

PLANO DE DISCIPLINA		
IDENTIFICAÇÃO		
CURSO: Licenciatura em Educação Física		
DISCIPLINA: Metodologia do Treinamento Desportivo		CÓDIGO DA DISCIPLINA:
PRÉ-REQUISITO: Fisiologia do Exercício		
UNIDADE CURRICULAR: Obrigatória [X] Optativa [] Eletiva []		SEMESTRE:
CARGA HORÁRIA		
TEÓRICA: 60	PRÁTICA (PPCC): 20	EaD ¹ :
CARGA HORÁRIA SEMANAL: 5		
CARGA HORÁRIA TOTAL: 80		
DOCENTE RESPONSÁVEL: Fábio Thiago Maciel da Silva		

EMENTA

Estudo e análise dos princípios metodológicos do treinamento desportivo no desenvolvimento das qualidades físicas e desportivas. Histórico e evolução do Treinamento Esportivo. Conceitos e principais considerações. Planejamento do Treinamento Esportivo e prescrição de exercícios. Considerações especiais e específicas. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

OBJETIVOS

Geral

- ☐ Auxiliar no desenvolvimento de conhecimentos teórico-práticos dos diversos aspectos relacionados às características gerais, bases científicas e planejamento do treinamento desportivo. Preparando-o para o fenômeno da prescrição do exercício físico.

Específicos

- ☐ Conhecer a história do treinamento desportivo, a evolução dos métodos de treinamento e seu estágio atual.
- ☐ Analisar, definir e conceituar as terminologias específicas do treinamento desportivo.
- ☐ Entender os princípios do treinamento desportivo e seus componentes, bem como, as capacidades motoras e a sua inserção no plano do treinamento.
- ☐ Entender e discutir os efeitos do treinamento desportivo sobre o organismo humano considerando as diferentes valências físicas.
- ☐ Compreender e relacionar os principais métodos de treinamento com a aquisição e a manutenção da saúde.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1	1.1 Treinamento ao longo da história. 1.2 Conceitos e características gerais do treinamento desportivo. 1.3 Princípios do treinamento desportivo.	EaD [] Presencial [X]
2	Avaliação e treino das capacidades motoras 2.1 - Flexibilidade e Força; 2.2 – Resistência aeróbia e anaeróbia; 2.3 – Coordenação e Equilíbrio; 2.4 – Agilidade e Velocidade.	EaD [] Presencial [X]
3	3.1 - Qualidades físicas intervenientes na performance e na saúde. 3.2 - Métodos de treinamento.	EaD [] Presencial [X]

¹ Para a oferta de disciplinas na modalidade à distância, integral ou parcial, desde que não ultrapasse 20% (vinte por cento) da carga horária total do curso, observar o cumprimento da Portaria MEC nº 1.134, de 10 de outubro de 2016.

	3.3 - Avaliação da carga de treino. 3.4 - Fatores Complementares do treinamento.	
4	4.1 - Planejamento do treinamento. 4.2 - Periodização do treinamento.	EaD [] Presencial [X]

METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas expositivas dialogadas, estudos dirigidos, grupos de debate, atividades de pesquisa, realizadas com o auxílio da bibliografia e de recursos audiovisual. Aulas práticas e aulas de campo para vivência dos conteúdos teóricos.

RECURSOS DIDÁTICOS

[x] Quadro

[x] Projetor

[x] Vídeos/DVDs

[x] Periódicos/Livros/Revistas/Links

[] Equipamento de Som

[x] Laboratório

[] Softwares²: _____

[] Outros³: _____

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

- ☐ Duas provas escritas serão realizadas durante o semestre, abordando as aulas teóricas e uma terceira nota com a elaboração de um macrociclo de treinamento. A apresentação do macrociclo será no final do período destinado a disciplina. As notas finais serão computadas como mostra a seguir:
- ☐ Cada prova valendo de 0 a 100 pontos;
- ☐ Macrociclo valendo de 0 a 100 pontos.

O somatório das notas obtidas nas três avaliações será dividido por três. (Média aritmética).

BIBLIOGRAFIA⁴

Bibliografia Básica:

OLIVEIRA, P. R. de. Periodização Contemporânea do Treinamento Desportivo. São Paulo, Phorte, 2007.

PLATONOV, V.N. Tratado geral de treinamento desportivo. São Paulo, Phorte, 2007.

GOMES, A.C. Treinamento desportivo: estruturação e periodização. 2ª ed. Artmed, 2009.

Bibliografia Complementar:

FERMÁNDEZ, M. D.; SAÍNS, A. G.; GARZÓN, M. J. C. Treinamento Físico-Desportivo e Alimentação. 2ª ed. Artmed, 2003.

LA ROSA A. F. de. Treinamento Desportivo: Carga, Estrutura e Planejamento. 2ª ed. São Paulo, Phorte, 2009.

LA ROSA A. F. de; FARTO, E. R. Treinamento Desportivo: Do Ortodoxo ao Contemporâneo. São Paulo, Phorte, 2007.

LA ROSA A. F. de. TREINAR PARA GANHAR. São Paulo, Phorte, 2004.

² Especificar

³ Especificar

⁴ Observar os mínimos de 3 (três) títulos para a bibliografia básica e 5 (cinco) para a bibliografia complementar.

OBSERVAÇÕES
