

<b>PLANO DE ENSINO</b>		
<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2017.2	04	TREINAMENTO DESPORTIVO
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
90		Bases e práticas da educação física
<b>Componentes Correlacionados</b>		
<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

## **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  
29/08/2017 avaliação teórica (10,0 pontos)  
Segunda Chamada - 02/09/2017 (10,0 pts)  
2ª unidade  
  
17/10/2017 avaliação teórica (10,0 pontos)  
Segunda Chamada - 21/10/2017 (10,0 pts)  
3ª unidade  
21/11/2017 avaliação teórica (10,0 pontos)  
Segunda Chamada - 25/11/2017 (10,0 pts)  
Prova Final - 30/11/2017

### 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.