, além de acompanharem a arbitragem de perto, foi um vivencia incrível e como eles mesmo argumentaram “um dia incrível, como é lindo o voleibol jogado”, finalizando a disciplina com chave de ouro.



(Alunos do 2 e 4º semestre do curso de Educação Física/Bacharelado da Faculdade de Peruíbe na aula prática de Voleibol)



(Alunos do 2 e 4º semestre do curso de Educação Física/Bacharelado da Faculdade de Peruíbe na aula prática de Voleibol)



(Jogo Oficial que os alunos assistiram)

AULA ESPECIAL DE HIDROGINÁSTICA!

A hidroginástica é uma atividade física em que são combinados exercícios aeróbicos com a natação, o que proporciona diversos benefícios para a saúde, como perda de peso, melhora da circulação e fortalecimento dos músculos.

As aulas duram em média 50 a 60 minutos, com a altura da água próxima do peito, numa temperatura agradável, a cerca de 32°C.

Este tipo de atividade é indicado para pessoas de todas as idades, sendo ótimo para pessoas com problemas na coluna ou coração, além de também poder ser praticada por mulheres grávidas desde com orientação de um profissional e nossos alunos puderam vivenciar está prática com o Professor convidado Eduardo Martins, especialista na área, primeiro homem no Brasil iniciar está prática.



Na década de 90 ministrou cursos para ENASF, universidades no país, nos EUA e na Europa. E compartilhou com nossos alunos estes seu conhecimento na prática.



Alunos do 2 e 4º semestre do curso de Educação Física/Bacharelado da Faculdade de Peruíbe na aula prática de Hidroginástica com Prof Eduardo Machado



Aulas de práticas aquáticas também foram realizadas com Prof Sergio para os alunos.

O informativo
EDUCAÇÃO FÍSICA NEWS
é uma publicação do curso de
Educação Física da UNISEPE.

Elaboração e Edição: Prof.
Ricardo Cabeça e Profa. Andréia
SalvadorBaptista.

Colaboradores: LyliaLyna Lopes
e Rafael Mattos.

unisepe.com.br

MELHORANDO A SAÚDE DO IDOSO ATRAVÉS DO TREINAMENTO DE FORÇA E POTÊNCIA MUSCULAR



Na semana da nossa X Jornada Científica, contamos a ilustre participação do renomado Prof Dr. LD Marco Carlos Uchida da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Através do *Youtube* e pela assessoria de tecnologia da nossa Instituição, foi realizada uma palestra pelo Professor Uchida sobre a importância do treinamento de força e potência muscular na saúde do idoso. O evento aconteceu no dia 14 de Outubro (último dia da Jornada Científica) e alunos do curso de Enfermagem, Fisioterapia e Educação Física (todos os semestres) tiveram acesso à palestra. O evento foi mediado pelo Prof. Ms. Ricardo Cabeça.





unisepe[®]

FPbe[®]

EDUCACIONAL

Faculdade Peruipe |

EDUCAÇÃO_FÍSICA_NEWS