

	UFRJ/CCS			
	Unidade: Escola de Educação Física e Desportos			
	Departamento: Ginástica			

Disciplina: Fundamentos da Musculação			Código: EFN 600
Carga horária por período:	Teórica: 30 h.	Prática: 30 h.	Créditos: 03
Requisitos:			Período:

Ementa:

Aspectos da origem e evolução da Musculação. Fundamentos das técnicas e o contexto sócio-histórico-cultural. Princípios didático-pedagógicos para o processo ensino-aprendizagem.

Objetivo geral:

Compreender os princípios que fundamentam a prática da musculação em diversas situações de ensino..

Objetivos específicos:

- Reconhecer as articulações com suas ações, músculos envolvidos.
- Analisar biomecanicamente os exercícios.
- Capacitar o aluno a reconhecer e utilizar os aparelhos.

Conteúdo programático:

Unidades:

- Apresentação, pré-teste.
- Aparelhos e matérias utilizados.
- Análise das articulações: Tornozelo, torácico lombar, joelho, ombro, quadril, cintura escapular, cotovelo e punho.

Metodologia:

Aulas teóricas e práticas

Avaliação:

Provas e trabalhos

Bibliografia básica:

POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. *Fisiologia do exercício*. São Paulo: Editora Manole, 2000.
KENDALL; KENDALL. *Anatomia, provas e funções*. São Paulo: Editora Manole, 1999.
FLECK, S.J.; KRAEMER, W. *Fundamentos do treinamento de força muscular*. Porto Alegre: Editora ArtMed, 2004.

Bibliografia complementar:

Howley T. E.; Franks B. D.. *Instrutor de condicionamento físico para saúde*. Porto Alegre: Editora Arthea, 2000.

Hamil, J.; Knutzen M. K. *Bases biomecânicas do movimento humano*. São Paulo: Editora Manole, 2000.

Fleck, S.; Simão, R. *Força princípios metodológicos para o treinamento*. São Paulo: Editora Phorte, 2008.

Balsamo, S.; Simão, R. *Treinamento de força*. São Paulo: Editora Phorte, 2005.

Simão, R. *Treinamento de força na saúde e qualidade de vida*. São Paulo: Editora Phorte, 2004.

Campos, M. A. *Biomecânica da musculação*. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2000.