



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2012
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)
Disciplina	1516 - ATIVIDADES EM ACADEMIA
Turma	EFI-B
Local	CEDETEG

Carga Horária:	68
C. Horár. Ext.:	0

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Estudar a programação, aplicação, avaliação e evolução das atividades físicas desenvolvidas em academia. Análise de métodos e técnicas adequados ao desenvolvimento de atividades de ginástica e musculação, de seus elementos básicos e fundamentos teórico-práticos.

I. Objetivos

Estudar os métodos de treinamento das capacidades motoras ligadas às estruturas músculoarticulares.
Estudar à correta utilização e execução dos exercícios com pesos em programas de treinamento.
Reconhecer a metodologia do condicionamento misto em academias e do condicionamento cardiopulmonar das atividades acíclicas.
Executar com técnica e segurança os passos básicos de step, ginástica aeróbica e de alongamento
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
Ass 1- Histórico da musculação
Ass 2 – Conceitos da musculação
Ass 3 – Divisão da musculação
Ass 3 – Benefícios da musculação
UD II – Qualidade física inerente a musculação
Ass 1 – Força (fatores determinantes e tipos de força)
Ass 2 – Tipos de contração muscular (isométrica, isotônica, isocinética)
UD III – Máquinas e equipamentos
Ass 1 – Aparelhos e implementos
Ass 2 – Cuidados ao manusear os aparelhos
UD IV – Estrutura do treinamento de musculação
Ass 1 - Princípios científicos do treinamento de musculação
Ass 2 – Definição de séries e repetição
Ass 3 – Avaliação inicial
Ass 4 - Sistemas de treinamento específicos da musculação
UD V - Técnicas de execução de exercícios na musculação
Ass 1 – Conceitos
Ass 2 – Membros inferiores
Ass 3 – Tronco
Ass 4 – Membros superiores
UD VI – Metodologia do condicionamento misto em academia
Ass 1- Histórico
Ass 2 – Conceitos
Ass 3 – Divisão: cíclica e acíclicas
UD VII - STEP
UD VIII – JUMP
UD IX – PUMP
UD XI – SPINNING
UD XII – Alongamentos

III. Metodologia de Ensino

Aulas práticas;
Aulas teóricas;
Participação em eventos;
Montagem de Coreografias.

IV. Formas de Avaliação

Provas teóricas;
Provas práticas;
Trabalhos;
Apresentação de Séries e/ou Coreografias.

V. Bibliografia

Ano	2012	
Tp. Período	Anual	
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)	
Disciplina	1516 - ATIVIDADES EM ACADEMIA	Carga Horária: 68
		C. Horár. Ext.: 0
Turma	EFI-B	
Local	CEDETEG	

PLANO DE ENSINO

Básica

GLADMAN, George. Ginastia para todos. 6. ed. Barcelona: Sintet, 1967.
DANTAS, Estelio Henrique Martins. Flexibilidade: alongamento e flexionamento. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape Ltda, 1999.
STRAUSS, Carla. Manual pratico de ginástica e a arte do relax. Tradutor: Antoine Bourei. Sao Paulo: HEMUS, 19--.
TOLLENEER, J; RENSAN, R. Arquivo do movimento da ginástica. Lisboa: Ministério da Educação e Cultura, 1987.
RODRIGUES, Carlos Eduardo Cossenza; ROCHA, Paulo Eduardo Carnaval Pereira da. Musculação: teoria e prática. 25. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
MATOS, Oslei de. Atividades físicas em academia. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
BITTENCOURT, Nelson. Musculação: uma abordagem metodológica. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
RODRIGUES, Carlos Eduardo Cossenza; ROCHA, Paulo Eduardo Carnaval Pereira da musculação: teoria e prática. 25. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
DELAVIER, Frederic. Guia dos movimentos de musculação para mulheres: abordagem anatômica. Barueri, SP: Manole, 2003.
BOMPA, Tudor O.; CORNACCHIA, Lorenzo J. Treinamento de força consciente. Tradução: Dilmar Pinto Guedes. São Paulo: Phorte Editora, 2000.
LIMA, Vicente. Posturais & abdominais: análise da atividade muscular dos exercícios de musculação. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.

Complementar

BAECHELE, T. R & GROVES, B. R. Treinamento de força: Passos para o sucesso. 2ª ed. Porto Alegre, 2000.
BITTENCOURT, N. Musculação: Uma Abordagem Metodológica. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1984.
NETO, W. M. G. Musculação: anabolismo total. São Paulo: Ed. Phorte, 2001.
RODRIGUES, C. E. C. & CARNAVAL, P. E Musculação: Teoria e Prática. 2ª edição, Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1986.
JUCA, Marcos. Step: teoria e prática. SP: Sprint, 2004.
PAVLOVIC, B. Ginástica Aeróbica: uma nova cultura física. RJ: Sprint, 1997.
DELAVER, F. Guia dos movimentos de musculação. SP: Manole, 2004.
BOMPA, T. Treinamento de força consciente. SP: Phorte, 2000.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 05/2012
Data: 14/03/2012