



**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