

# PROJETO 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 lastreado em materiais didáticos atualizados. Dentre as ferramentas de aprendizagem além do material de estudo estão a prova final, grupo de estudos com o tutor/professor, e atividades atividade avaliativas sobre cada aula do curso.

**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

**OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:** Proporcionar ao aluno uma visão abrangente sobre os temas do conteúdo programático. Melhorar as competências específicas do curso e desenvolver habilidades de pensamento crítico e analítico acerca do tema estudado.

### **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