

| | | | |
|---|----------------------|--|---|
| SEMESTRE: 2 | ANO: 2020 | C/H: 67 | AULAS: 80 |
| CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA | | CAMPUS: ALFENAS | |
| DISCIPLINA: MUSCULACAO | | | |
| PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM | | | |
| OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM: | | | |
| * Analisar as reações do comportamento do corpo humano durante os exercícios de resistência progressiva; | | | |
| * Distinguir movimentos corretos de incorretos, corrigindo-os quando necessário; | | | |
| * Planejar treinamentos individualizados. | | | |
| EMENTA: Estudo Evolutivo da Musculação; Qualidade Física Inerente a Musculação; Eficiência Mecânica na Musculação; Princípios Científicos de Treinamento na Musculação; Técnicas de Execução de Exercícios na Musculação; Técnicas de Ajudas; Sistemas de treinamentos Específicos da Musculação. | | | |
| METODOLOGIA: | Exposição Dialogada: | SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/> | Estudo de caso: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Trabalho de grupo: | SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/> | Seminário: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Debate: | SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/> | Painel: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> |
| | TBL: | SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> | Fórum/Chat: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> |
| | PBL: | SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> | PBL: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Aula invertida: | SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> | Tempestade Cerebral (Brainstorming): SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Mapa Conceitual: | SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> | Dramatização/ Role Play: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> |
| RECURSOS AUXILIARES: | Computador: | SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/> | AVA*: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Vídeos: | SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/> | Atividades clínicas: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Projeto Multimídia: | SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/> | Lousa: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/> |
| | Álbuns Seriados: | SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> | Internet: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/> |
| | Slides: | SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/> | Laboratório: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Manequins: | SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> | Vídeo conferência: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> |
| | Lousa Eletrônica: | SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> | Prancheta Digitalizadora: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/> |
| *Ambiente Virtual de Aprendizagem | | | |
| AVALIAÇÃO: | Discursiva: | SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/> | Prática: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/> |
| | Múltipla escolha: | SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/> | Trabalhos de pesquisa: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/> |
| | Oral: | SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/> | |
| BIBLIOGRAFIA BÁSICA: | | | |
| Schwarzenegger, Arnold. Enciclopédia de fisiculturismo . 2. ed. Porto Alegre - RS - Brasil: Artmed, 2018. | | | |
| Ramsay, Craig. Musculação - anatomia ilustrada: guia completo para aumento da massa muscular . Barueri - SP - Brasil: Manole, 2016. | | | |
| Stoppani, Jim. Enciclopédia de musculação e f. 2. ed. Porto Alegre - RS - Brasil: Artmed, 2017. | | | |
| BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR: | | | |
| McArdle, William D.. Fisiologia do exercício - nutrição, energia e desempenho humano . 8. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2016. | | | |
| Prosdócimi, Fábio César. Anatomia - caderno ilustrado de exercícios . Barueri - SP - Brasil: Manole, 2014. | | | |
| Delavier, Frederic. Guia dos movimentos de muscula - abordagem anatômica . Barueri - SP - Brasil: Manole, 2007. | | | |
| Uchida, Marco Carlos. Manual de musculação - uma abordagem teórico-prática do treinamento de força . 5. ed. São Paulo - SP - Brasil: Phorte, 2008. | | | |
| Lima, Cláudia Silveira. Cinesiologia e musculação . Porto Alegre - RS - Brasil: Artmed, 2011. | | | |

| | | | |
|--|-----------|-----------------|-----------|
| SEMESTRE: 2 | ANO: 2020 | C/H: 67 | AULAS: 80 |
| CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA | | CAMPUS: ALFENAS | |
| DISCIPLINA: MUSCULACAO | | | |
| PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM | | | |
| CONTEÚDOS | | | |
| 1 - Estudo Evolutivo da Musculação; | | | |
| 2 - Qualidade Física Inerente a Musculação; | | | |
| 3 - Ações Musculares e Articulares; | | | |
| 4 - Princípios Científicos de Treinamento na Musculação; | | | |
| 5 - Eficiência Mecânica na Musculação; | | | |
| 6 – Exercícios Básicos da Musculação; | | | |
| 7 - Formas de empunhadura; | | | |
| 8 - Acessórios para a prática da Musculação; | | | |
| 9 – Equipamentos; | | | |
| 10 – Técnicas de Ajuda; | | | |
| 11 - Sistemas de Treinamento Específicos da Musculação. | | | |