

<b>PLANO DE ENSINO</b>		
<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2019.1	04	TREINAMENTO DESPORTIVO
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
90		Bases e práticas da educação física
<b>Componentes Correlacionados</b>		
Recreação e Lazer, Saúde da criança e do adolescente, Saúde da Mulher, Saúde do Idoso		
<b>Docente</b>		
Vinícius Miranda Galvão		
<b>Ementa</b>		
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  
12/03/2019 avaliação teórica (10,0 pontos)  
Segunda Chamada - 16/03/2019 (10,0 pts)  
2ª unidade  
23/04/2019 avaliação teórica (10,0 pontos)  
Segunda Chamada - 27/04/2019 (10,0 pts)  
3ª unidade  
28/05/2019 avaliação teórica (10,0 pontos)  
Segunda Chamada - 08/06/2019 (10,0 pts)  
Prova Final - 18/06/2019

### **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.