

CURSO: EDUCACAO FISICA		CAMPUS: DIVINÓPOLIS	
SEMESTRE: 2	ANO: 2022	C/H: 67	AULAS: 80
DISCIPLINA: MUSCULACAO			
PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM			
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:			
<ul style="list-style-type: none"> - 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. Princípios básicos do Treinamento Resistido. Eficiência Mecânica na Musculação. Exercícios básicos da musculação. Sistemas e métodos de treinamentos da Musculação.			
METODOLOGIA:	Exposição Dialogada:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Estudo de caso: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Trabalho de grupo:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Seminário: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input 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 checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Fórum/Chat: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
	PBL:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	PBL: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Aula invertida:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input 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 checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Vídeos:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Atividades clínicas: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Projektor 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 checked="" type="checkbox"/> NÃO <input 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:			
Ramsay, Craig. Musculação - anatomia ilustrada: guia completo para aumento da massa muscular . Barueri - SP - Brasil: Manole, 2016. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788520452042 Disponível em: . Acesso em: 23 de Agosto de 2022.			
Santarem, José Maria. Musculação em todas as idades - comece a praticar antes que o seu médico recomende . Barueri - SP - Brasil: Manole, 2012. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788520444672 Disponível em: . Acesso em: 23 de Agosto de 2022.			
Stoppani, Jim. Enciclopédia de musculação e força de Stoppani . 2. ed. Porto Alegre - RS - Brasil: Artmed, 2017. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788582714027 Disponível em: . Acesso em: 23 de Agosto de 2022.			
REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ESPORTE . BRASIL: RBCE, 2018-2019. ISSN 0101-3289. <i>versão online</i> . Disponível em: http://www.rbceonline.org.br/ . Acesso em: 5 ago. 2019.			
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:			
Delavier, Frederic. Aprendendo anatomia muscular funcional . Barueri - SP - Brasil: Manole, 2013. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788520449615 Disponível em: . Acesso em: 23 de Agosto de 2022.			
Evans, Nick. Anatomia da musculação . Barueri - SP - Brasil: Manole, 2007. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788520443613 Disponível em: . Acesso em: 23 de Agosto de 2022.			
Lima, Cláudia Silveira. Cinesiologia e musculação . Porto Alegre - RS - Brasil: Artmed, 2011. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788536310251 Disponível em: . Acesso em: 23 de Agosto de 2022.			
Kraemer, William J.. Fisiologia do exercício - teoria e prática . 2. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2016. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788527730341 Disponível em: . Acesso em: 23 de Agosto de 2022.			
Prestes, Jonato. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias . 2. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2016. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788520451342 Disponível em: . Acesso em: 23 de Agosto de 2022.			

SEMESTRE: 2	ANO: 2022	C/H: 67	AULAS: 80
CURSO: EDUCACAO FISICA		CAMPUS: DIVINÓPOLIS	
DISCIPLINA: MUSCULACAO			
PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM			
CONTEÚDOS			
1. ESTUDO EVOLUTIVO DA MUSCULAÇÃO 1.1 Conceitos e diretrizes básicas da musculação 2. PRINCÍPIOS BÁSICOS DO TREINAMENTO RESISTIDO 2.2 Ações musculares e articulares; 2.3 Variáveis manipuláveis na musculação 3. EFICIÊNCIA MECÂNICA NA MUSCULAÇÃO 3.1 Variações e ajustes biomecânicos dos exercícios na musculação 4. EXERCÍCIOS BÁSICOS DA MUSCULAÇÃO 4.1 Exercícios para membros superiores; 4.2 AJUSTES E VARIAÇÕES DOS EXERCÍCIOS PARA MEMBROS SUPERIORES 4.3 EXERCÍCIOS PARA MEMBROS INFERIORES 4.4 Ajustes e variações dos exercícios para membros inferiores 4.5 Exercícios abdominais: variações e ajustes 5. SISTEMAS E MÉTODOS DE TREINAMENTO ESPECÍFICOS DA MUSCULAÇÃO 5.1 Rest- pause; bi set; tri set; drop set; strip set high intensity short rest; fst-7; sst; gvt; agonista/ antagonista			