

<b>PLANO DE CURSO</b>		
<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2025.2	04	TREINAMENTO DESPORTIVO
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
72		Bases e práticas da Educação Física
<b>Componentes Correlacionados</b>		
Biomorfologia; Testes, Medidas e Avaliações em Educação Física e Esporte; Estudo do Movimento; Ética e Bioética		
<b>Docente</b>		
Daniell Lima Costa Muniz		
<b>Ementa</b>		
Estudo teórico-prático do processo de treinamento desportivo competitivo e não-competitivo.		
<b>Cursos ofertados</b>		
Educação Física		

<b>Competência</b>
<b>Conhecimentos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender os fundamentos teóricos do processo de Treinamento Desportivo competitivo e não-competitiva.</li> <li>- Analisar e entender as diferentes fases e estampas do treinamento desportivo</li> <li>- Conhecer os métodos e estratégias de treinamento utilizados em diferentes modalidades esportivas.</li> </ul>

<b>Habilidades</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar os conhecimentos teóricos na elaboração de programa de treinamento desportivo.</li> <li>- Planejar e organizar as diferentes fases do processo de treinamento desportivo.</li> <li>- Avaliar o desempenho dos clientes/altetas tão como monitorar o processo de evolução.</li> </ul>

<b>Atitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar ética e comportamento profissional frente ao processo de treinamento desportivo.</li> <li>- promover saúde, bem-estar, qualidade de vida para seus clientes/atletas tendo como base as evidências científicas.</li> <li>- Praticar a empatia frente equipes interdisciplinares, atletas/clientes e pares.</li> </ul>

<b>Conteúdo Programático</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- revisão conceitual e evolução do treinamento</li> <li>- Classificação das modalidades esportivas</li> <li>- Revisão sobre as adaptações fisiológicas pelo treinamento</li> <li>- Metodologia do Treinamento Desportivo</li> <li>- Princípios Científicos do Treinamento</li> <li>- Capacidades físicas e desempenho.</li> <li>- Métodos e Sistemas de Treinamento das diferentes capacidades físicas</li> <li>- Planejamento e Periodização do Treinamento</li> <li>- Aspectos gerais da periodização</li> <li>- Estrutura e organização da Sessão de Treino</li> <li>- Estrutura e organização do Microciclo</li> <li>- Estrutura e organização do Mesociclo</li> <li>- Estrutura e organização do Macrociclo</li> <li>- Modelos tradicionais e alternativos de periodização</li> </ul>

### **Métodos e Técnicas de Aprendizagem**

- 1- Avaliação Cognitiva (9,0) - 22/09
- 1- Avaliação latitudinal/comportamental (1,0)
- 2- Avaliação apresentação/Prática (6,0) - 27/10
- 2- Avaliação AVA e comportamental (4,0)
- 3- Avaliação intercomponente (10,0) - (26/11)
- Prova Final - 09/12

### **Crítérios e Instrumento de Avaliação - Datas**

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

### **Recursos**

Sala presencial, laboratórios de força e de habilidades, espaços abertos e material didático.

### **Referências Básicas**

- FARTO, Emerson Ramirez; DE LA ROSA, Armando Forteza. Treinamento desportivo: do ortodoxo ao contemporâneo São Paulo: Phorte Editora, 2007.
- GOMES, Antonio Carlos. Treinamento desportivo: estruturação e periodização. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. E-book.
- PLATONOV, V. N.. Tratado geral de treinamento desportivo São Paulo: Phorte Editora, 2008.
- PRENTICE, William E.. Princípios de treinamento atlético. 10 ed. RIO DE JANEIRO: Guanabara Koogan, 2002.

### **Referências Complementares**

- Dantas, Estélio H. M. Alongamento e flexionamento. 6 ed. Barueri: , 2018. E-book.
- FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J.. Fundamentos do treinamento de força muscular. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. E-book.
- PRESTES, Jonato. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias. 2 ed. Barueri, SP: Manole Ltda., 2016.
- ROBERGS, Robert A.. Princípios fundamentais de fisiologia do exercício: guia do estudante. 1 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2002.
- WILMORE, Jack H.. Fisiologia do esporte e do exercício. 2 ed. São Paulo: Manole Editora Ltda, 2001.