CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: **Musculação e Atividade funcional**	Ano/semestre: **2025/1**
Código da Disciplina: **10718**	Período: **5º e 6º**
Carga Horária Total: **100h/a**	Carga Horária Teórica: **60h/a** Carga Horária Prática: **40h/a** Carga Horária On-line: **...**
Pré-Requisito: **não se aplica**	Co-Requisito: **Não se Aplica**

2. PROFESSOR(ES)

Prof. Ronaldo Moura (Me.)

3. EMENTA

Estudo do desempenho humano, embasado na ciência e metodologia do treinamento resistido (musculação). Conhecimento e entendimento dos diversos exercícios e métodos existentes para o treinamento resistido, sua aplicabilidade e a análise da capacidade funcional, cinesiológica e fisiológica dos diversos movimentos.

4. OBJETIVO GERAL

Proporcionar ao aluno o entendimento dos aspectos envolvidos no treinamento de força, além da capacidade de contextualizar o treinamento para as necessidades mais frequentes da sociedade contemporânea.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Unidades	Objetivos Específicos
Apresentação da Disciplina: metodologia e critérios de avaliação; apresentar o histórico e os conceitos iniciais inerentes a disciplina.	Conhecer o plano de ensino e os principais conceitos que norteiam a disciplina.
Aspectos fisiológicos e cinesiológicos aplicados ao treinamento de força.	Conhecer a fisiologia relacionada ao desenvolvimento muscular e os princípios básicos de treinamento de força.
Cuidados e preceitos para a montagem de programas de musculação.	Proporcionar o raciocínio para a montagem de programas de musculação para iniciantes.
Procedimentos para melhor aproveitamento do treino.	Conhecer os procedimentos para organização do treinamento de força.
Gesto técnico para os exercícios de musculação com os músculos atuantes.	Apresentar aos alunos a forma correta da execução dos exercícios com os músculos atuantes no movimento e as devidas posturas que devem ser adotadas para a melhor execução do exercício.
Exercícios contra indicados.	Apresentar aos alunos os exercícios e as formas de treinamento com maiores chances de levar ao desenvolvimento lesões.
Sistemas de treinamento de musculação.	Apresentar os diferentes sistemas de treinamento de musculação, seu desenvolvimento, objetivo e forma de aplicação.

6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

Experiências múltiplas na área de academias, clínicas, hospitais, empresas, indústria, clubes, condomínios, associações esportivas, parques, órgãos governamentais e outras de forma individual e/ou coletiva;

7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Semana	Data	Conteúdo	Estratégia de ensino-aprendizagem	Aula Teórica/ Prática	Local
1	04/02/2025	Apresentação e discussão do plano de ensino. Contexto histórico e Introdução ao estudo da Musculação e Atividade Funcional	Leitura da referência bibliográfica: Atividade diagnóstica Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula	TEÓRICA	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
2	11/02/2025	Apresentação e familiarização do ambiente e dos aparelhos de Musculação. Aplicação de teste de Força e de Zona de Treinamento	Aula prática com participação dos alunos Atividade em grupo Atividade pós-aula	PRÁTICA	Academia e Ambiente Virtual de Aprendizagem
3	18/02/2025	Princípios básicos do treinamento de força, conceituação e desenvolvimento de força e variáveis agudas do treinamento de força	Leitura da referência bibliográfica: Atividade pré-aula: leitura de artigo Atividade pós-aula	TEÓRICA	Sala de aula/ e Ambiente Virtual de Aprendizagem
4	25/02/2025	Exercícios para Membros Inferiores Parte I (coxas e glúteo) – Técnica correta de execução, considerações biomecânicas e variações	Aula prática com participação dos alunos Atividade em grupo Atividade pós-aula	PRÁTICA	Academia e Ambiente Virtual de Aprendizagem
5	04/03/2025	Recesso Carnaval	_	_	_
6	11/03/2025	Exercícios para Membros Inferiores Parte II (coxas e pernas) e exercícios para musculatura do tronco – Técnica correta de execução, considerações biomecânicas e variações	Aula prática com participação dos alunos Atividade em grupo Atividade pós-aula	PRÁTICA	Academia e Ambiente Virtual de Aprendizagem
7	18/03/2025	**1ª Verificação de aprendizagem (V. A.)**	**Avaliação de aprendizagem**	TEÓRICA	Sala de aula
8	25/03/2025	**1ª Verificação de aprendizagem (V. A.)**	**Avaliação de aprendizagem**	PRÁTICA	Academia
*	21-31/ 03/2025	InterUni	_	_	_
9	01/04/2025	Fisiologia Neuromuscular e adaptações ao treinamento de força	Leitura da referência bibliográfica: Vista de Prova Aula expositiva dialogada Atividade pós-aula – Estudo de cso	TEÓRICA	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
10	08/04/2025	Exercícios para Membros superiores Parte I (costas e bíceps) – Técnica correta de execução, considerações biomecânicas e variações	Aula prática com participação dos alunos Atividade em grupo Atividade pós-aula	PRÁTICA	Academia e Ambiente Virtual de Aprendizagem
11	15/04/2025	Prescrição do treino de Musculação, nível de treinamento e variáveis agudas do treinamento	Leitura da referência bibliográfica: Atividade pré-aula: Leitura de artigo **Medologia Ativa – Sala de aula Invertida** Atividade pós-aula	TEÓRICA	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
12	22/04/2025	Exercícios para Membros superiores Parte II (peito, tríceps e deltoides) – Técnica correta de execução, considerações biomecânicas e variações	Aula prática com participação dos alunos Atividade em grupo Atividade pós-aula	PRÁTICA	Academia e Ambiente Virtual de Aprendizagem
13	29/04/2025	**2ª Verificação de aprendizagem**	**Avaliação de aprendizagem**	PRÁTICA	Academia
14	06/05/2025	**2ª Verificação de aprendizagem**	**Avaliação de aprendizagem**	TEÓRICA	Sala de aula
*	1216/ 05/2025	Semana do COMBRAMENE Reposição no dia da Unifamília	_	_	_

15	13/05/2025	Estrutura metodológica para montagem de programas e sistemas de treinamento de força Participação do COMBRAMENE	\Leitura da referência bibliográfica: Atividade pré-aula: leitura de artigo Aula expositiva dialogada Atividade mpós aula	TEÓRICA	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
16	20/05/2025	Métodos e sistemas avançados de treinamento de Musculação	Aula prática com participação dos alunos Atividade em grupo Atividade pós-aula	PRÁTICA	Academia e Ambiente Virtual de Aprendizagem
17	27/05/2025	Periodização do treinamento de Musculação em academias e treinamento personalizado	Leitura da referência bibliográfica: Aula expositiva dialogada **Medologia Ativa – • Aprendizagem baseada em problemas (ABP) - Problem Based Learning** Atividade mpós aula	TEÓRICA	Sala de aula/ e Ambiente Virtual de Aprendizagem
*	31/05/2025	UUnifamimília	_	_	_
18	03/06/2025	Treinamento de musculação e Atividade Funcional aplicados a diferentes tipos de públicos e modalidades esportivas	Aula prática com participação dos alunos Atividade em grupo Atividade pós-aula	PRÁTICA	Academia e Ambiente Virtual de Aprendizagem
*	06/06/2025	Festa na Roça	_	_	_
19	10/06/2025	**3ª Verificação de aprendizagem**	**Avaliação de aprendizagem**	TEÓRICA	Sala de aula
20	17/06/2025	Mostra Acadêmica	Apresentalões de produção academica e cientifica	TEÓRICA	Auditório

* Eventos do curso e da UniEvangélica

8. PROCEDIMNTOS DIDÁTICOS

Atividade avaliativa, atividade de campo, aula expositiva dialogada, aulas práticas, vídeos e demonstrações práticas.
Para tanto será utilizado Quadro-branco/pincel, projetor multimídia, livros, ebook, vídeos, filmes, artigos científicos, computador, celular e internet e aparelhos com pesos e pesos livres..

Recursos de Acessibilidade disponíveis aos acadêmicos
O curso assegura acessibilidade metodológica, digital, comunicacional, atitudinal, instrumental e arquitetônica, garantindo autonomia plena do discente.

9. ATIVIDADE INTEGRATIVA

Não se aplica.

10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

1ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

- Avaliação teórica com valor 0 a 40 pontos, composta por 12 questões, sendo 8 objetivas e 4 discursivas.

Avaliações processuais totalizam 60 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Prova prática com valor de 0 à 40 pontos.
- Atividades Pós aula com valor 0 a 10 pontos (recorrente).
- Aprendendo a resolver problemas 0 a 10 pontos (recorrente).

A média da 1ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 a 40 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 à 60 pontos).

2ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

- Avaliação teórica com valor 0 a 40 pontos, composta por 20 questões, sendo 15 objetivas e 5 discursivas.

Avaliações processuais totalizam 60 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Prova prática com valor de 0 à 40 pontos.
- Atividades Pós aula com valor 0 a 10 pontos (recorrente).

- Aprendendo a resolver problemas 0 a 10 pontos (recorrente).

A média da 2ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 a 40 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 à 60 pontos).

3ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

- Avaliação teórica com valor 0 a 60 pontos, composta por 10 questões, sendo 8 objetivas e 2 discursivas.

Avaliações processuais totalizam 40 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Produção e apresentação do material acadêmico na Mostra Acadêmica com valor de 0 a 40 pontos.

A média da 3ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 a 60 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 a 40 pontos).

ORIENTAÇÕES ACADÊMICAS

- Nas três VAs – O pedido para avaliação substitutiva tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data de cada avaliação com apresentação de documentação comprobatória (§ 1º e § 2º do art. 39 do Regimento Geral do Centro Universitário UniEvangélica). **A solicitação deverá ser feita através do Sistema Acadêmico Lyceum obrigatoriamente.**
- Nas três VAs – O pedido para Revisão de nota tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data da publicação, no sistema acadêmico Lyceum, do resultado de cada avaliação. (Art. 40 do Regimento Geral do Centro Universitário UniEvangélica).
- Atribui-se nota zero ao aluno que deixar de submeter-se às verificações de aprendizagem nas datas designadas, bem como ao que nela se utilizar de meio fraudulento. (Capítulo V Art. 39 do Regimento Geral do Centro Universitário UniEvangélica)

Condição de aprovação

Considera-se para aprovação do (a) acadêmico (a) na disciplina, frequência mínima igual ou superior a 75% da carga horária e nota igual ou superior a sessenta (60) obtida com a média aritmética simples das três verificações de aprendizagem.

T

11. BIBLIOGRAFIA

Básica:

1. FLECK, STEVEN, J. e WILLIAM J. KRAEMER. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. Disponível em: Minha Biblioteca, (4th edição). Grupo A, 2017.
2. STOPPANI, JIM. Enciclopédia de Musculação e Força de Stoppani. Disponível em: Minha Biblioteca, (2nd edição). Grupo A, 2017.
3. FLECK, S.; SIMÃO, R. **Força: princípios metodológicos para o treinamento**. Rio de Janeiro: Phorte, 2008.

Bibliografia complementar:

1. WILLIAMS, LEN, et al. Treinamento de Força: Guia Completo Passo a Passo para um Corpo Mais Forte e Definido. Disponível em: Minha Biblioteca, Editora Manole, 2010.
2. LIMA, CLÁUDIA, S. e RONEI SILVEIRA PINTO. Cinesiologia e Musculação. Disponível em: Minha Biblioteca, Grupo A, 2011.
3. KRAEMER, W.J.; HÄKKINEN, K. **Treinamento de força para o esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2004
4. UCHIDA, M.C. **Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática ao treinamento de força**. Rio de Janeiro: Phorte. 2003.
5. WEINECK, J.. **Anatomia aplicada ao esporte**. 3. ed. São Paulo: Manole, 1990.

Anápolis, 03 de fevereiro de 2025.

Fábio Santana

Prof. Me. Fábio Santana
COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA

Alberto Souza
Prof. Dr. Alberto Souza de Sá Filho
COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA

Ronaldo Moura
Prof. Me. Ronaldo F. Moura
PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA

ábaris

REQUESTED

TITLE	**Plano de Ensino Disciplina 10718 - Musculação e**
FILE NAME	**MUSCULAÇÃO E ATIVIDADE FUNCIONAL 2025-**
RESQUEST ID	**signature_request_d392bbba-08fe-4a1e-af96-**
RESQUESTED BY	**Cristiane Ribeiro da Silva**
STATUS	**Completed**

Fábio Santana (fabio.santana@unievangelica.edu.br)

SENDED
23/04/2025
19:02:17UTC±0

SIGNED
24/04/2025
21:31:22UTC±0
45.4.96.2

Alberto Souza (alberto.filho@unievangelica.edu.br)

SENDED
24/04/2025
21:31:22UTC±0

SIGNED
25/04/2025
11:16:01UTC±0
181.218.72.71

Ronaldo Moura (ronaldomoura.personal@gmail.com)

SENDED
25/04/2025
11:16:01UTC±0

SIGNED
26/04/2025
01:36:08UTC±0
200.140.2.146

COMPLETED
26/04/2025
01:36:08 UTC±0
O documento foi concluído.

Para obter e validar o documento em versão digital, faça a leitura do código ao lado ou utilize o link abaixo:

https://aee.portalassinatura.abaris.com.br/sign/download/e9%2fQlYqMr0WGHeVS3S18aSOrC%2bamG%2f8EXWVBUSJ2xEWGMmvFkXO0kpIOx7yARBPgy7PFIqCmFuKMgVk%2bHvL8UosWAlK9uBRKWdIwy%2frNvG73ogEMTRmUApq5XW%2fnUO3p