

<b>Ano</b>	2024
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)
<b>Disciplina</b>	3270 - ATIVIDADES EM ACADEMIA
<b>Turma</b>	EFI

**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  
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;  
Trabalhos individuais e em grupos;



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2024	
<b>Tp. Período</b>	Anual	
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)	
<b>Disciplina</b>	3270 - ATIVIDADES EM ACADEMIA	<b>Carga Horária:</b> 102
<b>Turma</b>	EFI	

## PLANO DE ENSINO

### •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.; PASQUALE, 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