

## PROJETO PEDAGÓGICO

INSTITUIÇÃO DE ENSINO	
NOME:	CURSOS VIRTUAIS LTDA
CNPJ:	08.179.401/0001-62
REGISTRO ABED:	7734 - CATEGORIA INSTITUCIONAL

CURSO	
NOME:	POMPOARISMO
MODALIDADE:	LIVRE

**Metodologia:** O conteúdo do curso é disponibilizado ao aluno para estudo em uma interface diagramada de fácil navegação chamada de Sala de Aula Virtual. O acesso ao material é bastante intuitivo e proporciona uma experiência de interatividade no processo de aprendizagem a distância.

**Sincronicidade:** os cursos/eventos são caracterizados como síncronos, a partir do momento da inscrição, com a indicação por parte do aluno, da data que iniciará, tendo em vista que passa a ter data de início e término definidas.

**Tutoria e Formas de Interação:** Os cursos recebem suporte de uma tutoria especificamente designada. A interação é realizada online por meio do sistema de Sala de Aula Virtual. A tutoria consiste na assistência didática, compartilhamento de informações, troca de experiências visando o melhor aproveitamento dos conteúdos estudados. A interação entre tutores, estudantes e administração do curso é online.

**Avaliação/Certificação:** A avaliação é quantitativa e interpretativa. A geração do certificado eletrônico é condicionada à verificação de aproveitamento mínimo de 60% (sessenta por cento) nas atividades da avaliação final. Todos os cursos contam com ferramenta de avaliação de conteúdo (aprendizagem) correspondente à carga horária certificada.

**Organização curricular:** Os programas apresentam organização curricular elaborada a partir de projetos pedagógicos específicos por uma equipe pedagógica multidisciplinar, que acompanha toda a concepção dos conteúdos.

**Tecnologia de EAD/e-learning:** Após a elaboração dos conteúdos é realizada a migração para a Sala de Aula Virtual, que é um ambiente de aprendizagem online otimizado para EAD.

**Materiais Didáticos:** O conteúdo programático é lastreados em materiais didáticos atualizados. Dentre as ferramentas de aprendizagem além do material de estudo estão a avaliação final, grupo de estudos interativo com professor e sistema de anotações pessoais sobre o curso.

**Interação e Suporte Administrativo:** Os programas de formação contam – além do suporte de tutoria - com uma infraestrutura de apoio que prevê a interação entre alunos e alunos; alunos e professores/tutores; e alunos e pessoal de apoio administrativo. Essa interação é garantida por meios eletrônicos e/ou por meio telefônico, conforme o caso. A Sala de Aula Virtual utilizada pela CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma plataforma proprietária, desenvolvida e atualizada permanentemente.

**Sobre a Instituição de Ensino:** A CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma empresa de educação a distância tradicional. Iniciamos nossas atividades em 2006 e contamos com mais de 350 mil alunos matriculados em diversos cursos. Além disso, somos associados da ABED - Associação Brasileira de Educação a Distância. Somos uma empresa de educação legalmente constituída inscrita no CNPJ 08.179.401/0001-62 e que atua com a idoneidade e credibilidade servindo diversos órgãos públicos e empresas privadas, além de milhares de profissionais, servidores públicos, estudantes e professores de todo o país.

## **ESTRUTURA DO CURSO - COMPONENTES CURRICULARES**

**TÍTULO DO PROGRAMA:** Pompoarismo

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** Proporcionar ao aluno uma visão abrangente sobre os temas do conteúdo programático.

### **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:**

Objetivos da técnica  
Relaxamento e fortalecimento vaginal  
Exercício de relaxamento da musculatura vaginal  
Cones Vaginais  
Colar Tailandês  
Treinamento da coordenação motora  
Origem e curiosidades do pompoarismo  
Conhecendo a Musculatura  
Benefícios do Pompoarismo  
Como começar  
7 dias de exercícios  
30 dias de exercícios  
O que é Períneo?  
Quais as funções do Assoalho Pélvico?  
Disfunções do Assoalho Pélvico  
O que pode causar disfunções no Períneo?  
Reeducação Perineal é igual ao pompoar?  
Aumentar e/ou melhorar a força muscular do períneo  
O que são?  
Porquê exercitar?  
Origens da arte de pompoar  
Habilidade de uma pompoarista  
O treino  
Exercícios básicos de pompoarismo  
Contração vaginal  
Contração dos glúteos  
Contração abdominal, vaginal e anal  
Movimentação do períneo  
Sucção vaginal  
Exercício com as bolinhas Ben-Wa  
Conhecendo a vagina  
A saúde da vagina  
As mamas (Seios)  
O pênis  
O ânus  
A masturbação  
O sexo no ocidente  
A sexualidade na santa inquisição  
Sexo: uma visão geral  
Kama Sutra  
Dicionário Sexual  
Pompoarismo: Prazer e saúde  
A arte de amar  
Sobre o pompoarismo  
A mulher atual  
Iniciando o treinamento  
Anatomia externa da vagina  
Anatomia interna da vagina  
Ponto G  
Explorando o Ponto G  
O conduto vaginal  
Orgasmos

E para as mulheres que tem dificuldade em ter orgasmos?

Zonas Erógenas

Bolinhas orientais Ben-Wa

Pesinho ou cones

O pompoar ganha as ruas

Progresso no aprendizado

Torcendo e Terminando

Técnicas de contração vaginal

Vibrador

Experiências