



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2012
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
Disciplina	0714/I - TREINAMENTO DESPORTIVO
Turma	EFI/I
Local	IRATI

Carga Horária:	102
C. Horár. Ext.:	0

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Bases gerais do treinamento desportivo. Programação e planejamento do treinamento desportivo. Métodos do treinamento desportivo.

I. Objetivos

Promover a reflexão acerca dos processos de treinamento desportivo e desempenho de atletas. Proporcionar subsídios para a elaboração do planejamento anual de treinamento desportivo.

II. Programa

- Evolução histórica do treinamento desportivo
- O treinador desportivo
- Princípios do treinamento desportivo
- Desenvolvimento de capacidades físicas
- Preparação desportiva
- Periodização do treinamento desportivo
- Avaliação do treinamento desportivo
- A formação desportiva a longo prazo
- Talentos no esporte

III. Metodologia de Ensino

As aulas serão ministradas, em sua maioria, 80

(78 horas/aulas) na modalidade a distância, por meio do Ambiente Virtual de Aprendizagem Moodle, e 20

(24 horas/aulas) na modalidade presencial.

As aulas no Ambiente Virtual de Aprendizagem Moodle são desenvolvidas com base na bibliografia básica da disciplina (material didático), materiais de leitura complementar, fóruns de discussão sobre temas específicos, chats para esclarecimento de dúvidas, elaboração e entrega de trabalhos online e offline.

As aulas presenciais serão utilizadas, principalmente, para avaliar o conhecimento adquirido pelos acadêmicos no decorrer do curso, bem como, esclarecer dúvidas sobre os conteúdos desenvolvidos na modalidade a distância e obedecendo o cronograma da disciplina.

IV. Formas de Avaliação

Os acadêmicos serão avaliados por meio de provas presenciais durante o ano, e também pelo desenvolvimento das tarefas de cada Unidade de Ensino (UE).

As provas presenciais, conforme legislação vigente, responderão por 60

(sessenta por cento) da nota dos acadêmicos. E o desenvolvimento das demais atividades e trabalhos da disciplina, como: participação em fóruns, elaboração e entrega de trabalhos e exercícios, chats entre outros, representarão 40 da nota semestral.

A prova presencial contemplará todo o conteúdo estudado nas Unidades de Ensino a inter-relação entre essas, conforme cronograma da disciplina, e os trabalhos na modalidade a distância abordarão conteúdos específicos previamente definidos.

*Cabe expor que, se porventura for percebido e comprovado algum tipo de cópia ou plágio de trabalhos entre alunos e/ou de outras fontes, os alunos envolvidos receberão nota zero naquele trabalho.

V. Bibliografia

Básica

BARBANTI, V. J. Formação de esportistas. São Paulo: Editora Manole, 2005.

BOMPA, T.O. Periodização. Teoria e metodologia do treinamento. Phorte editora, 2000.

BOMPA, T.O. Treinamento total para jovens campeões. Phorte editora, 2001.

DANTAS, E.H.M. A prática da preparação física. Rio de Janeiro: Sprint, 1985.

GOMES, A.C. Treinamento desportivo: Princípios, meios e métodos de treinamento. Londrina: Treinamento Desportivo, 1999.

GRANELL, J. C. CERVERA, V. R. Teoria e planejamento do treinamento desportivo. Porto Alegre: Artmed, 2003.

Complementar

MATVEEV, L.P. Treino desportivo: Metodologia e planejamento. Adaptação científica de A. C. Gomes. Guarulhos: Phorte, 1997.

PLATONOV. Tratado de Treinamento Desportivo. São Paulo: Phorte, 2008.



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2012
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
Disciplina	0714/I - TREINAMENTO DESPORTIVO
Turma	EFI/I
Local	IRATI

Carga Horária:	102
C. Horár. Ext.:	0

PLANO DE ENSINO

WEINECK, J. Biologia do esporte. São Paulo: Manole, 1991.

WEINECK, J. Treinamento Ideal. São Paulo: Manole, 1999.

ZAKHAROV, A. Ciência do treinamento desportivo. Tradução de A.C. Gomes. Grupo Palestra Sport. Rio de Janeiro. 1992

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/I
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 1
Data: 07/02/2012