



**DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA**

**Disciplina: Pesos e Halteres II (Musculação II) Feminino e Masculino**

**Código: EFN 246**

**Créditos: 03**

**Carga Horária Total: 60h**

***PLANO DE CURSO***

**EMENTA:**

Tipos de treinamento. Conhecimentos elementares sobre os levantamentos olímpicos e exercícios básicos (regras). Análise postural. Noções sobre vícios posturais (exercícios aplicados). Emprego de exercícios em série. Conhecimentos sobre trabalho de força – volume, definição e redução muscular.

**OBJETIVOS:**

Ao final do curso, o aluno deverá ser capaz de:

- a) reconhecer os diferentes tipos de treinamento.
- b) diferenciar os levantamentos olímpicos
- c) ter noções gerais sobre postura
- d) proporcionar ao aluno conhecimento nas áreas de aplicação
- e) levar o aluno a desenvolver e aperfeiçoar suas qualidades físicas
- f) habilitar o aluno para ministrar aulas em academias, escolas e clubes

***Programa***

- 1) Desenvolvimento histórico. Origem do halterofilismo (nomenclatura)
- 2) Movimentos olímpicos
- 3) Arranco
- 4) Arremesso
- 5) Exercícios básicos
- 6) Supino
- 7) Agachamento
- 8) Terra
- 9) Utilização de sistemas de treinamento
- 10) Circuito
- 11) Interval
- 12) Power
- 13) Análise Postural



**METODOLOGIA:**

O curso será desenvolvido através de aulas teóricas, aulas práticas, teórico práticas, pesquisas individuais e ou em conjunto.

**AVALIAÇÃO:**

Testes de condicionamento físico. Testes teóricos. Trabalho em grupo. Teste final de matéria.

**BIBLIOGRAFIA:**

Provas e funções – Kendall e Kendall

Enciclopédia de la Musculacion Desportiva – Jorge de Hegedus