

PLANO DE ENSINO

Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2024.1	08	TÓPICOS ESPECIAIS II
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
54		Bases e Práticas da Educação Física
Componentes Correlacionados		
Estudo do Movimento I, Cineantropometria, Treinamento Desportivo; condicionamento físico aplicado a lesões e Grupos E		
Docente		
Daniell Lima Costa Muniz		
Ementa		
Estudos de temas emergentes nos campos da atividade física e do esporte		

COMPETÊNCIA

Conhecimentos

- Compreender os princípios básicos relacionados ao treinamento físico;
- Familiarizar-se com os diferentes métodos e abordagens de treinamento personalizado;
- Conhecer as principais modalidades de exercício físico e suas aplicações no treinamento personalizado;
- Entender os aspectos gerenciais voltados ao "personal trainer";
- Estar atualizado sobre as tendências e avanços na área de treinamento personalizado

Habilidades

- Elaborar programas de treinamento personalizados, levando em consideração as necessidades e objetivos específicos de cada cliente;
- Aplicar técnicas adequadas de avaliação física e funcional para identificar o nível de condicionamento inicial dos clientes;
- Demonstrar domínio das técnicas corretas de execução dos exercícios, visando à segurança e efetividade dos treinos;
- Utilizar equipamentos e recursos disponíveis de forma adequada no treinamento personalizado;
- Desenvolver habilidades de comunicação e empatia para estabelecer um relacionamento positivo com os clientes.
- Elaborar estratégias de marketing para captação de cliente

Atitudes

- Demonstrar ética profissional e respeito aos princípios de privacidade e confidencialidade no treinamento personalizado;
- Estar aberto(a) a aprender e atualizar constantemente os conhecimentos na área;
- Valorizar a individualidade e diversidade dos clientes, adaptando-se às suas necessidades específicas;
- Incentivar e motivar os clientes a alcançar seus objetivos de forma saudável e sustentável;
- Manter uma postura pró-ativa e comprometida com a excelência na prestação de serviços de treinamento personalizado

Conteúdo Programático

REVISÃO

1. Introdução ao treinamento personalizado
2. Anatomia e fisiologia aplicadas ao treinamento físico
3. Avaliação física e funcional
4. Prescrição do treinamento personalizado
5. Modalidades de exercício físico
6. Aspectos nutricionais e de saúde no treinamento personalizado
7. Comunicação e habilidades interpessoais
8. Tendências e avanços no treinamento personalizado

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

o trabalho será desenvolvido ,por meio de Aula invertida, Aula presenciais com palestras, uso de Aplicativos, Estudo Dirigido/ Questionário, Forum de Discussão.

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

01/04 – avaliação teórica e prática (5,00)
Avaliações formativas e somativa (5,00)
13/06 – avaliação intercomponentes (10,00)
Prova Final - 27/06

Recursos

Artigos Científicos, livros didáticos, sites de pesquisa, multimídia.
•Biblioteca, laboratórios.

Referências Básicas

ACSM. Recursos do ACSM para o personal trainer. 3 ed. Rio de Janeiro: Grupo Gen, 2011. E-book.
PLATONOV, V. N.. Tratado geral de treinamento desportivoSão Paulo: Phorte Editora, 2008.
Riebe, Deborah. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 10 ed. Rio de Janeiro: . E-book.



Referências Complementares

- Miller, Todd. Guia para avaliações do condicionamento físico São Paulo: . E-book.
- PRESTES, Jonato. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias. 2 ed. Barueri, SP: Manole Ltda., 2016.
- SILVA, Alcion Alves. Prática clínica baseada em evidências na área da saúde. 1 ed. São Paulo: Santos Editora, 2009.
- Siqueira, Marco Antonio. Marketing Esportivo São Paulo: . E-book.
- ZUCCHI, Paola. Guia de economia e gestão em saúde Barueri: Manole Ltda., 2010.