

PLANO DE ENSINO

Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2022.1	04	TREINAMENTO DESPORTIVO
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
72		Bases e práticas da educação física
Componentes Correlacionados		
Cineantropometria, Estudo do Movimento I e Estudo do Movimento II		
Docente		
Clarcson Plácido Conceição dos Santos		
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

Avaliação Escrita (5,0 pontos) - 18/04/2022

Avaliação processual (5,0 pontos)

2ª unidade

Seminário (10,0 pontos) - 23/05/2022

3ª unidade

Apresentação de trabalho (10,0 pontos) - 20/06/2022

Prova Final - 08/07/2022

Recursos

Gameificação, Aula invertida, aulas gravadas, dinâmicas de grupo.

Referências Básicas

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

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

Biesek, Simone; Alves, Letícia Azen; Guerra, Isabela. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. 2 ed. São Paulo: . E-book.

Fleck, Steven J; Kraemer, William J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 4 ed. Porto Alegre: . 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.