UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2023**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)**
Disciplina	**2256/I - TREINAMENTO ESPORTIVO**
Turma	**EFI/I**
Local	**IRATI**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Estudo sobre a teoria e a prática do treinamento esportivo (princípios básicos, componentes, planejamento, controle). Estruturação do processo de treinamento: preparação física, técnicotática e psicológica.

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 3,4h aula.

IV. Formas de Avaliação

Trabalhos individuais e em grupo;
•Participação nas aulas práticas;
•Relatório das aulas práticas.
•Participação nas aulas práticas e teóricas;
•Provas
•Auto conceito.
A recuperação será mediante atividade avaliativa complementar a nota (prova ou trabalho), dando oportunidade para atingir desempenho satisfatório para a aprovação.

V. Bibliografia

Básica

De La Rosa E.F. Treinamento Esportivo Carga estrutura e planejamento São Paulo 2001.
Matveiev L.P. Treino desportivo: Metodologia e Planejamento São Paulo, 1997.
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.

Complementar

GOMES, A. C. Treinamento desportivo - estruturação e periodização. Artmed, 2008.
SHARKEY, B. J. Condicionamento físico e saúde. Porto Alegre: Artmed, 2006.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/I
Tp. Documento: Ata Departamental

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2023**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)**
Disciplina	**2256/I - TREINAMENTO ESPORTIVO**
Turma	**EFI/I**
Local	**IRATI**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

Documento: 5
Data: 25/05/2023