

# PROJETO 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 lastreado em materiais didáticos atualizados. Dentre as ferramentas de aprendizagem além do material de estudo estão a prova final, grupo de estudos com o tutor/professor, e atividades atividade avaliativas sobre cada aula do curso.

**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

**OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:** Proporcionar ao aluno uma visão abrangente sobre os temas do conteúdo programático. Melhorar as competências específicas do curso e desenvolver habilidades de pensamento crítico e analítico acerca do tema estudado.

### **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 esporte  
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