



CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA PROFESSOR

EDITAL Nº 27 DE 24/06/2010 – D.O.U. 25/06/2010

Setor: GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO.
PROFESSOR ADJUNTO

PROGRAMA/PONTOS:

1. Prescrição das variáveis metodológicas do treinamento de força (ordem dos exercícios, intervalo entre séries, frequência semanal de treinamento, e número de séries).
2. Periodização no treinamento de força.
3. Métodos e sistemas na elaboração de programas.
4. Prescrição do treinamento de força para grupos especiais.
5. Adaptações neurais e hipertróficas no treinamento de força.
6. Divisão metodológica de uma aula de ginástica de academia.
7. Planejamento neuromuscular na ginástica de academia.
8. História da ginástica geral e em ginástica de academia no Brasil.
9. Macro ciclo, mesociclo e micro ciclo de treinamento aplicado à ginástica de academia.
10. Prescrição do treinamento concorrente (1. Flexibilidade e força; 2. Aeróbio e força).

BIBLIOGRAFIA:

- FLECK, SJ, SIMÃO, R. **Força – Princípios Metodológicos para o Treinamento**. São Paulo. Editora Phorte, 2008.
- FLECK, SJ, KRAMER WJ. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. São Paulo. Editora Artmed, 2004.
- NOVAES, JS. **Ciência do Treinamento dos Exercícios Resistidos**. São Paulo. Editora Phorte, 2008.
- NOVAES J, VIANNA, J. **Personal training e condicionamento físico em academia**. Rio de Janeiro. Ed. Shape, 2008.
- NOVAES, JS. **Ginástica em Academia no Rio de Janeiro: Uma Pesquisa Histórica**. 1ª ed. Rio de Janeiro. Editora Sprint, 1991.
- NOVAES, JS. **Ginástica em Academia: Teoria e Prática**. 1ª ed. Rio de Janeiro. Editora Sprint, 1996.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 6ª ed. Rio de Janeiro. Editora Guanabara Koogan, 2003.