

PLANO INSTRUCIONAL PARA DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS

TURMA: 5º Período CURSO: Licenciatura em Educação Física COMPONENTE CURRICULAR: Metodologia do Treinamento Desportivo PROFESSOR(A): Fábio Thiago Maciel da Silva	PERÍODO: 2020.1 CARGA HORÁRIA a cumprir: 86h/a Carga horária cumprida: 10h/a
---	--

AULA	UNIDADE (SEMESTRE)	TEMA	OBJETIVOS	RECURSOS DIDÁTICO-PEDAGÓGICOS	INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO	PERÍODO	ATIVIDADE INDIVIDUAL/PONTUAÇÃO	ATIVIDADE COLABORATIVA/PONTUAÇÃO	CARGA -HORÁRIA (h/a)
1	2020.1	Apresentação do plano instrucional e Revisão do conteúdo (Contextualização e histórico e Conceitos e características)	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentar o plano instrucional e revisar conteúdos abordados 	<ul style="list-style-type: none"> - Webaula/chat - Vídeoaula - Textos 	Fórum	24/08 a 29/08/2020		20	5
2	2020.1	Princípios do treinamento desportivo (Individualidade Biológica e especificidade)	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender as características dos princípios da individualidade biológica e da especificidade 	<ul style="list-style-type: none"> - Webaula/chat - Slide - Vídeo do youtube 	Questionário	31/08 a 05/09/2020	20		5
3	2020.1	Princípios do treinamento desportivo (sobrecarga e adapatação)	<ul style="list-style-type: none"> • Analisar as características dos princípios da sobrecarga e da adaptação 	<ul style="list-style-type: none"> - Webaula/chat - Slide narrado - Artigos 	Escolha	07/09 a 12/09/2020	15		5
4	2020.1	Princípios do treinamento desportivo (volume e intensidade e continuidade)	<ul style="list-style-type: none"> • Verificar as características dos princípios de volume-intensidade e continuidade 	<ul style="list-style-type: none"> - Webaula/chat - Fórum de discussão - Podcast 	Tarefa	14/09 a 19/09/2020	20		6
5	2020.1	Princípios do treinamento desportivo (variabilidade e saúde)	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as características dos princípios da variabilidade e saúde 	<ul style="list-style-type: none"> - Webaula/chat - Vídeoaula - Textos 	Fórum	21/09 a 26/09/2020		20	5
6	2020.1	Conceitos e avaliações das Qualidades físicas (força)	<ul style="list-style-type: none"> • Analisar os principais conceitos e formas de avaliar a qualidade física da força 	<ul style="list-style-type: none"> - Webaula/chat - Slide - Vídeo do youtube 	Questionário	28/09 a 03/10/2020	20		5
7	2020.1	Conceitos e avaliações das Qualidades físicas (resistência aeróbia e anaeróbia)	<ul style="list-style-type: none"> • Verificar os principais conceitos e formas de avaliar a qualidade física de resistência aeróbia e anaeróbia 	<ul style="list-style-type: none"> - Webaula/chat - Slide narrado - Artigos 	Escolha	05/10 a 10/10/2020	15		5
8	2020.1	Conceitos e avaliações das Qualidades físicas (rml e flexibilidade)	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender os principais conceitos e formas de avaliar a qualidade física da resistência muscular localizada e da flexibilidade 	<ul style="list-style-type: none"> - Webaula/chat - Fórum de discussão - Podcast 	Tarefa	12/10 a 17/10/2020	20		6
9	2020.1	Conceitos e avaliações das Qualidades físicas (coordenação e agilidade)	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os principais conceitos e formas de avaliar a qualidade física de coordenação e agilidade 	<ul style="list-style-type: none"> - Webaula/chat - Vídeoaula - Textos 	Fórum	19/10 a 24/10/2020		20	5

10	2020.1	Conceitos e avaliações das Qualidades físicas (velocidade e equilíbrio)	<ul style="list-style-type: none"> Analisar os principais conceitos e formas de avaliar a qualidade física de velocidade e equilíbrio 	Webaula/chat Slide Vídeo do youtube	Questionário	26/10 a 31/10/2020	20			5
11	2020.1	Métodos de treinamento (Treinamento Neuromuscular)	<ul style="list-style-type: none"> Identificar os métodos mais utilizados para o treinamento neuromuscular 	Webaula/chat Slide narrado Artigos	Escolha	02/11 a 07/11/2020	15			5
12	2020.1	Métodos de treinamento (Treinamento Cardiopulmonar)	<ul style="list-style-type: none"> Analisar os métodos mais utilizados para o treinamento cardiopulmonar 	Webaula/chat Fórum de discussão Podcast	Tarefa	09/11 a 14/11/2020	20			6
13	2020.1	Qualidades Físicas Interveniente, avaliação da carga de treino e fatores complementares no treino	<ul style="list-style-type: none"> Compreender a influência das qualidades físicas de forma simultânea, avaliação da carga de treino e outros fatores complementares 	Webaula/chat Vídeoaula Textos	Fórum	16/11 a 21/11/2020		20		5
14	2020.1	Planejamento do treinamento (Definição dos objetivos e etapas)	<ul style="list-style-type: none"> Identificar os principais aspectos relacionadas ao planejamento do treinamento 	Webaula/chat Slide Vídeo do youtube	Questionário	23/11 a 28/11/2020	20			5
15	2020.1	Periodização do treinamento (Preparação do calendário competitivo e macrociclo)	<ul style="list-style-type: none"> Discutir a periodização do treinamento de acordo com os períodos e objetivos da competição 	Webaula/chat Slide narrado Artigos	Escolha	30/11 a 05/12/2020	15			5
16	2020.1	AVALIAÇÃO FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Realizar um planejamento a longo prazo, considerando os princípios, qualidades físicas, métodos de treinamento e a periodização. 	Webaula/chat Fórum de discussão Podcast	Tarefa	07/12 a 12/12/2020	20			8
Pontuação das Atividades Individuais e Colaborativas realizadas no Ambiente Virtual de Aprendizagem (A pontuação final será o somatório de todas as atividades no decorrer do semestre, sendo dividido por três para gerar as três notas da disciplina)								300 Pontos		

Observação: Foram ministradas aulas em formato presencial, nas datas: 05/03, 06/03, 12/03, 13/03, totalizando 10 h/a ministradas no semestre.

Assinatura do Docente: Fábio Thicop Macul da Silva

Assinatura da Subcomissão Local de Acompanhamento das atividades não presenciais do curso:

Local/Data da Aprovação: Sousa-PB, ____ de agosto de 2020.