

Musculação e Treinamento Integrado

Objetivo: Tem o objetivo de capacitar o aluno para atuar de modo especializado na área de treinamento específico de musculação e funcional, para diversos grupos sociais.

O aluno desenvolverá competências para:

- Elaborar os treinos periodizados, abrangendo resistência, fortalecimento, alongamento, hipertrofia, tonificação e reabilitação do aparelho locomotor;
- Capacitar para de avaliar, analisar e prescrever o exercício de acordo com necessidades, limites e objetivos de cada cliente;
- Atuar com responsabilidade, criatividade e de forma crítica, desenvolvendo atividades físicas, esportivas, culturais e educação em saúde.

Público-alvo: Portadores de diploma de graduação em Educação Física, nas modalidades de Licenciatura e Bacharelado. Profissionais de Educação, e áreas afins, que desejem ampliar seus conhecimentos na área de Musculação.

Coordenador: Ms. Jurandir Fernandes Cavalcante

Valor da Mensalidade: R\$ 290,00 (Matrícula + 20 mensalidades)

Periodicidade: sábados, quinzenalmente, das 8h às 17h.

Descontos:

- Ex-alunos FAMETRO - 15% de desconto nas mensalidades;
- Empresas Conveniadas - 10% a 30% de desconto nas mensalidades;
- Grupo de alunos - 10 a 15% de desconto nas mensalidades.

Documentos necessários para matrícula:

- 01 foto 3×4;
- RG (cópia autenticada ou cópia com apresentação do documento original);
- CPF (cópia autenticada ou cópia com apresentação do documento original);
- Diploma do Curso Superior (cópia autenticada ou cópia com apresentação do documento original);
- Histórico Escolar do Curso Superior (cópia autenticada ou cópia com apresentação do documento original);
- Comprovante de residência (cópia);
- Pagamento da primeira parcela;
- Currículo.

Local de matrícula: Secretaria Acadêmica

Horário de atendimento: de segunda a sexta-feira, das 8h às 20h.

Para mais informações: (85) 3206.6438

MATRIZ CURRICULAR		
	Disciplina	Carga Horária
1	Aspectos Biológicos e Fisiológicos para o Treinamento	20 H
2	Análise Cinesiológica e Biomecânica para o Treinamento	20 H
3	A Fisiologia Cardiopulmonar e Neuromuscular no Treinamento	20 H
4	A Fisiologia endócrino metabólica para o Treinamento	20 H
5	Metodologia do Trabalho Científico	20 H
6	Avaliação Diagnóstica para o Treinamento	30 H
7	Aspectos básicos para o Treinamento e Metodologia da Periodização	30 H
8	Prescrição de Treinamento Cardiopulmonar	40 H
9	Prescrição de Treinamento na Musculação	40 H
10	Prescrição de Treinamento Funcional	40 H
11	Prescrição do Treino de Força com Implementos variados	20 H
12	Prescrição para reabilitação do Aparelho Locomotor	20 H
13	Prescrição de Treinamento Especial	40 H
Trabalho de Final de Curso		
CARGA HORÁRIA TOTAL DO CURSO		360 H



[Clique aqui e inscreva-se!!](#)