

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2018.1	04	TREINAMENTO DESPORTIVO
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
90		Bases e práticas da educação física
Componentes Correlacionados		
Docente		
Vinícius Miranda Galvão		
Ementa		
Estudo teórico-prático do processo de treinamento desportivo competitivo e não-competitivo.		

COMPETÊNCIA

Conhecimentos

1. Compreender a importância da correta preparação física nas diferentes modalidades esportivas
2. Conhecer os aspectos fisiológicos relacionados ao exercício

Habilidades

1. Aplicar testes diagnósticos das diferentes qualidades físicas
2. Aprimorar as qualidades físicas deficientes
3. Estruturar a periodização do treinamento nas diferentes modalidades esportivas

Atitudes

Reconhecer as limitações encontradas para o desenvolvimento do esporte

Conteúdo Programático

Princípios Científicos do Treinamento Desportivo
 Metodologia do Treinamento das diferentes qualidades Físicas
 Diferentes Meios da Preparação Física
 Cargas de treinamento, fadiga e recuperação
 Periodização do treinamento: microciclo, mesociclo e macrociclo
 Planejamento do Treinamento na infância e na adolescência
 Preparação técnico, tática e psicológica do desportista

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Aulas expositivas/dialogadas; seminários; práticas; projeção de vídeos; debates, eventuais palestras.

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

1ª unidade
20/03/2018 avaliação teórica (10,0 pontos)
Segunda Chamada - 24/03/2018 (10,0 pts)
2ª unidade
24/04/2018 avaliação teórica (10,0 pontos)
Segunda Chamada - 05/05/2018 (10,0 pts)
3ª unidade
12/06/2018 avaliação teórica (10,0 pontos)
Segunda Chamada - 16/06/2018 (10,0 pts)
Prova Final - 21/06/2018

Recursos

Quadro, tela, televisão e dvd, data-show

Referências Básicas

HAFF, G. Gregory; BOMPA, Tudor O.. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. 5 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2012.
MOREIRA, Wagner Wey. Educação física & esportes: perspectivas para o século XXI. 17 ed. São Paulo: Papyrus, 2013.
PLATONOV, V. N.. Tratado geral de treinamento desportivo São Paulo: Phorte Editora, 2008.

Referências Complementares

FARTO, Emerson Ramirez; DE LA ROSA, Armando Forteza. Treinamento desportivo: do ortodoxo ao contemporâneo São Paulo: Phorte Editora, 2007.
MORROW JR, James R.; MOOD, Dale P.; DISCH, James G.; JACKSON, Allen W.. Medida e avaliação do desempenho humano. 4 ed. PORTO ALEGRE: Artmed Editora Ltda., 2014.
SHUMWAY-COOK, Anne. Controle motor: teoria e aplicações práticas. 3 ed. Barueri: Manole Editora Ltda, 2010.
WILMORE, Jack H.. Fisiologia do esporte e do exercício. 2 ed. São Paulo: Manole Editora Ltda, 2001.
WOLINSKY, Ira. Nutrição no exercício e no esporte. 2 ed. São Paulo: Roca, 1996.