



PLANO DE APRENDIZAGEM

1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO			
Curso: Bacharelado em Educação Física			
Disciplina: Teorias do Treinamento em Educação Física		Código: FIS38	
Professor: Eveline Menezes		e-mail: eveline.menezes@fasete.edu.br	
CH Teórica: 60h	CH Prática: 20h	CH Total: 80h	Créditos: 04
Pré-requisito(s): ---			
Período: V		Ano: 2018.2	

2. COMPETÊNCIAS:

- I. intervir científica e profissionalmente nas manifestações do movimento humano a partir da compreensão da realidade social;
- II. demonstrar compromisso com as transformações acadêmico-científicas da área e de áreas afins mediante a análise crítica da literatura especializada e uso da tecnologia da informação e comunicação com o propósito de contínua atualização e produção acadêmico-profissional;
- III. intervir nos campos da saúde, da atividade física, do exercício físico, do esporte, da formação cultural, da gestão de empreendimentos e do lazer, com domínio de conhecimentos técnico-científicos;
- IV. diagnosticar os interesses, as expectativas e as necessidades dos indivíduos de diferentes populações de modo a planejar, prescrever, ensinar, orientar, assessorar, supervisionar, controlar e avaliar projetos e programas de atividades físicas, exercícios físicos, esportivos e de lazer;
- V. articular o conhecimento acadêmico sobre os diferentes métodos (técnicas, instrumentos, equipamentos, procedimentos) para produção de conhecimento e intervenção profissional;
- VI. participar, assessorar, coordenar e gerenciar equipes para definição e operacionalização de políticas públicas e institucionais próprias da área e áreas afins;
- VII. atuar de forma individual, coletiva e multiprofissional.

3. EMENTA:

Aprofundar o estudo da teoria e da metodologia do treinamento desportivo. Treinamento de habilidades e capacidades motoras e suas adaptações fisiológicas. Analisar as atuais tendências do sistema de preparação nas diferentes etapas do processo de desenvolvimento do desportista. Estudo dos princípios do treinamento: individualidade biológica, especificidade, reversibilidade, continuidade, sobrecarga, interdependência, recuperação e variabilidade. Periodização e organização do treinamento desportivo: macro, meso e microciclos de treinamento. Resgate histórico da participação afrodescendente e indígena nas competições de relevância nacional e internacional.

4. OBJETIVO DA APRENDIZAGEM:

- Entender, caracterizar, dominar e aplicar os princípios e métodos básicos de treinamento desportivo para programar um treinamento com periodização referente às diversas capacidades físicas.
- Compreender os princípios básicos e teorias do treinamento desportivo;
- Compreender as capacidades físicas as diversas respostas fisiológicas de adaptação;
- Entender e conseguir aplicar os métodos de treinamento de diferentes capacidades físicas de acordo com os objetivos e necessidades do indivíduo;
- Compreender a importância de estabelecer objetivos realistas antes da periodização.

5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Pressupostos históricos do treinamento esportivo;



Aspectos gerais, conceitos e definições de treinamento esportivo/ esportes;
Princípios e fundamentos do treinamento esportivo;
Adaptações e respostas fisiológicas ao treinamento esportivo;
Habilidades e capacidades motoras (força; resistência, velocidade, flexibilidade, coordenação, agilidade, etc);
Determinação de objetivos (realistas) do programa de treinamento;
Aplicação dos métodos de treinamento esportivo;
Periodização: macro, meso e microciclos;
Atleta de alto rendimento (metas, técnica, motivação);
Contextos culturais de competições (participação afrodescendente e indígena)

6. METODOLOGIA DO TRABALHO:

A disciplina será desenvolvida com aulas teóricas e práticas com a utilização de quadro e slides.

7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:

AVALIAÇÃO:

- **1ª Etapa:** A) Trabalhos + Seminário + Participação = 30pts
B) Prova teórica = 10pts
- **2ª Etapa:** C) Trabalhos + Seminário + Participação = 30pts
D) Prova teórica = 10pts

MÉDIA FINAL (MF): O cálculo da média final será feito utilizando a seguinte fórmula:

$$MF = \frac{(A+B)/4 + (C+D)/4}{2}$$

8. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:

Semanalmente, em acordo com a professora nos dias de terça e quarta-feira.

9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

AABERG, Everett. **Conceitos e Técnicas para treinamento resistido**. 1ª Edição. São Paulo. Editora: Manole, 2002.

AABERG, Everett. **Musculação, Biomecânica e Treinamento**. São Paulo. Editora: Manole, 2001.

BARBANTI, Valdir José. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. São Paulo: Edgard Blucher, 2000.

BOMPA, Tudor O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte, 2002.

FLECK, Steven; KRAEMER, William. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

GOMES, Antônio C. **Treinamento desportivo: estruturação e periodização**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

MATVEEV, Lev P. **Treino desportivo: metodologia e treinamento**. Guarulhos: Phorte., 1997.



TUBINO, Manoel J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: IBASA, 1984.

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

10. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

BEAN, Anita. **Guia Completo de Treinamento de Força**. 1ª Edição. São Paulo: Manole, 1999.

DANTAS, Estélio H. M. **A prática da preparação física**. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

FERNANDES, José Luis. **O treinamento desportivo: procedimentos, organizações, métodos**. São Paulo: EPU, 1981. KISNER, Carolyn & COLBY, Lynn Allen. **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas**. São Paulo; Ed. Manole. 1992.

PETERSON, Susan; PETERSON, James A.; BRYANT, Cedric X. **Treinamento de força para mulheres**. São Paulo: Manole, 2001.

ROTHENBERG, Beth; ROTHENBERG, Oscar. **Toque para Treinamento de força**. 1ª Edição. São Paulo: Manole, 1999.

ZILIO, Alduino. **Treinamento Físico: Terminologia**. 2ª Edição. Canoas: Editora ULBRA, 2005.

KATCH, Frank I.; McARDLE, William D. **Nutrição, Controle de Peso e Exercício**. Rio de Janeiro: MEDSI, 1990.

11. LEITURA COMPLEMENTAR:

12. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES:

13. INFORMACÕES COMPLEMENTARES:

OBS: As datas das avaliações poderão sofrer alterações de acordo com o disciplinado pela secretaria acadêmica da FASETE.