

PROJETO PEDAGÓGICO

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

CURSO	
NOME:	MUSCULAÇÃO
MODALIDADE:	EAD - APERFEIÇOAMENTO / LIVRE OFERTA

Metodologia: O conteúdo do curso é disponibilizado ao aluno para estudo online 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: O curso é caracterizado como síncrono, a partir do momento da matrícula, com a indicação por parte do aluno, da data que iniciará, tendo em vista que passa a ter data de início e término definidas. As aulas/módulos de estudo são disponibilizados de forma gradual, sendo necessário que o aluno complete os estudos de um módulo para prosseguir para o módulo seguinte no período de estudos programado.

Tutoria e Formas de Interação: Os alunos recebem suporte de uma tutoria especificamente designada. A interação é realizada 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.

Avaliação final/Certificação: A avaliação final é quantitativa. A geração do certificado é condicionada à verificação de aproveitamento mínimo de 70% (setenta por cento) nas atividades da avaliação 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 a Sala de Aula Virtual, que é um ambiente de aprendizagem online otimizado para EAD.

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

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 continua
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
Compressão abdominal
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