



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

**Ano** 2023

**Tp. Período** Anual

**Curso** EDUCACAO FISICA

**Disciplina** 2486/I - TREINAMENTO FISICO-ESPORTIVO

**Carga Horária:** 68

**Turma** EFI/I

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Aspectos teórico-metodológicos do treinamento desportivo. Métodos, periodização e organização do treinamento desportivo. Prática pedagógica orientada: observação dirigida e experiências de ensino, no campo não escolar.

### I. Objetivos

Possibilitar ao aluno a compreensão da periodização do treinamento desportivo, preparando-o para compreender o fenômeno da prescrição do exercício físico enquanto elemento envolvido na manutenção e/ou promoção da saúde.

### II. Programa

1. Histórico e evolução do treinamento desportivo
2. Conceitos e definições do treinamento desportivo
3. Principais formas de exigência motora
5. Princípios científicos da preparação desportiva
6. Métodos da preparação desportiva
7. Estruturação e periodização do treinamento desportivo
8. Modelos de periodização nos desportos

### III. Metodologia de Ensino

Aulas teóricas expositivas dialogadas;

•Trabalhos individuais e em grupos;

•Aulas práticas;

•Leituras orientadas;

O PCC será realizado através de atividades práticas didático-pedagógicas como produção de material de apoio, produção de cursos e palestras, visitas técnicas e práticas, perfazendo um total de 5h aula.

A recuperação será mediante atividade avaliativa complementar a nota (prova ou trabalho), dando oportunidade para atingir desempenho satisfatório para a aprovação.

### IV. Formas de Avaliação

Trabalhos individuais e em grupo;

•Participação nas aulas práticas;

•Relatório das aulas práticas.

•Participação nas aulas práticas e teóricas;

•Provas

•Trabalhos

•Auto conceito

### V. Bibliografia

#### Básica

Dantas et al, Adequabilidade dos principais modelos de periodização do treinamento esportivo Rev, Bras Cien do Esp. 2011

Engerland et al., Pontencialidades e necessidades profissionais na formação de treinadores desportivos. rev. Bras. Cien. Mov. 2013

BOMPA, T. O. Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

DANTAS, E.H. M. A prática da preparação física. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. Fundamentos do treinamento de força muscular. Porto Alegre: ARTMED, 2006.

GOMES, A. C. Treinamento desportivo - estruturação e periodização. Artmed,

#### Complementar

BADILLO, J. J. G., AYESTÁRAN, G. E. Fundamentos do treinamento de força: aplicação ao alto rendimento. Porto Alegre: Artmed, 2001.

BARBANTI, V. J. Teoria e prática do treinamento desportivo. São Paulo: Edgard Blucher, 2000.

BÖHME, M. T. S. O treinamento a longo prazo e o processo de detecção, seleção e promoção de talentos esportivos. Revista Brasileira de Ciência do Esporte, 21: 4 -10. 2000.

TUBINO, M. J. G.; MOREIRA, S. B. Metodologia Científica do Treinamento Esportivo. Rio de Janeiro: Shape. 2003.

VERKHOSHANSKI, Y. V. Treinamento desportivo: teoria e metodologia. Porto Alegre: Artmed, 2001.



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

<b>Ano</b>	2023	
<b>Tp. Período</b>	Anual	
<b>Curso</b>	EDUCACAO FISICA	
<b>Disciplina</b>	2486/I - TREINAMENTO FISICO-ESPORTIVO	<b>Carga Horária:</b> 68
<b>Turma</b>	EFI/I	

## PLANO DE ENSINO

### APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/I  
**Tp. Documento:** Ata Departamental  
**Documento:** 5  
**Data:** 25/05/2023