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**
Turma	**EFI/I**
Local	**IRATI**

Carga Horária: **68**

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-podagógicas como produção de material de apoio, produção de cursos e palestras, visitas tecnicas 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, SJ.; KRAEMER, WJ. 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.

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**
Turma	**EFI/I**
Local	**IRATI**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

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

APROVAÇÃO

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