



DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA

Disciplina: MUSCULAÇÃO I

Código: EFN 600

Carga Horária Total: 60 h

Número de Créditos: 3 Período: a partir do 5º

Pré/co-requisitos: (-) -

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Estudo teórico-prático do sistema locomotor, com revisão anatômica por articulações com noções e emprego da musculação por grupos musculares e seus respectivos exercícios.

OBJETIVOS GERAIS:

Ampliar a cultura profissional do aluno:

Proporcionar ao aluno(a) conhecimentos gerais sobre musculação:

Capacitar o aluno a reconhecer e utilizar os aparelhos.

PROGRAMA

Unidades

Conteúdo

1. *Teoria e Prática dos aparelhos e materiais utilizados em Musculação.*
2. *As articulações, movimentos e músculos envolvidos através de uma abordagem teórica e prática dos exercícios.*
3. *Estudos das articulações do tornozelo, joelho, quadril, tóraco-lombar, ombro, cintura escapular, cotovelo e punho, utilizando exercícios específicos de musculação.*

METODOLOGIA:

O curso será desenvolvido com aulas teóricas e práticas utilizando recursos materiais (aparelhos) e audiovisuais para um maior aproveitamento do seu conteúdo.

Serão utilizadas apostilas como complemento das aulas teóricas.

AValiação:

Duas provas com datas pré-fixadas



BIBLIOGRAFIA:

BURKE, Rasch – Cinesiologia e Anatomia Aplicada

Editora Guanabara, 1991

KENDALL e KENDALL – Músculos provas e funções

Editora Manole, 1990

MELLO, Paulo Rogério – Teoria e Prática dos exercícios abdominais

BITTENCOURT, Nelson – Musculação uma abordagem metodológica

Editora Sprint