

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2017.1	04	TREINAMENTO DESPORTIVO
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
90		Bases e práticas da educação física
Componentes Correlacionados		
Docente		
Clarcson Plácido		
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

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; aulas práticas; projeção de vídeos; debates, eventuais palestras.

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

DATA AVALIAÇÃO/MODALIDADE

21/02/2017 avaliação teórica (5.0 pts) / avaliação prática (5.0 pts) (total= 10.0)
Segunda Chamada - 11/03/2017 (5,0 pts)

04/04/2017 avaliação teórica (5.0 pts) avaliação prática (5.0 pts) (total= 10.0)
Segunda Chamada - 29/04/2017 (5,0 pts)

23/05/2017 seminário 10.0
Prova Final - 13/06/2017

Recursos

Quadro, tela, televisão e dvd, data-show

Referências Básicas

KENNEY, W. Larry; WILMORE, Jack H.. Fisiologia do esporte e do exercício. 5 ed. Barueri: Manole, 2013.
MOREIRA, Wagner Wey. Educação física & esportes: perspectivas para o século XXI. 17 ed. São Paulo: Papirus, 2013.
POWERS, Scott K.. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 8 ed. Barueri: Manole Editora Ltda, 2014.

Referências Complementares

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Controle do peso corporal: composição corporal atividade física e nutrição. 2 ed ed. Rio de Janeiro: Shape Editora, 2003.
MELLO, Marco Túlio De. ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E ASPECTOS PSICOBIOLOGICOS. 1 ed. RIO DE JANEIRO: Guanabara Koogan, 2004.
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.
WOLINSKY, Ira. Nutrição no exercício e no esporte. 2 ed. São Paulo: Roca, 1996.