

CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA		CAMPUS: ALFENAS	
SEMESTRE: 2	ANO: 2022	C/H: 67	AULAS: 80
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"/>
	Projektor Multimídia:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Lousa: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Álbuns Seriadados:	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: 2022	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.			