



PLANO DE APRENDIZAGEM

1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO			
Curso: Bacharelado em Educação Física			
Disciplina: Treinamento para Exercícios Resistidos		Código: FIS41	
Professor: Eveline Soares Menezes		e-mail: eveline.menezes@fase.edu.br	
CH Teórica: 40h	CH Prática: 20h	CH Total: 60h	Créditos: 03
Pré-requisito(s):			
Período: IV		Ano: 2019.1	

2. 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.

3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DA DISCIPLINA:

- 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 a partir do conhecimento sobre o treinamento resistido.
- 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 associados ao treinamento resistido.
- III. Articular o conhecimento acadêmico sobre os diferentes métodos (técnicas, instrumentos, equipamentos, procedimentos) para a produção de conhecimento e intervenção social a partir do conhecimento sobre Treinamento Resistido.
- IV. Atuar de forma individual, coletiva e profissional na área do treinamento Resistido.

4. OBJETIVO GERAL 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. CONTEÚDOS

Unidade I:

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

Unidade II:

1. Sistemas de Treino (6h)
2. Populações X Treinamento de força (3h)
3. Elaboração, periodização e prescrição de treinamento resistido (9h)
4. Aspectos práticos do treinamento de força (6h)
5. Globalização e Treinamento de força (6h)
 - 5.1 Artigos e produções científicas internacionais sobre treinamento resistido.(6h)

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
 - 4.1 Estudos de casos sobre a aplicação do Treinamento Resistido;
 - 4.2 HOST;
5. Pesquisas em base de dados, livros e periódicos;
6. Dinâmicas;
7. Atividades Práticas;

7. RECURSOS:

<input checked="" type="checkbox"/> Sala (comum)	<input type="checkbox"/> Sala Configuração Flexível	<input checked="" type="checkbox"/> Laboratório(s) - agendar
<input checked="" type="checkbox"/> Práticas em Campo	<input checked="" type="checkbox"/> Kit multimídia	<input type="checkbox"/> Outros (informar)

8. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:

AVALIAÇÃO:



1ª Etapa:

1. Avaliação Processual:

- 1.1 Participação nos debates e nas construções de atividades;
- 1.2 Entrega das atividades proposta nos prazos pré-estabelecidos;

2. Avaliação Institucional

2ª Etapa:

- 1.1. Avaliação de participativa nos debates e nas construções de atividades;
- 1.2 Entrega das atividades proposta nos prazos pré-estabelecidos;

2. Avaliação Institucional

09. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:

Conforme aviso prévio acordado com o professor.

10. 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.

11. 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.

12. LEITURA COMPLEMENTAR:

13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:

14. APROVAÇÃO:



FASETE
FACULDADE SETE DE SETEMBRO
PAULO AFONSO - BA

ORGANIZAÇÃO SETE DE SETEMBRO DE CULTURA E ENSINO LTDA
Redeenciada pela Portaria / MEC n.º 881/2016 - D.O.U. 15/08/2016
CNPJ: 03.866.544/0001-29 e Inscrição Municipal n.º 005.312-3

Aprovado em ____/____/____

Homologado em ____/____/____

COORDENADOR(A)

GERÊNCIA ACADÊMICA

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