

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

Disciplina: Aplicação Pedagógica da Musculação			Código: EFN 601
Carga horária por período:	Teórica: 30 h.	Prática: 30 h.	Créditos: 03
Requisitos: Fundamentos da Musculação (EFN600), Biomecânica I (EFF480)			Período: 8º

Ementa:

Planejamento e práxis pedagógica da musculação, contextualizada no âmbito do ensino formal e não formal.

Objetivo geral:

- Elaborar e aplicar programas e técnicas de avaliação adequadas aos diferentes praticantes da musculação, bem como para grupos de risco.

Objetivos específicos:

- Saber manipular as variáveis de treinamento no contexto da musculação

Conteúdo programático:

Unidades:

- Contextualização
- Avaliação
- Elaboração de programas para:
 - iniciantes
 - avançados
 - grupos especiais
- Testes específicos, respiração, sistemas utilizados.

Metodologia:

Aulas teóricas e práticas

Avaliação:

Provas e trabalhos.

Bibliografia básica:

BAECHLE, T.R. e GROVES, B.R. *Treinamento e força*. Porto Alegre: Editora Artmed, 2000

BITTENCOURT, N. *Muscular. Musculação: uma abordagem metodológica*. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2000.

FIECK, S.V. e KRAEMER, W.J. *Fundamentos do treinamento de força muscular*. Porto Alegre: Editora Artmed, 2000.

Bibliografia complementar:

HOLLMANN, W. e HETTINGER, TH. *Medicina de esporte*. São Paulo: Editora Manole, 2000.

HOWLEY, ET. e FRANKS, B.D. *Manual do instrutor de condicionamento físico para saúde*. Porto Alegre: Editora Artmed, 2000.

MELLO, P.R.B. *Teoria e prática dos exercícios abdominais*. São Paulo: Editora Manole, 2000.

BOMPA, T.O. e CORNACCHIA L.V. *Teoria do treinamento e força consciente*. São Paulo: Editora Phorte, 2000.

BADILLO, V.V.G. e AYESTARÁ, E.G. *Fundamentos do treinamento de força*. Porto Alegre: Editora Artmed, 2001.

ZATSIORSKY, V.M. *Ciência e prática do treinamento de força*. São Paulo. Editora Phorte, 1999.