



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2023
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA
Disciplina	2484/I - GINÁSTICA DE ACADEMIA E MUSCULAÇÃO
Turma	EFI/I

Carga Horária: 68

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Aspectos teórico-metodológicos do ensino da ginástica de academia. Aspectos fisiológicos da musculação. Fundamentos do treinamento de exercícios resistidos.

I. Objetivos

Conhecer a história e as origens da Ginástica e da Musculação;
Entender a Ginástica de Academia nas suas inter-relações com os esportes e nas suas diversas formas de aplicação nos dias de hoje;
Vivenciar a prática da Ginástica de Academia, Ginástica Artística e Musculação;
Compreender a estruturação do trabalho com cargas;
Conhecer as qualidades físicas do ser humano e como exercitá-las;
Conhecer as posições fundamentais do corpo para a Ginástica;
Aplicar formas de ginástica para diversos tipos de trabalhos.

II. Programa

A Ginástica nos esportes, na academia e no trabalho;
A Ginástica com aparelhos na academia;
A estruturação do trabalho com cargas;
Alongamentos para todas as atividades físicas;
Anamnese na Academia de Ginástica e Musculação;
As divisões da Ginástica quanto aos exercícios;
As origens históricas da Ginástica e da Musculação;
As qualidades físicas do ser humano e os exercícios físicos;
Comandos, meios de comando no Treinamento e na Ginástica;
Exercícios e séries de exercícios com aparelhos da Ginástica Artística (Olímpica);
Exercícios e séries de exercícios de solo da Ginástica Artística (Olímpica);
Exercícios físicos para modalidades esportivas;
Medidas e avaliação na Academia de Ginástica e Musculação;
O histórico e as regras da Ginástica Artística (Olímpica);
O que é Ginástica de Academia?
O que é Musculação?
Os fundamentos e as Provas da Ginástica Artística (Olímpica);
Os fundamentos e as Provas da Ginástica Artística (Olímpica);
Posições fundamentais do corpo para os exercícios físicos;
Prescrição de exercícios na Musculação;
Atividades Complementares I: desenvolvimento de trabalhos de pesquisa, de ensino e de extensão, e ainda, observação da ginástica e da musculação personalizada e em equipes participantes de jogos escolares, da juventude universitários e outros jogos oficiais no município de Iрати.
Atividades Complementares II: desenvolvimento de um trabalho de organizar um festival de ginástica e uma apresentação de séries de Ginástica Artística (Olímpica).
Atividades Complementares III: desenvolvimento de um trabalho de organizar uma competição de levantamentos de pesos.

III. Metodologia de Ensino

Aula expositiva
Aula prática
Leitura de textos
Discussão
Trabalho individual
Trabalho em grupo
Micro-aulas
Seminários
Jogos
Vídeos
Prática de ensino (24 h/a equivalente a 35,3 da carga horária será desenvolvida pelos acadêmicos na própria turma).
Atividades remotas através do moodle, google meet, whatsapp, e-mail.

IV. Formas de Avaliação



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2023
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCACAO FISICA
Disciplina	2484/I - GINASTICA DE ACADEMIA E MUSCULACAO
Turma	EFI/I

Carga Horária: 68

PLANO DE ENSINO

Provas individuais
Provas em grupos
Trabalhos individuais
Trabalhos em grupos
Avaliação diagnóstica de todas as atividades
Frequência e participação
Trabalhos em jogos
Apresentação de seminários
Organização de evento esportivo
Trabalhos em Atividades Complementares
FORMA DE RECUPERAÇÃO

Prova individual semestral para alunos que ficarem com nota inferior a 7,0 (sete) no semestre. O aluno faz uma prova de recuperação sobre os conteúdos do semestre (com valor 10,0), o resultado soma-se com a nota obtida no semestre e divide por 2 (dois). O aluno ficará com a maior nota, isto é, se o resultado da nota de recuperação for menor, permanece com a nota do semestre.

V. Bibliografia

Básica

BROCHADO, F.; BROCHADO, M. Fundamentos de Ginástica Artística e de Trampolins. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
CAMPOS, M. A. Biomecânica da Musculação. 2ª ed, Rio de Janeiro, Sprint, 2000.
COSENZA, C. E. Musculação Métodos e Sistemas. 3ª ed. Rio de Janeiro, Sprint, 2001.
DELAVIER, F. Guia dos movimentos de musculação: abordagem anatômica. São Paulo: Manole. 2006.
EVANS, Nick. Anatomia DELAVIER, F. Guia dos movimentos de musculação: abordagem anatômica. São Paulo: Manole. 2006. da musculação: Guia ilustrado para o aumento de massa e definição do corpo. Editora Manole, 2ª Edição, 2017, 240p.
FLECK, Steven J., KRAEMER, William J., RIBEIRO, Jerri Luiz, & mais. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. 4ª Edição, Artmed, 2017, 472p.
MENDES, R. LEITE, N. Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas. Barueri: Manole, 2a. Edição, cap. 6, In Press.
NOGUEIRA, E.M. Ginástica de academia: métodos e sistemas. Rio de Janeiro: Sprint, 1987.
RODRIGUES, Carlos Eduardo C. Musculação: teoria a prática. 23ª Edição, Sprint, 1986, 196p.
VIDAL, Andrea Ferreira Barros. Ginástica de academia: Aprendendo a ensinar. Phorte Editora, 2018, 288p.
www.cbginastica.com.br

Complementar

ANDERSON, Bob. Alongue-se. Tradução de Maria Silvia Mourão Neto. São Paulo: Summus, 1983.
ANTUNES, F.; SABA, F. Gestão do atendimento: manual prático para academias e centros esportivos. SP: Manole, 2003.
BAECHLE, T. R.; EARLE, R.W. Fundamentos do Treinamento de Força e do Condicionamento. Editora Manole, 3ª edição, 2009.
DELAVIER, Frédéric, GUNDILL, Michael. Treinamento do core: Abordagem anatômica. Editora Manole, 1ª Edição, 2013, 144p.
EVANGELISTA, Alexandre Lopes, MONTEIRO. Treinamento Funcional. Uma Abordagem Prática. 3ª Edição. Phorte Editora, 2015, 216p.
GERALDELES, A.A.R. Ginástica Localizada: Teoria e Prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.
LIMA, C. S.; PINTO, R. S. Cinesiologia e musculação. Porto Alegre: Artmed, 2008.
MACHADO, Alexandre Fernandes. Hiit Manual Prático. 1ª Edição. Phorte Editora, 2016, 124p.
MALTA, Paulo. Step training aeróbico e localizado. Rio de Janeiro: Sprint, 1994. 145 p.
MATTHEWS, Michael. Malhar secar definir: a Ciência da musculação. Faro Editorial, 2017, 368p.
PRESTES, Jonato, FOSCHINI, Denis, MARCHETTI, Paulo, CHARRO, Mario & 1 mais. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias. Editora Manole, 2ª Edição, 2016, 272p.
PUIGVERT, Maria Rosa. Atlas de ginástica. Tradução de Abigail Rodrigues. Rio de Janeiro: Livro Ibero-Americano Ltda, 1980.
RODRIGUES, C.E.C; ROCHA, P.E.C.P. Musculação: teoria e prática. 25. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
SANTANA, Juan Carlos. Treinamento funcional: Programa de exercícios para treinamento e desempenho. Tradução de Maiza Ritomy Ide. 1ª Edição. Editora Manole, 2017, 288p.
SANTOS, Cícero Rodrigues dos. Gymnica: 1000 exercícios: ginástica olímpica, trampolim acrobático, mini-trampolim, acrobática. Rio de Janeiro: Sprint, 2002, 345p.
T.O. BOMPA, DI PASQUALE, M., CORNACCHIA, L.J., Treinamento de Força Levado a Sério. São Paulo, 2ª Ed., Manole, 2004.
VALDIR JOSÉ BARBANTI. Teoria e prática do treinamento desportivo. São Paulo, Edgard Blücker, 1979.
www.youtube.com

APROVAÇÃO



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2023	
Tp. Período	Anual	
Curso	EDUCACAO FISICA	
Disciplina	2484/I - GINASTICA DE ACADEMIA E MUSCULACAO	Carga Horária: 68
Turma	EFI/I	

PLANO DE ENSINO

Inspetoria: DEDUF/I
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 05/2023
Data: 25/05/2023