PROGRAMA PEDAGÓGICO

INSTITUIÇÃO DE ENSINO	
RAZÃO SOCIAL:	CURSOS VIRTUAIS LTDA
NOME FANTASIA:	CURSOSVIRTUAIS.NET
CNPJ:	08.179.401/0001-62
REGISTRO ABED:	7734 - CATEGORIA INSTITUCIONAL

CURSO	
NOME:	POMPOARISMO
MODALIDADE:	CAPACITAÇÃO LIVRE OFERTA - EAD

Metodologia: O conteúdo do curso é disponibilizado ao aluno para estudo online em uma interface diagramada de fácil navegação AVA (Ambiente Virtual de Estudos). O acesso ao material é bastante intuitivo e proporciona uma experiência de interatividade no processo de aprendizagem a distância. O curso conta com a realização de atividade avaliativa ao término de cada aula/módulo e também realização da prova final.

Formato: O curso é ofertado de forma assíncrona e conta com atividades complementares síncronas, permitindo que o aluno organize seus estudos conforme sua disponibilidade. Os módulos de aprendizado são liberados de maneira assíncrona e progressiva, sendo necessário concluir cada etapa para avançar à seguinte. Complementarmente, o curso conta com atividade síncrona por meio do suporte em tempo real com o professor, disponível às terças e quintas-feiras, das 15h às 16h, na ferramenta de tira-dúvidas.

Tutoria e formas de interação: Os alunos recebem suporte de uma tutoria especificamente designada. A interação é realizada por meio do da Área do Aluno, no Ambiente Virtual de Estudos (AVA). A tutoria consiste na assistência didática, compartilhamento de informações, troca de experiências visando o melhor aproveitamento dos conteúdos estudados.

Prova final/Certificação: A prova final é quantitativa. A geração do certificado é condicionada à verificação de aproveitamento mínimo de 70% (setenta por cento) na prova final. O curso conta com ferramenta de avaliação de conteúdo (aprendizagem) correspondente à carga horária certificada.

Organização curricular: O curso apresenta 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 o ambiente de estudos na área do aluno, que é um AVA otimizado para nossa plataforma de ensino.

Materiais didáticos: O conteúdo programático é desenvolvido com base em apostilas e outros materiais didáticos atualizados. Além do material de estudo, o aluno conta com diferentes ferramentas de aprendizagem, como grupo de estudos com tutor/professor, tira-dúvidas por inteligência artificial, atividades avaliativas ao longo das aulas e prova final para avaliação do aprendizado.

Interação e suporte administrativo: O curso conta – além do suporte de tutoria - com uma infraestrutura de apoio que prevê a interação entre alunos e professores/tutores; e alunos e equipe de apoio administrativo. Essa interação é garantida por meios eletrônicos e/ou por meio telefônico, conforme o caso. O Ambiente Virtual de Estudos (AVA) utilizado pela CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma

plataforma proprietária, desenvolvida e atualizada permanentemente.

Sobre a instituição de ensino: A CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma escola de educação à distância. Iniciamos nossas atividades em 2006 e contamos com mais de 500 mil alunos matriculados em diversos cursos. Além disso, somos associados da ABED - Associação Brasileira de Educação a Distância. Legalmente constituída inscrita no CNPJ 08.179.401/0001-62, atua com a idoneidade e credibilidade auxiliando 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

NOME DA CAPACITAÇÃO: Pompoarismo

BASE LEGAL: CF/88, arts. 206, II, e 209; na LDB 9.394/96, arts. 39, § 2º, I, e 40; e no Decreto 5.154/2004, art. 3, em consonância com a Resolução CNE/CP 1/2021 (MEC), arts. 14 e 37, quanto à formação e aperfeiçoamento profissional.

OBJETIVO DE APRENDIZAGEM: Ao concluir o curso de Pompoarismo, o aluno deverá ser capaz de compreender os fundamentos, objetivos e benefícios dessa prática, reconhecendo a anatomia e as funções do períneo e do assoalho pélvico, bem como possíveis disfunções da região. Também deverá desenvolver conhecimentos sobre relaxamento, fortalecimento, coordenação motora e controle da musculatura pélvica, aplicando exercícios básicos de contração, movimentação e sucção vaginal, inclusive com acessórios apresentados no curso. Além disso, deverá compreender aspectos da anatomia sexual, da saúde íntima, das zonas erógenas, do prazer e do autoconhecimento corporal, adotando uma progressão adequada nos treinamentos.

ATIVIDADES/AULAS:
1) Introdução ao Pompoarismo
2) 7 dias de exercícios para Pompoarismo
3) 30 dias de exercícios para Pompoarismo
4) Pompoarismo e o Períneo
5) Exercícios de Kegel e Pompoarismo
6) O prazer da arte sexual
7) Pompoarismo: Prazer e Saúde - Parte 1
8) Pompoarismo: Prazer e Saúde - Parte 2

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DETALHADO:
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

DOCUMENTO ASSINADO DIGITALMENTE

CURSOS VIRTUAIS LTDA - CNPJ 08.179.401/0001-62
Assinatura eletrônica qualificada com certificado digital ICP-Brasil

Código: **98**

