



### **PROGRAMA DE DISCIPLINA**

<b>DISCIPLINA:</b> EF947 – TÓPICOS ESPECIAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA XII TREINAMENTO DE FORÇA
<b>PROFESSOR RESPONSÁVEL:</b>
<b>EMENTA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estudo das formas de expressão humana no meio aquático, e suas diferentes manifestações na sociedade.</li></ul>
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Propiciar estudos das teorias e metodologias do treinamento de força realizado na sala de musculação, visando o entendimento dos mecanismos fisiológicos e bioquímicos responsáveis pela produção de força, bem como diferentes adaptações e manifestações</li></ul>
<b>PROGRAMA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fundamentação do Treinamento de Força (TF) • Adaptações Neurais ao TF</li><li>• Adaptações Hipertróficas ao TF</li><li>• Prescrição de TF – Zona alvo x % 1-RM</li><li>• Fundamentação biológica da carga de TF</li><li>• Prescrição de TF para Iniciantes e Intermediários</li><li>• Prescrição de TF para Avançados – Sistemas de treinamento</li><li>• Treinamento Concorrente</li><li>• Periodização linear e não linear</li><li>• Avaliação da força muscular: isocinética; 1RM, repetições máximas, outras</li><li>• Prescrição de TF para Grupos especiais</li><li>• Aulas práticas</li></ul>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:</b> <p><b><u>Referências básicas:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. T.O. BOMPA, DI PASQUALE, M., CORNACCHIA, L.J., Treinamento de Força Levado a Sério. São Paulo, 2a Ed., Manole, 2004.</li><li>2. S.J. FLECK, KRAEMER, W.J., Fundamentos do Treinamento de Força. Porto Alegre, Artmed, 2a Ed., 1999.</li><li>3. S.J. FLECK, SIMÃO, R., Força: Princípios Metodológicos para o Treinamento. São Paulo, 1a Ed., Phorte, 2008.</li></ol> <p><b><u>Referências Complementares:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Baechle, T; gorover, B. R. Treinamento de força: passos para o sucesso. Porto Alegre, RS, Artmed, 2000</li><li>2. Badillo, J. J. G. Fundamentos do treinamento de força: aplicação ao alto rendimento desportivo. Porto Alere, RS, Artmed, 2001</li><li>3. Uchida, M. C., Charro, M., Bakurau, R. F., Navarro, F., Pontes, L. Manual de musculação: uma abordagem teórico prática ao treinamento de força. São Paulo, SP, Phorte, 2006</li></ol>
<b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Avaliação teórica</li><li>• Avaliação prática pedagógica</li></ul>