



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2022
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
Disciplina	1613/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, técnico-tática 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 expositivas teóricas, estudos dirigidos, seminários, aulas práticas em diferentes ambientes;

IV. Formas de Avaliação

Avaliações teóricas

Apresentação de trabalhos e seminários

Apresentação de um artigo ao final do ano, referente aos conteúdos da disciplina

* A avaliação de conteúdos dar-se-á de forma contínua e cumulativa.

será oferecido avaliação para recomposição de nota.

V. Bibliografia

Básica

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, WJ. Fundamentos do treinamento de força muscular. Porto Alegre: ARTMED, 2006.

GOMES, A. C. Treinamento desportivo - estruturação e periodização. Artmed, 2008.

Complementar

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/I

Tp. Documento: Ata Departamental

Documento: 06

Data: 01/06/2022