



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2024
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)
<b>Disciplina</b>	4251 - TREINAMENTO ESPORTIVO
<b>Turma</b>	EFI

**Carga Horária:** 68

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Aborda as teorias e metodologias do treinamento esportivo. Discute as diferentes formas de condução dos processos de organização e estruturação do treinamento esportivo, seus ciclos e unidades. Estimula a elaboração de planos de treinamento e sua aplicação no esporte.

### I. Objetivos

Geral: Apresentar as bases científicas do treinamento físico, enfatizando os princípios e métodos de treinamento das principais capacidades condicionantes.

Específicos:

1. Discutir as bases bioenergéticas do treinamento;
2. Compreender as bases científicas do treinamento físico;
3. Compreender os princípios e métodos do treinamento físico;
4. Aprofundar os conhecimentos teóricos e práticos sobre periodização.

### II. Programa

- 1º BIMESTRE – UNIDADE 1  
- Bases Bioenergéticas do Treinamento
- 2º BIMESTRE – UNIDADE 2  
- Teoria do Treinamento
- 3º BIMESTRE – UNIDADE 3  
- Periodização Esportiva
- 4º BIMESTRE – UNIDADE 4  
- Métodos de Treinamento

### III. Metodologia de Ensino

A disciplina de Treinamento Esportivo, vinculada ao Departamento de Educação Física de Guarapuava (DEDUF/G), com 68 h/a, será realizada de maneira teórica e prática objetivando a formação de Bacharéis em Educação Física. Considerando o Projeto Pedagógico vigente e as normas que regem as Atividades Acadêmicas Integradoras (AAI) da UNICENTRO, os conteúdos serão desenvolvidos em sala e laboratório utilizando-se recursos tecnológicos objetivando o aprendizado profissional e as aplicações fisiomecânicas no âmbito do desempenho esportivo. As 10 h/a de AAI têm como finalidade oferecer aos acadêmicos a oportunidade de enriquecer o processo de ensino-aprendizagem, relacionando teoria e prática, possibilitando a ampliação dos conhecimentos didáticos, curriculares, científicos e culturais por meio de práticas realizadas dentro e fora da UNICENTRO.

### IV. Formas de Avaliação

Considerando tratar-se de uma disciplina anual, em cada semestre serão aplicadas duas avaliações teóricas e duas avaliações práticas. Independente da média, será oportunizado a todos os acadêmicos, em cada semestre letivo, uma avaliação de recuperação. A nota obtida na recuperação, caso seja superior, substituirá a média do semestre correspondente.

1º SEMESTRE:

NOTA BIMESTRAL 1 = avaliação teórica 1 (7,0 pontos) + avaliação prática 1 (3,0 pontos)

NOTA BIMESTRAL 2 = avaliação teórica 2 (7,0 pontos) + avaliação prática 2 (3,0 pontos)

NOTA 1º SEMESTRE\* = (NOTA BIMESTRAL 1 + NOTA BIMESTRAL 2) / 2

2º SEMESTRE:

NOTA BIMESTRAL 3 = avaliação teórica 3 (7,0 pontos) + avaliação prática 3 (3,0 pontos)

NOTA BIMESTRAL 4 = avaliação teórica 4 (7,0 pontos) + avaliação prática 4 (3,0 pontos)

NOTA 2º SEMESTRE\* = (NOTA BIMESTRAL 3 + NOTA BIMESTRAL 4) / 2

\* com ou sem recuperação

NOTA FINAL = (NOTA 1º SEMESTRE + NOTA 2º SEMESTRE) / 2

O aluno estará aprovado se obtiver a média igual ou superior a 7,0 e frequência igual ou superior a 75

### V. Bibliografia

#### Básica

- HOWLEY, E.; POWERS, S. Fisiologia do Exercício. 8ª ed., Manole, 2014;  
BOMPA, T. Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento. Phorte, 2012;  
ESTON, R.; REILLY, T. Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual, 1996;  
MACKENZIE, B. 101 Performance Evaluation Tests, 2005.

#### Complementar

- MAGLISCHO, E. Nadando Ainda Mais Rápido. Manole, 1999;



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2024	
<b>Tp. Período</b>	Anual	
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)	
<b>Disciplina</b>	4251 - TREINAMENTO ESPORTIVO	<b>Carga Horária:</b> 68
<b>Turma</b>	EFI	

## PLANO DE ENSINO

PLATONOV, V.N. Teoria Geral do Treinamento Desportivo Olímpico. Artmed, 2004;  
TRITSCHLER, K. Medida e Avaliação em Educação Física e Esportes, Manole, 2003;  
WEINECK, J. Treinamento Ideal. Manole, 1999.

---

## APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/G  
**Tp. Documento:** Ata Departamental  
**Documento:** 03  
**Data:** 17/04/2024