



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2022
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)
Disciplina	3270 - ATIVIDADES EM ACADEMIA
Turma	EFI-A

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

- 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 de Ensino

Aulas expositivas teóricas dialogadas;
Aulas práticas em campo e laboratório;
Trabalhos individuais e em grupos.

IV. Formas de Avaliação

Uma prova teórica por semestre;
Uma prova prática por semestre;
Trabalhos individuais e em grupos;
RECUPERAÇÃO DO DESEMPENHO ACADÊMICO
A avaliação de recuperação de rendimento será realizada no primeiro e segundo semestres aos alunos interessados que não atingiram a média de 7,0. Esta avaliação de recuperação terá valor 10,0 e será somada e dividida pela nota semestral para obtenção da média do semestre. A média anual será o somatório dos dois semestres dividido por dois.

V. Bibliografia



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2022	
Tp. Período	Anual	
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)	
Disciplina	3270 - ATIVIDADES EM ACADEMIA	Carga Horária: 102
Turma	EFI-A	

PLANO DE ENSINO

Básica

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.

Complementar

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.
D'ELIA, L. Guia completo do treinamento funcional. Phorte, 2009.
ESQUERDO, O. M. Enciclopédia da Musculação. Osasco, São Paulo: Século Editora, 2010.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 03
Data: 29/06/2022