

SEMESTRE: 2	ANO: 2020	C/H: 67	AULAS: 80
CURSO: EDUCACAO FISICA		CAMPUS: DIVINÓPOLIS	
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 ☒ NÃO ☐	Estudo de caso:
	Trabalho de grupo:	SIM ☒ NÃO ☐	Seminário:
	Debate:	SIM ☒ NÃO ☐	Painel:
	TBL:	SIM ☐ NÃO ☒	Fórum/Chat:
	PBL:	SIM ☐ NÃO ☒	PBL:
	Aula invertida:	SIM ☒ NÃO ☐	Tempestade Cerebral (Brainstorming):
	Mapa Conceitual:	SIM ☐ NÃO ☒	Dramatização/ Role Play
RECURSOS AUXILIARES:	Computador:	SIM ☒ NÃO ☐	AVA*:
	Vídeos:	SIM ☒ NÃO ☐	Atividades clínicas:
	Projeto Multimídia :	SIM ☒ NÃO ☐	Lousa:
	Álbuns Seriados:	SIM ☐ NÃO ☒	Internet:
	Slides:	SIM ☒ NÃO ☐	Laboratório:
	Manequins:	SIM ☐ NÃO ☒	Vídeo conferência:
	Lousa Eletrônica:	SIM ☐ NÃO ☒	Prancheta Digitalizadora:
*Ambiente Virtual de Aprendizagem			
AVALIAÇÃO:	Discursiva:	SIM ☒ NÃO ☐	Prática:
	Múltipla escolha:	SIM ☒ NÃO ☐	Trabalhos de pesquisa:
	Oral:	SIM ☐ NÃO ☒	
BIBLIOGRAFIA BÁSICA:			
Ramsay, Craig. Musculação - anatomia ilustrada: guia completo para aumento da massa muscular . Barueri - SP - Brasil: Manole, 2016.			
Santarem, José Maria. Musculação em todas as idades - comece a praticar antes que o seu médico recomende . Barueri - SP - Brasil: Manole, 2012.			
Stoppani, Jim. Enciclopédia de musculação e f. 2. ed. Porto Alegre - RS - Brasil: Artmed, 2017.			
REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ESPORTE. Brasil: , 2018-2019. ISSN 0101-3289.versão online. Disponível em: http://www.rbceonline.org.br/ . Acesso em: 5 ago. 2019.			
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:			
Delavier, Frederic. Aprendendo anatomia muscular f. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2013.			
Evans, Nick. Anatomia da musculação . Barueri - SP - Brasil: Manole, 2007.			
Lima, Cláudia Silveira. Cinesiologia e musculação . Porto Alegre - RS - Brasil: Artmed, 2011.			
Kraemer, William J.. Fisiologia do exercício - teoria e prática . 2. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2016.			
Prestes, Jonato. Prescrição e periodização do t. 2. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2016.			

SEMESTRE: 2	ANO: 2020	C/H: 67	AULAS: 80
CURSO: EDUCACAO FISICA		CAMPUS: DIVINÓPOLIS	
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.			