

PLANO DE CURSO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2025.1	04	TREINAMENTO DESPORTIVO
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
72		Bases e práticas da Educação Física
Componentes Correlacionados		
Biomorfologia; Testes, Medidas e Avaliações em Educação Física e Esporte; Estudo do Movimento; Ética e Bioética		
Docente		
Daniell Lima Costa Muniz		
Ementa		
Estudo teórico-prático do processo de treinamento desportivo competitivo e não-competitivo.		

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

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

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

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

Métodos e Técnicas de Aprendizagem
1- Avaliação Cognitiva (8,0) - 07/04 Ava (2,0)
2- Avaliação Prática (4,0) - 19/05 2a - Avaliação Intercomponente (6,0) - 02/06
Prova Final - 26/06

Critérios 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.