

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano 2024

Tp. Período Anual

Curso EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)

Disciplina 3270 - ATIVIDADES EM ACADEMIA

CEDETEG

Carga Horária: 102

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Programação, aplicação, avaliação e evolução das atividades físicas desenvolvidas em academias. Análise de métodos e técnicas relacionados ao desenvolvimento das atividades de condicionamento físico, musculação, ginástica e hidroginástica bem como seus elementos básicos e fundamentos teórico-práticos.

I. Objetivos

Estudar os métodos de treinamento das capacidades motoras ligadas às estruturas músculo articulares;

Estudar à correta utilização e execução dos exercícios com pesos em programas de treinamento;

Prescrever exercícios relacionados a atividades em academia e atividades personalizada;

Planejar, elaborar e reestruturar programas ginásticas em academia;

Ter consciência da importância da disciplina e de seu papel como futuro profissional e agente de transformação.

II. Programa

UD I- Histórico e evolução da musculação

METODOLOGIA DE ENSINO1

1- Aspectos históricos da musculação

Turma EFI

- 2 Conceitos da musculação
- 3 Divisão da musculação
- 3 Benefícios da musculação
- UD II– Equipamentos e implementos
- 1 Cuidados ao manusear os aparelhos
- UD III- Técnicas de execução de exercícios na musculação
- 1 Conceitos
- 2 Membros inferiores
- 3 Tronco
- 4 Membros superiores
- UD IV- Estrutura do treinamento de musculação
- 1 Princípios científicos do treinamento de musculação
- 2 Definição de séries e repetição
- 3 Sistemas de treinamento específicos da musculação
- UD V Histórico e evolução da Ginástica em Academia
- 1- Conceitos da Ginástica em Academia
- 2 Divisão da Ginástica em Academia
- 3 Benefícios da Ginástica em Academia
- 4- Metodologia e Técnicas das Ginásticas de academia
- 5- Estrutura Metodológica de um plano de aula
- 6- Step
- 7- Jump
- 8 Musculação coreografada
- 9- Dança de academia
- 10- Ginástica Funcional
- III.Metodologia

Aulas expositivas teóricas dialogadas;

Aulas práticas em campo e laboratório;

Trabalhos individuais e em grupos;

III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas teóricas dialogadas; Aulas práticas em campo e laboratório;

Trabalhos individuais e em grupos;

IV. Formas de Avaliação

I.FORMAS DE AVALIAÇÃO

Uma prova teórica por semestre; Uma prova pratica por semestre;



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano 2024 Tp. Período Anual

Curso EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)

Disciplina 3270 - ATIVIDADES EM ACADEMIA

Carga Horária: 102

Turma EFI
Local CEDETEG

PLANO DE ENSINO

Trabalhos individuais e em grupos;

Provas de recuperação

Será oportunizado a todos os acadêmicos, em cada semestre letivo, uma avaliação de recuperação. A nota obtida na recuperação, caso seja superior, substituirá a média do semestre correspondente.

V. Bibliografia

Básica

RATAMESS, N. ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning. ACSM. 2012. D'ELIA, L. Guia completo do treinamento funcional. Phorte, 2009. ESQUERDO, O. M. Enciclopédia da Musculação. Osasco, São Paulo: Século Editora, 2010.

Complementar

HOWLEY, E.; POWERS, S. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação condicionamento e ao desempenho. São Paulo: Manole, 2000. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM'S guidelines for exercise testing and prescription. 6 ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2000.

FLECK, S.; SIMÃO, R. Força: Princípios metodológicos para o treinamento. Phorte, 1999.

BOMPA, T. O.; PASQUALÉ, D. CORNACCHIA, L. J. Treinamento de força levado a sério. 3 ed Manole, 2016.

ROBERGS, R. A.; ROBERTS, S. O. Princípios fundamentais de fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde. Sao Paulo, Phorte, 2002.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G

Tp. Documento: Ata Departamental

Documento: 03

Data: 17/04/2024