

## PROJETO PEDAGÓGICO

INSTITUIÇÃO DE ENSINO	
NOME:	CURSOS VIRTUAIS LTDA
CNPJ:	08.179.401/0001-62
REGISTRO ABED:	7734 - CATEGORIA INSTITUCIONAL

CURSO	
NOME:	MUSCULAÇÃO
MODALIDADE:	LIVRE

**Metodologia:** O conteúdo do curso é disponibilizado ao aluno para estudo em uma interface diagramada de fácil navegação chamada de Sala de Aula Virtual. O acesso ao material é bastante intuitivo e proporciona uma experiência de interatividade no processo de aprendizagem a distância.

**Sincronicidade:** os cursos/eventos são caracterizados como síncronos, a partir do momento da inscrição, com a indicação por parte do aluno, da data que iniciará, tendo em vista que passa a ter data de início e término definidas.

**Tutoria e Formas de Interação:** Os cursos recebem suporte de uma tutoria especificamente designada. A interação é realizada online por meio do sistema de Sala de Aula Virtual. A tutoria consiste na assistência didática, compartilhamento de informações, troca de experiências visando o melhor aproveitamento dos conteúdos estudados. A interação entre tutores, estudantes e administração do curso é online.

**Avaliação/Certificação:** A avaliação é quantitativa e interpretativa. A geração do certificado eletrônico é condicionada à verificação de aproveitamento mínimo de 60% (sessenta por cento) nas atividades da avaliação final. Todos os cursos contam com ferramenta de avaliação de conteúdo (aprendizagem) correspondente à carga horária certificada.

**Organização curricular:** Os programas apresentam 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 a Sala de Aula Virtual, que é um ambiente de aprendizagem online otimizado para EAD.

**Materiais Didáticos:** O conteúdo programático é lastreados em materiais didáticos atualizados. Dentre as ferramentas de aprendizagem além do material de estudo estão a avaliação final, grupo de estudos interativo com professor e sistema de anotações pessoais sobre o curso.

**Interação e Suporte Administrativo:** Os programas de formação contam – além do suporte de tutoria - com uma infraestrutura de apoio que prevê a interação entre alunos e alunos; alunos e professores/tutores; e alunos e pessoal de apoio administrativo. Essa interação é garantida por meios eletrônicos e/ou por meio telefônico, conforme o caso. A Sala de Aula Virtual utilizada pela CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma plataforma proprietária, desenvolvida e atualizada permanentemente.

**Sobre a Instituição de Ensino:** A CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma empresa de educação a distância tradicional. Iniciamos nossas atividades em 2006 e contamos com mais de 350 mil alunos matriculados em diversos cursos. Além disso, somos associados da ABED - Associação Brasileira de Educação a Distância. Somos uma empresa de educação legalmente constituída inscrita no CNPJ 08.179.401/0001-62 e que atua com a idoneidade e credibilidade servindo 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

**TÍTULO DO PROGRAMA:** Musculação

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** Proporcionar ao aluno uma visão abrangente sobre os temas do conteúdo programático.

### **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:**

Conceitos do treinamento contra resistência  
Modalidade de treinamento  
Treinamento isométrico  
Treinamento contra resistência dinâmica  
Aparelhos - Podemos classificá-los em quatro tipos básicos  
Pesos livres  
Aparelhos versus pesos livres  
Métodos de treinamento  
Classificação geral dos métodos de treinamento  
Métodos de treinamento alternado por segmento  
Métodos de treinamento localizado por articulação  
Volume e intensidade de treinamento  
Método convencional  
Método da progressão dupla  
Método de Lorme  
Método de Oxford  
Método de Erpad  
Método de treinamento parcelado  
Método de treinamento duplamente parcelado  
Método de treinamento triplamente parcelado  
Método do "puxe-empurre"  
Método da repetição roubada  
Método de repetição forçada  
Método D.T.A. (dor - tortura - agonia)  
Método da pirâmide  
Método da repetição parcial  
Método do pique de contração  
Método da tensão lenta e contínua  
Método do set descendente  
Método do isolamento  
Método do super-set  
Método da série composta  
Método do super-set múltiplo  
Método do tri-set  
Método de pré-exaustão  
Método da série gigante  
Método P.H.A  
Método do circuito  
Método super-circuito  
Método da musculação intervalada  
Método Pliométrico  
Método Isométrico  
Método de repetição negativa  
Método Nautilus  
Método Heavy-Duty  
Biomecânica  
Bases biomecânicas da musculação  
Cinemática - descrição de movimento

Principais tipos de movimento do corpo humano

Localização do movimento

Articulações: Movimentos e amplitudes

Cinética: Análise de forças

Tipos de dispositivos para treinamento resistido

O membro inferior

O tornozelo

Exercícios para o tornozelo

Flexão plantar com o joelho estendido

Flexão plantar com o joelho flexionado

Flexão dorsal

O joelho

Exercícios para o joelho

Extensão do joelho na cadeira extensora

Flexão do joelho na mesa flexora

Flexão do joelho na cadeira flexora

O quadril e a pelve

Exercícios para a articulação do quadril e pelve

Flexão do quadril

Extensão do quadril no aparelho (em pé)

Extensão do quadril no aparelho (em decúbito ventral)

Adução do quadril

Adução na cadeira adutora

Abdução do quadril

Abdução na cadeira abduutora

Exercícios combinados

Exercícios combinados de quadril e joelho

Agachamento com barra

Agachamento horizontal com aparelho

O tronco

Exercícios abdominais

Flexão da coluna

Flexão da coluna no aparelho

Flexão da coluna com elevação do quadril

Flexão da coluna no puxador vertical

Rotação da coluna

Exercícios para a região dorsal

Extensão da coluna na bola

Extensão da coluna e quadril (com fixação do membro inferior)

O membro superior

O ombro

Exercícios para o ombro

Supino reto com barra

Crucifixo deitado (com cabo ou elástico)

Supino reto (com halteres)

Peitoral no aparelho

Crucifixo inverso

Elevação lateral (com halteres)

Remada

Remada curvada unilateral

Puxador vertical

Remada com elástico

Desenvolvimento por trás

Crucifixo inverso no supino inclinado

O cotovelo

Exercícios para o cotovelo

Rosca SCOTT no aparelho

Rosca SCOTT com peso livre

Rosca direta

Rosca inversa

Extensão unilateral do cotovelo

Tríceps testa

O punho

Exercícios para o punho

Flexão ulnar com halteres

Flexão radial com halteres