

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: FUNDAMENTOS DE MUSCULAÇÃO	Ano/semestre: 2022/1
Código da Disciplina: 08831	Período: 5º
Carga Horária Total: 100h/a	Carga Horária Teórica: 60h/a Carga Horária Prática: 20h/a Carga Horária On-line: 20h/a
Pré-Requisito: Cinesiologia	Co-Requisito: Não se Aplica

2. PROFESSOR(ES)

William Alves Lima (Dr.)

3. EMENTA

Estudo do desempenho humano, embasado na ciência e metodologia do treinamento resistido (musculação). Conhecimento e entendimento dos diversos exercícios métodos existentes para o treinamento resistido, sua aplicabilidade e a análise da capacidade funcional, cinesiológica e fisiológica dos diversos movimentos.

4. OBJETIVO GERAL

Proporcionar ao aluno o entendimento dos aspectos envolvidos no treinamento de força, além da capacidade de contextualizar o treinamento para as necessidades mais frequentes da sociedade contemporânea.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Unidades	Objetivos Específicos
Apresentação da Disciplina: metodologia e critérios de avaliação; apresentar o histórico e os conceitos iniciais inerentes a disciplina.	Conhecer o plano de ensino e os principais conceitos que norteiam a disciplina.
Aspectos fisiológicos e cinesiológicos aplicados ao treinamento de força.	Conhecer a fisiologia relacionada ao desenvolvimento muscular e os princípios básicos de treinamento de força.
Cuidados e preceitos para a montagem de programas de musculação.	Proporcionar o raciocínio para a montagem de programas de musculação para iniciantes.
Procedimentos para melhor aproveitamento do treino.	Conhecer os procedimentos para organização do treinamento de força.
Gesto técnico para os exercícios de musculação com os músculos atuantes.	Apresentar aos alunos a forma correta da execução dos exercícios com os músculos atuantes no movimento e as devidas posturas que devem ser adotadas para a melhor execução do exercício.
Exercícios contra indicados.	Apresentar aos alunos os exercícios e as formas de treinamento com maiores chances de levar ao desenvolvimento lesões.
Sistemas de treinamento de musculação.	Apresentar os diferentes sistemas de treinamento de musculação, seu desenvolvimento, objetivo e forma de aplicação.

6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

Experiências múltiplas na área de academias, clínicas, hospitais, empresas, indústria, clubes, condomínios, associações esportivas, parques,

órgãos governamentais e outras de forma individual e/ou coletiva;

7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Semana	Data	Conteúdo	Estratégia de Ensino-Aprendizagem	Aula Teórica/ Prática	Local
1	10/02/2022	Apresentação do Plano de Ensino. Treinamento Resistido Manual	Referência: IAAF Infográfico Aula expositiva	Teórica	Sala de aula
2	17/02/2022	Conceitos básicos e fundamentais do treinamento resistido	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula - AVA	Teórica	Sala de aula e Academia
3	24/02/2022	Conceituação da atuação profissional e da sistematização do treinamento	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e prática	Sala de aula e Academia
4	03/03/2022	Testes de força	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e prática	Sala de aula e Academia
5	10/03/2022	Sugestões para iniciar o treinamento	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e prática	Sala de aula e Academia
6	17/03/2022	Introdução ao treinamento funcional	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Estudo dirigido Questionário pós-aula – AVA	Teórica e prática	Sala de aula e Academia
7	24/03/2022	Acurácia dos testes funcionais	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e prática	Sala de aula e Academia
8	31/03/2022	Hipertrofia / Melhor aproveitamento do treino	Referência: IAAF Infográfico	Teórica e prática	Sala de aula e Academia

			Mapa mental Estudo dirigido Questionário pós-aula – AVA		
9	07/04/2022	1ª Verificação de aprendizagem Teórica e Prática	Avaliação	Teórica e prática	Sala de aula e Academia
10	14/04/2022	Exercícios para MMSS	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e prática	Sala de aula e Academia
11	21/04/2022	Melhor aproveitamento do treino	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Análise literária Questionário pós-aula - AVA	Teórica	Ambiente virtual de aprendizagem
12	28/04/2022	Sistematização prática do treinamento resistido	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e prática	Sala de aula e Academia
13	05/05/2022	Exercícios contra indicados	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e prática	Sala de aula e Academia
14	12/05/2022	Hipertrofia	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Estudo dirigido Questionário pós-aula – AVA	Teórica e prática	Sala de aula e Academia
15	19/05/2022	2ª Verificação de aprendizagem Teórica e Prática	Avaliação	Teórica e prática	Sala de aula e Academia
16	26/05/2022	Devolutiva - Aplicação e criticidade sobre métodos e sistemas de treinamento resistido	Debate	Teórica	Sala de aula e Academia
17	02/06/2022	Sistemas de treinamento Baseados	Referência: IAAF	Teórico e	Sala de aula e Academia

		em circuito	Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Prática	
18	09/06/2022	Sistemas de treinamento Baseados em pirâmide	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e prática	Sala de aula e Academia
19	16/06/2022	Sistemas de treinamento baseados em Cluster e as periodizações linear e ondulatória	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Estudo dirigido Questionário pós-aula – AVA	Teórica	Ambiente virtual de aprendizagem
20	23/06/2022	3ª Verificação de aprendizagem Teórica e prática	Avaliação	Teórica e prática	Sala de aula e Academia

8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Atividade avaliativa, atividade de campo, aula expositiva dialogada, seminário, vídeos e demonstrações práticas.

Para tanto será utilizado Quadro-branco/pincel, projetor multimídia, livros, ebook, vídeos, filmes, artigos científicos, computador, celular e internet e tatame de prática marciais.

Recursos de Acessibilidade disponíveis aos acadêmicos

O curso assegura acessibilidade metodológica, digital, comunicacional, atitudinal, instrumental e arquitetônica, garantindo autonomia plena do discente.

9. ATIVIDADE INTEGRATIVA

Não se aplica.

10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

1ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 50 pontos

- Avaliação teórica com valor 0 a 50 pontos (07/04).

Avaliações processuais totalizam 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividades Pós aula com valor 0 à 12 pontos (recorrente).
- Prova prática com valor de 0 à 28 pontos (07/04).
- Aprendendo a resolver problemas 0 à 10 pontos (recorrente).

A média da 1ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 a 50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 à 50 pontos).

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

2ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 50 pontos

- Avaliação teórica (VAI) com valor 0 a 50 pontos (19/05).

Avaliações processuais totalizam 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividades pós aula com valor de 0 à 7,5 pontos (recorrente).
- Prova prática 0 à 32,5 pontos (19/05).
- Aprendendo a resolver problemas 0 à 10 pontos (recorrente).

A média da 2ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 à 50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 à 50 pontos).

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

3ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 50 pontos

- Avaliação teórica com valor 0 a 50 pontos (23/06).

Avaliações processuais totalizam 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividades Pós aula com valor 0 à 6 pontos (recorrente).
- Prova prática com valor de 0 à 34 pontos (23/06)
- Aprendendo a resolver problemas 0 à 10 pontos (recorrente).

A média da 3ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 à 50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 à 50 pontos).

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

ORIENTAÇÕES ACADÊMICAS

- Nas três VAs – O pedido para avaliação substitutiva tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data de cada avaliação com apresentação de documentação comprobatória (§ 1º e § 2º do art. 39 do Regimento Geral do Centro Universitário UniEVANGÉLICA). **A solicitação deverá ser feita através do Sistema Acadêmico Lyceum obrigatoriamente.**
- Nas três VAs – O pedido para Revisão de nota tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data da publicação, no sistema acadêmico Lyceum, do resultado de cada avaliação. (Art. 40 do Regimento Geral do Centro Universitário UniEVANGÉLICA).
- Atribui-se nota zero ao aluno que deixar de submeter-se às verificações de aprendizagem nas datas designadas, bem como ao que nela se utilizar de meio fraudulento. (Capítulo V Art. 39 do Regimento Geral do Centro Universitário UniEVANGÉLICA)

Condição de aprovação

Considera-se para aprovação do (a) acadêmico (a) na disciplina, frequência mínima igual ou superior a 75% da carga horária e nota igual ou superior a sessenta (60) obtida com a média aritmética simples das três verificações de aprendizagem.

11. BIBLIOGRAFIA (Instrução - deve estar de acordo com o PPC)

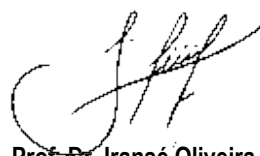
Básica:

1. FLECK, STEVEN, J. e WILLIAM J. KRAEMER. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. Disponível em: Minha Biblioteca, (4th edição). Grupo A, 2017.
2. STOPPANI, JIM. Enciclopédia de Musculação e Força de Stoppani. Disponível em: Minha Biblioteca, (2nd edição). Grupo A, 2017.
3. FLECK, S.; SIMÃO, R. **Força: princípios metodológicos para o treinamento**. Rio de Janeiro: Phorte, 2008.

Bibliografia complementar:

1. WILLIAMS, LEN, et al. Treinamento de Força: Guia Completo Passo a Passo para um Corpo Mais Forte e Definido. Disponível em: Minha Biblioteca, Editora Manole, 2010.
2. LIMA, CLÁUDIA, S. e RONEI SILVEIRA PINTO. Cinesiologia e Musculação. Disponível em: Minha Biblioteca, Grupo A, 2011.
3. KRAEMER, W.J.; HÄKKINEN, K. **Treinamento de força para o esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2004
4. UCHIDA, M.C. **Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática ao treinamento de força**. Rio de Janeiro: Phorte. 2003.
5. WEINECK, J.. **Anatomia aplicada ao esporte**. 3. ed. São Paulo: Manole, 1990.

Anápolis, 27 de janeiro de 2022.



Prof. Dr. Irsané Oliveira Silva
DIRETOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



Prof. Ms. Fábio Santana

COORDENADOR PEDAGÓGICA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



Prof. Dr. William Alves Lima

PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA

