PROGRAMA PEDAGÓGICO

INSTITUIÇÃO DE ENSINO	
RAZÃO SOCIAL:	CURSOS VIRTUAIS LTDA
NOME FANTASIA:	CURSOSVIRTUAIS.NET
CNPJ:	08.179.401/0001-62
REGISTRO ABED:	7734 - CATEGORIA INSTITUCIONAL

CURSO	
NOME:	MUSCULAÇÃO
MODALIDADE:	CAPACITAÇÃO LIVRE OFERTA - EAD

Metodologia: O conteúdo do curso é disponibilizado ao aluno para estudo online em uma interface diagramada de fácil navegação AVA (Ambiente Virtual de Estudos). O acesso ao material é bastante intuitivo e proporciona uma experiência de interatividade no processo de aprendizagem a distância. O curso conta com a realização de atividade avaliativa ao término de cada aula/módulo e também realização da prova final.

Formato: O curso é ofertado de forma assíncrona e conta com atividades complementares síncronas, permitindo que o aluno organize seus estudos conforme sua disponibilidade. Os módulos de aprendizado são liberados de maneira assíncrona e progressiva, sendo necessário concluir cada etapa para avançar à seguinte. Complementarmente, o curso conta com atividade síncrona por meio do suporte em tempo real com o professor, disponível às terças e quintas-feiras, das 15h às 16h, na ferramenta de tira-dúvidas.

Tutoria e formas de interação: Os alunos recebem suporte de uma tutoria especificamente designada. A interação é realizada por meio do da Área do Aluno, no Ambiente Virtual de Estudos (AVA). A tutoria consiste na assistência didática, compartilhamento de informações, troca de experiências visando o melhor aproveitamento dos conteúdos estudados.

Prova final/Certificação: A prova final é quantitativa. A geração do certificado é condicionada à verificação de aproveitamento mínimo de 70% (setenta por cento) na prova final. O curso conta com ferramenta de avaliação de conteúdo (aprendizagem) correspondente à carga horária certificada.

Organização curricular: O curso apresenta organização curricular elaborada a partir de projetos pedagógicos específicos por uma equipe pedagógica multidisciplinar, que acompanha toda a concepção dos conteúdos.

Tecnologia de EAD/e-learning: Após a elaboração dos conteúdos é realizada a migração para o ambiente de estudos na área do aluno, que é um AVA otimizado para nossa plataforma de ensino.

Materiais didáticos: O conteúdo programático é desenvolvido com base em apostilas e outros materiais didáticos atualizados. Além do material de estudo, o aluno conta com diferentes ferramentas de aprendizagem, como grupo de estudos com tutor/professor, tira-dúvidas por inteligência artificial, atividades avaliativas ao longo das aulas e prova final para avaliação do aprendizado.

Interação e suporte administrativo: O curso conta – além do suporte de tutoria - com uma infraestrutura de apoio que prevê a interação entre alunos e professores/tutores; e alunos e equipe de apoio administrativo. Essa interação é garantida por meios eletrônicos e/ou por meio telefônico, conforme o caso. O Ambiente Virtual de Estudos (AVA) utilizado pela CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma

plataforma proprietária, desenvolvida e atualizada permanentemente.

Sobre a instituição de ensino: A CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma escola de educação à distância. Iniciamos nossas atividades em 2006 e contamos com mais de 500 mil alunos matriculados em diversos cursos. Além disso, somos associados da ABED - Associação Brasileira de Educação a Distância. Legalmente constituída inscrita no CNPJ 08.179.401/0001-62, atua com a idoneidade e credibilidade auxiliando diversos órgãos públicos e empresas privadas, além de milhares de profissionais, servidores públicos, estudantes e professores de todo o país.

ESTRUTURA DO CURSO - COMPONENTES CURRICULARES

NOME DA CAPACITAÇÃO: Musculação

BASE LEGAL: CF/88, arts. 206, II, e 209; na LDB 9.394/96, arts. 39, § 2º, I, e 40; e no Decreto 5.154/2004, art. 3, em consonância com a Resolução CNE/CP 1/2021 (MEC), arts. 14 e 37, quanto à formação e aperfeiçoamento profissional.

OBJETIVO DE APRENDIZAGEM: Ao concluir o curso de Musculação, o aluno deverá ser capaz de compreender as bases fisiológicas, musculares e biomecânicas do treinamento de força, reconhecendo mecanismos de produção de força, tipos de fibras e ações musculares. Também deverá analisar a execução dos principais exercícios para membros superiores e inferiores, estruturar programas considerando testes, intensidade, volume, frequência, intervalos e ordem dos exercícios, e identificar diferentes métodos de treinamento e princípios de periodização. Deverá ainda reconhecer riscos e tipos de lesões, adotando práticas de prevenção, postura, aquecimento e alongamento, além de compreender a importância da alimentação, hidratação, descanso e acompanhamento profissional.

ATIVIDADES/AULAS:
1) Bases Fisiológicas do Treinamento de Força
2) Bases Musculares da Força
3) Análise dos Principais Exercícios
4) Montagem de Programa de Treinamento
5) Métodos de Treinamento
6) Movimentos de Musculação
7) Musculação Aplicada à Ergonomia e Reabilitação de Lesões
8) Sistemas de Treino e Periodização da Musculação

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DETALHADO:
Sistema nervoso
Cérebro
Medula espinhal
Sistema nervoso periférico
Mecanismos da força muscular
Unidade motora
Princípio do tamanho
Graduação da força
Coativação
Coordenação inter e intramuscular
Mecanismos inibitórios – Proprioceptores articulares
Dissociação entre as alterações no tamanho e na força do músculo
Componentes do sistema muscular
Área de secção transversal

Tipos de fibra muscular
Relação comprimento x tensão
Arquitetura das fibras musculares
Considerações finais
Exercícios para membros superiores
Desenvolvimento de ombros
Abdução de ombros
Supino horizontal
Supino inclinado
Supino declinado
Puxadas
Remadas
Exercícios para a articulação do cotovelo
Flexão do cotovelo
Extensão do cotovelo
Exercícios para membros inferiores
Agachamento
Agachamento unilateral
Leg press
Extensão do quadril
Testes de força muscular
Repetição máxima (1 RM)
Testes submáximos
Variáveis agudas do treinamento de força
Ordem dos exercícios
Intensidade do treinamento
Tempo de intervalo
Volume do treinamento
Número de repetições
Número de séries
Número de sessões semanais
Método alternado por segmento
Método alternado por origem e inserção musculares
Método localizada por articulação agonista/antagonista
Método localizada por articulação completa
Método série simples
Método de séries múltiplas
Método da série dividida (parcelada)
Método circuitado
Circuito de tempo fixo
Circuito de carga fixa
Circuito intensivo
Circuito extensivo
Método piramidal crescente
Método piramidal decrescente
Método pliométrico
Método isométrico
Método excêntrico ou repetição negativa
Método de pausa
Método de superbomba
Método de superséries

Método superlento
Super set
Super set múltiplo
Super slow
Método de prioridade muscular
Série gigante
Método puxe-empurre
Método DTA (dor tortura agonia)
Método drop set
Pré-exaustão
Método de exaustão
Repetição roubada
Repetição forçada
Queima
Flushing
Características do movimento nos principais exercícios de musculação
Forças internas e externas
Tipos de ações musculares
Os exercícios de supino
Supino reto
Supino inclinado
Supino declinado
Os exercícios de puxada
Puxada pela frente
Puxada por trás
Os exercícios de remada
Remada alta
Remada baixa
Características biomecânicas nos exercícios de rosca bíceps, rosca Scott e rosca tríceps
Rosca bíceps direta
Rosca bíceps inversa
Rosca bíceps neutra
Rosca Scott
Rosca tríceps fixa
Rosca tríceps testa
Os movimentos de membros inferiores
Agachamento livre
Agachamento no hack
Agachamento à frente
Leg press
Lesões na musculação
Tipos de lesões
Lesões musculares
Lesões articulares
Lesões ligamentares
Lesões tendinosas
Prevenção de lesões
Lesões na articulação do joelho
Tendinite
Lesões traumáticas
Lesões dos ligamentos cruzados

Lesões do ligamento colateral medial
Lesão da cartilagem meniscal e articular
Disfunção patelofemoral
Princípios gerais da reabilitação do joelho
Condromalacia patelar
O profissional de educação física no processo de reabilitação
Amplitude de movimento e flexibilidade
Alongamento
Fortalecimento muscular
A musculação
Exercícios mais utilizados
Lesões na articulação do ombro
Princípios de treinamento
Princípio da adaptação
Princípio da sobrecarga
Princípio da interdependência volume-intensidade
Princípio da continuidade
Princípio da especificidade
Periodização do treinamento
Histórico da periodização
Conceitos de periodização
Planejamento do treinamento
Sessão de treinamento
Microciclos
Mesociclo
Planejamento do treinamento em diferentes períodos do macrociclo
Período preparatório
Período competitivo
Periodização ondulatória
Organização e processos de treinamento
Educação física e o desporto
Funcionamento do organismo
Higiene e alimentação
Controle médico
Bases fisiológicas do treinamento
Preparação física geral e especial
Preparação técnico-tática
Preparação moral e psicológica
Métodos de treinamento
Organização e realização das competições

DOCUMENTO ASSINADO DIGITALMENTE

CURSOS VIRTUAIS LTDA - CNPJ 08.179.401/0001-62
Assinatura eletrônica qualificada com certificado digital ICP-Brasil

Código: **175**

ASSINATURA ELETRÔNICA QUALIFICADA
ITI Instituto Nacional de Tecnologia da Informação
Conforme MP 2.200-2/01 e Lei 14.063/20
ICP Brasil