



DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA

Disciplina: Pesos e Halteres

Código: EFN 245

Créditos: 03

Carga Horária Total: 60h

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Conceitos. Históricos. Revisão anatômica por articulações. Nomenclatura de exercícios. Noções e emprego da musculação por grupos musculares.

OBJETIVOS:

Ao final do curso, o aluno será capaz de:

- a) reconhecer os diferentes movimentos de cada articulação
- b) aplicar exercícios para cada articulação
- c) ampliar a cultura profissional do aluno
- d) proporcionar ao aluno conhecimentos gerais sobre musculação
- e) levar o aluno a desenvolver e aperfeiçoar suas qualidades físicas
- f) capacitar o aluno a reconhecer e utilizar os aparelhos

Programa

- 1) Capacitar para análise das articulações
- 2) Reconhecer ações musculares
- 3) Diferenciar músculos nos diversos exercícios aplicados

METODOLOGIA:

O curso será desenvolvido através de aulas teóricas e teórico-práticas com atividades individuais e em conjunto.

AVALIAÇÃO:

Aplicação de testes por articulação
Trabalhos em grupo
Aplicação de teste final de matéria



BIBLIOGRAFIA:

Cinesiologia e Anatomia Aplicada – Resch Burle
Provas e Funções – Kendell e Kendell