

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2019.2	04	TREINAMENTO DESPORTIVO
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
90		Bases e práticas da educação física
Componentes Correlacionados		
Recreação e Lazer, Saúde da criança e do adolescente, Saúde da Mulher, Saúde do Idoso		
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.
 Respeitar as diferenças de gênero, culturais, entre outras.
 Ser pro ativo.

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

27/08/2019 avaliação teórica (10,0 pontos)

Segunda Chamada - 31/08/2019 (10,0 pts)

2ª unidade

15/10/2019 avaliação teórica (10,0 pontos)

Segunda Chamada - 19/10/2019 (10,0 pts)

3ª unidade

19/11/2019 avaliação teórica (10,0 pontos)

Segunda Chamada - 23/11/2019 (10,0 pts)

Prova Final - 05/12/2019

Recursos

Quadro, tela, televisão e dvd, data-show

Referências Básicas

FARTO, Emerson Ramirez; DE LA ROSA, Armando Forteza. Treinamento desportivo: do ortodoxo ao contemporâneo São Paulo: Phorte Editora, 2007.

HAFF, G. Gregory; BOMPA, Tudor O.. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. 5 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2012.

PLATONOV, V. N.. Tratado geral de treinamento desportivo São Paulo: Phorte Editora, 2008.

Referências Complementares

BUSHMAN, Barbara. Manual completo de condicionamento físico e saúde: guia de atividade física e nutrição para todas as idades São Paulo: Phorte Editora, 2016.

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.