



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

|                    |                                     |                          |
|--------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <b>Ano</b>         | 2023                                |                          |
| <b>Tp. Período</b> | Anual                               |                          |
| <b>Curso</b>       | EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081) |                          |
| <b>Disciplina</b>  | 4242 - TREINAMENTO RESISTIDO        | <b>Carga Horária:</b> 68 |
| <b>Turma</b>       | EFI-A                               |                          |

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Estudo do desempenho humano, embasado na ciência e metodologia do treinamento resistido. 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.

### I. Objetivos

- Estudar os métodos de treinamento das capacidades motoras ligadas às estruturas músculo articulares;
- Estudar à correta utilização e execução dos exercícios resistidos em programas de treinamento;
- Planejar, elaborar e reestruturar programas treinamento das capacidades motoras ligadas às estruturas músculo articulares;
- Ter consciência da importância da disciplina e de seu papel como futuro profissional e agente de transformação.

### II. Programa

UNIDADE 1. Histórico e Evolução do Exercício Resistido

- Histórico da musculação
- Conceitos da musculação
- Divisão da musculação
- Benefícios da musculação

UNIDADE 2. Equipamentos e implementos

- Cuidados ao manusear os aparelhos.

UNIDADE 3. Técnicas de execução de exercícios na musculação I

- Conceitos
- Movimentos com músculos principais e secundários em cada articulação
- Grupo: Peitorais
- Grupo: Dorsais
- Grupo: Ombros
- Grupo: Bíceps
- Grupo: Tríceps
- Grupo: Antebraços

UNIDADE 4. Técnicas de execução de exercícios na musculação II

- Grupo: Pernas
- Grupo: Abdominais e lombares

UNIDADE 5. Estrutura do treinamento de musculação

- Princípios científicos do treinamento de musculação
- Definição de séries e repetição
- Sistemas de treinamento específicos da musculação

UNIDADE 6. Prática como Componente Curricular

- Aplicações cinesiológicas durante o treinamento resistido.
- Estudo mecânico e energético das técnicas de movimento na musculação.

### III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas teóricas dialogadas;

Aulas práticas dirigidas, por descoberta orientada e baseada em problemas.

Atividades do docente:

Proporcionar atividades práticas dirigidas e com resolução de problemas na academia.

Atividades dos discentes:

Participação direta nas atividades planejadas.

Prática como Componente Curricular: A carga horária de 10 horas, correspondente a Prática como Componente Curricular (PCC) nesta disciplina, será cumprida com a participação em atividades de forma articulada com disciplinas existentes ou serem organizadas como disciplinas ou atividades acadêmicas próprias.

### IV. Formas de Avaliação

IV.FORMAS DE AVALIAÇÃO

1º Nota: correspondente a avaliação teórica das unidades 1, 2 e 3

2º Nota: correspondente a avaliação prática da unidade 1, 2 e 3

Recuperação: avaliação prática cumulativa (unidades 1 a 4) e participação nos eventos de natação

3º Nota: correspondente a avaliação teórica da unidade 4 e 5



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

|                    |                                     |                          |
|--------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <b>Ano</b>         | 2023                                |                          |
| <b>Tp. Período</b> | Anual                               |                          |
| <b>Curso</b>       | EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081) |                          |
| <b>Disciplina</b>  | 4242 - TREINAMENTO RESISTIDO        | <b>Carga Horária:</b> 68 |
| <b>Turma</b>       | EFI-A                               |                          |

## PLANO DE ENSINO

4º Nota: correspondente a avaliação prática das unidades 4 a 6

Recuperação: avaliação prática cumulativa (unidades 4 a 6).

•Provas de recuperação

Independente da média, 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

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.

RATAMESS, N.. ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning. ACSM. 2012.

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.

### APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/G

**Tp. Documento:** Ata Departamental

**Documento:** 01

**Data:** 17/05/2023