



DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA

Disciplina: MUSCULAÇÃO II

Código: EFN 601

Carga Horária: Teórica 30h Prática: 30 h Total:60 h

Número de Créditos: 3

Pré/co-requisitos: (EFN 600) Musculação I

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Estudo teórico-prático de todos os métodos e sistemas utilizados em musculação, com um aprofundamento maior na utilização dos mesmos.

OBJETIVOS GERAIS:

Ampliar de forma mais detalhada os conhecimentos gerais sobre musculação já adquiridos em Musculação I;

Capacitar os alunos através da combinação de conhecimentos teóricos e práticos a exercer o papel de professor no campo da musculação.

PROGRAMA

Unidades

Conteúdo

1. *Medidas antropométricas*
2. *Análise postural*
3. *Elaboração de programas*
4. *Confecção de fichas em musculação*
5. *Tipos de séries*
6. *Respiração*
7. *Musculação e suas aplicações, complementação fisioterápica (recuperação/correção/casos especiais) Aplicação desportiva; estética; crianças e competitivas (exercícios básicos e levantamentos olímpicos)*

METODOLOGIA:

O curso será ministrado com aulas teóricas e práticas utilizando aparelhos específicos de musculação, audiovisuais e trabalhos em grupos para aproveitar melhor o conteúdo do curso.

AVALIAÇÃO:

Duas provas, sendo uma prática e outra teórica.



BIBLIOGRAFIA:

- HEGEAUS, Jorge – Enciclopédia de La Musculación Desportiva
Editorial Stadium, Buenos Aires, 1977
- RODRIGUES, Carlos Eduardo Cossenza – Musculação Feminina
Sprint, Rio de Janeiro, 1992
- HETTINGER, Hollman – Medicina de Esporte
Editora Manole, São Paulo, 1983
- WEINECK, J. – Biologia do Esporte
Editora Manole, SP 1991