



## PLANO DE APRENDIZAGEM

<b>1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO</b>			
<b>Curso:</b> Bacharelado em Educação Física			
<b>Disciplina:</b> Treinamento para Exercícios Resistidos		<b>Código:</b> FIS41	
<b>Professor:</b> Zirlene Brito		<b>e-mail:</b> zirlene.brito@fasete.edu.br	
<b>CH Teórica:</b> 80h	<b>CH Prática:</b>	<b>CH Total:</b> 60h	<b>Créditos:</b> 03
<b>Pré-requisito(s):</b> ---			
<b>Período:</b> 4º Período		<b>Ano:</b> 2018.2	

### 2. COMPETÊNCIAS:

- I. Intervir nos campos da saúde, da atividade física, do exercício físico, do esporte, da formação cultural, da gestão de empreendimentos e do lazer, com domínio de conhecimentos técnico-científicos.
- II. Diagnosticar os interesses, as expectativas e as necessidades dos indivíduos de diferentes populações de modo a planejar, prescrever, ensinar, orientar, assessorar supervisionar, controlar e avaliar projetos e programas de atividades físicas, exercícios físicos, esportivos e do lazer.
- III. Articular o conhecimento acadêmico sobre os diferentes métodos (técnicas, instrumentos, equipamentos, procedimentos) para a produção de conhecimento e intervenção social.
- IV. Atuar de forma individual, coletiva e profissional.

### 3. EMENTA:

Estudo teórico-prático dos fundamentos básicos do treinamento resistido. Estudo das adaptações fisiológicas e metabólicas que ocorrem no corpo humano em resposta ao exercício físico resistido crônico e agudo. Estudo do treinamento de força e sua aplicação na Educação Física, tanto para desempenho em esportes (atletas) como para saúde e qualidade de vida em indivíduos não atletas. Análise de exercícios e aparelhos de musculação, bem como a metodologia do seu treinamento no que tange à carga utilizada, intervalo entre exercícios, número de repetições e de séries, além de frequência semanal de treinamentos. Elaboração de programas de exercício físico resistido.

### 4. OBJETIVO DA APRENDIZAGEM:

- Propiciar aos alunos a aquisição de conhecimentos sobre os princípios do treinamento resistido;
- Propiciar a aquisição de conhecimentos sobre os efeitos agudos e crônicos do exercício resistido sobre o metabolismo muscular;
- Proporcionar informações sobre a elaboração de programas específicos de exercício físico resistido.
- Criar uma autonomia intelectual e técnica, visando oferecer subsídios possíveis problemas possam surgir no campo profissional na área do treinamento de força;
- Usar o conhecimento do treinamento de força para atuar em seu exercício individual, inter e multiprofissional.



## **5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:**

### Unidade I:

1. Introdução ao treinamento de força
2. Conceitos Básicos
3. Princípios biológicos do treinamento de força
4. Princípios metabólicos do treinamento de força
5. Tipos de treinamento de força
6. Artigos nacionais e internacionais na área do treinamento de força

### Unidade II:

1. Sistemas de Treino
2. Populações X Treinamento de força
3. Elaboração, periodização e prescrição de treinamento resistido
4. Aspectos práticos do treinamento de força
5. Globalização e Treinamento de força
  - 5.1 Artigos e produções científicas internacionais sobre treinamento resistido;

## **6. METODOLOGIA DO TRABALHO:**

1. Aulas expositivas e interativas, com participação ativa dos acadêmicos nos questionamentos e opiniões;
2. Leitura de textos e produções científicas para discussões e debates em grande grupo;
3. Resolução de exercícios;
4. Metodologias Ativas;
5. Pesquisas em base de dados, livros e periódicos;
6. Dinâmicas;
7. Metodologias Ativas

## **7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:**

### **AVALIAÇÃO:**

- 1ª Etapa:
  - a. Avaliação de participação nos debates e nas construções de atividades
  - b. Avaliação Institucional
- 2ª Etapa:
  - a. Avaliação de participativa nos debates e nas construções de atividades
  - b. Avaliação Institucional

## **8. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:**

- Conforme aviso prévio acordado com o professor.

## **9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

AABERG, E. **Musculação**: biomecânica e treinamento. Barueri: Manole, 2001.  
DELAVIER, F. **Guia dos movimentos de musculação**: abordagem anatômica. 3. ed. São Paulo: Manole, 2002.  
FLECK, S.J; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3. ed. Porto Alegre:



ARTMED, 2008.

UCHIDA, M. C.; CHARRO, M. A.; BACURAU, R. F. P.; NAVARRO, F.; PONTES JUNIOR, F. L.  
**Manual de Musculação Uma Abordagem Teórico-prática do Treinamento de Força.** São Paulo:  
Phorte, 2006.

**10. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

CAMPOS, M.A. **Biomecânica da musculação.** 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

CAMPOS, M.A. **Musculação: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças, obesos.** 2. ed. Rio de Janeiro:  
Sprint, 2001.

GONZALE-BADILLO, J.J; AYESTARAN, E.G; **Fundamentos do treinamento de força: aplicação ao**  
alto rendimento desportivo. 2. ed. Porto Alegre: ARTMED, 2001.

LIMA, C.S; PINTO.R.S. **Cinesiologia e musculação.** Porto Alegre: ARTMED, 2008.

**11. LEITURA COMPLEMENTAR:**

**12. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES:**

**13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:**

OBS: As datas das avaliações poderão sofrer alterações de acordo com o disciplinado pela secretaria acadêmica da FASETE.