

CURSO <b>Bacharelado em Educação Física</b>			TURMA <b>Ed. Física 6º AN</b>		TURNO <b>Noturno</b>	PERÍODO LETIVO <b>2022.2</b>
DISCIPLINA <b>Treinamento Personalizado e Musculação</b>	HORÁRIO <b>QUA 19:00 22:00 60Min 3 Aula(S)TEÓRICA</b>	CH <b>60</b>	PROFESSOR <b>NELSON ANTONIO BURANELLI VIEIRA</b>			

Nro Aula	Data da aula	Assunto	Nro Aula	Data da aula	Assunto
001	10/08/2022	<b>Apresentação da proposta da disciplina, adequação metodológica, ajusta de instrumentos avaliativos. Revisão de conceitos</b> Revisar conceitos básicos do treinamento desportivo	009	19/10/2022	<b>Mecanismos neurais e morfológicos da força motora</b> Compreender os mecanismos adaptativos ao treinamento da força motora
002	17/08/2022	<b>Fundamentos do treinamento resistido: Intensidade, períodos de descanso, especificidade da velocidade, do grupamento muscular e da fonte energética.</b> Compreender as aplicações práticas dos princípios de treinamento resistido	010	26/10/2022	<b>Bioenergética do treinamento de força</b> Compreender os mecanismos de síntese de ATP durante o exercício
003	24/08/2022	<b>Estudos de caso</b> Delimitar e construir referencial teórico dos estudos de caso	011	02/11/2022	<b>Biomecânica aplicada ao treinamento de força</b> null
004	31/08/2022	<b>Períodos de descanso e reposição energética</b> Compreender a relação entre a disposição dos exercícios em relação aos períodos de descanso	012	09/11/2022	<b>Técnicas avançadas de treinamento resistido</b> Compreender as técnicas avançadas de treinamento resistido, bem como, relacionar as técnicas ao princípio da individualidade biologia e progressão do treino
005	14/09/2022	<b>Especificidade de grupamento muscular e de fonte energética</b> Compreender as formas de obtenção de energia para os grupamentos musculares ativos em relação a especificidade do treinamento realizado	013	16/11/2022	<b>Prática - avaliação física em treinamento especializado</b> null
006	21/09/2022	<b>Variáveis da periodização em treinamento resistido</b> Compreender as relações entre as variáveis carga, volume e duração na periodização do treinamento resistido	014	23/11/2022	<b>Apresentação dos estudos de caso</b> Relacionar os princípios do treinamento desportivo às demandas do caso estudado
007	28/09/2022	<b>Estudo de caso - Atendimento e periodização em academias de musculação</b> Desenvolver periodização para alunos de academia, adequando os objetivos do treino e condições de saúde e selecionando método avaliativo	015	30/11/2022	<b>Variáveis de treinamento de força</b> Compreender as variáveis do treinamento de força e suas relações com a periodização
008	05/10/2022	<b>Tipos de treinamento resistido</b> Conhecer e aplicar em periodização os tipos de treinamento resistido	016	07/12/2022	<b>Prática - Vivencia de prescrição de treinamento individualizado</b> Vivenciar treinamento especializado

**Documento assinado eletronicamente**

Professor: **NELSON ANTONIO BURANELLI VIEIRA**

CPF: 01689288507

Email: nelsonburanelli@hotmail.com

CURSO <b>Bacharelado em Educação Física</b>		TURMA <b>Ed. Física 6º AN</b>		TURNO <b>Noturno</b>	PERÍODO LETIVO <b>2022.2</b>
DISCIPLINA <b>Treinamento Personalizado e Musculação</b>	HORÁRIO <b>QUA 19:00 22:00 60Min 3 Aula(S)TEÓRICA</b>	CH <b>60</b>	PROFESSOR <b>NELSON ANTONIO BURANELLI VIEIRA</b>		

Nro Aula	Data da aula	Assunto	Nro Aula	Data da aula	Assunto
<b>017</b>	08/12/2022	<b>Apresentação dos Estudos de caso</b> Relacionar os princípios e fundamentos do treinamento desportivo com as especificidades dos casos propostos e sintetizar um Planejamento Estratégico de atendimento em Treinamento Físico Especializado			
<b>018</b>	14/12/2022	<b>Segunda Chamada</b> null			
<b>019</b>	13/10/2022	<b>Prática - adaptação neuromotora ao treinamento resistido</b>			
<b>020</b>	01/10/2022	<b>Prática - avaliação e prática de treinamento resistido</b>			

**Documento assinado eletronicamente**

Professor: **NELSON ANTONIO BURANELLI VIEIRA**

CPF: 01689288507

Email: nelsonburanelli@hotmail.com

Host Name: 186-216-216-111.cgnat.startnet.psi.br

BR.Bahia Time Zone: America/Bahia 2022-12-23 07:25:06.15