



## PLANO DE APRENDIZAGEM

<b>1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO</b>				
<b>Curso:</b> Bacharelado em Educação Física				
<b>Disciplina:</b> Teorias do Treinamento em Educação Física			<b>Código:</b> FIS38	
<b>Professor:</b> Carlos A. M. Q. Pedroso			<b>e-mail:</b> carlos.pedroso@fasete.edu.br	
<b>CH Teórica:</b> 60h	<b>CH</b>	<b>Prática:</b> 20h	<b>CH Total:</b> 80h	<b>Créditos:</b> 04
<b>Pré-requisito(s):</b> --				
<b>Período:</b> V			<b>Ano:</b> 2019.1	

<b>2. EMENTA:</b> 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.
--

<b>3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DA DISCIPLINA:</b> 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.
---

<b>4. OBJETIVO GERAL DA APRENDIZAGEM:</b> - 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. CONTEÚDOS:**

### **Unidade I:**

Apresentação da ementa e do cronograma do curso (1h)

Pressupostos históricos do treinamento esportivo (3h);

Aspectos gerais, conceitos e definições de treinamento esportivo/ esportes (6h);

Princípios e fundamentos do treinamento esportivo (12h);

Adaptações e respostas fisiológicas ao treinamento esportivo (8h);

Habilidades e capacidades motoras (força, resistência, velocidade, flexibilidade, coordenação, agilidade) (12h);

### **Unidade II:**

Determinação de objetivos (realistas) do programa de treinamento (4h);

Aplicação dos métodos de treinamento esportivo (8h);

Periodização: macro, meso e microciclos (8h);

Atleta de alto rendimento (metas, técnica, motivação) (8h);

Contextos culturais de competições (participação afrodescendente e indígena) (10h);

## **6.: METODOLOGIA DO TRABALHO:**

A disciplina será desenvolvida com aulas teóricas e práticas com a utilização de quadro, slides e do complexo poliesportivo da instituição.

Metodologias ativas:

- Método AVA de aprendizagem, onde serão utilizados vídeos, textos e fórum de discussões;
- Estudos de caso;
- Aprendizagem baseada em problemas (ABP).

## **7. RECURSOS:**

<input checked="" type="checkbox"/> Sala (comum)	<input type="checkbox"/> Sala Configuração Flexível	<input checked="" type="checkbox"/> Laboratório(s) - agendar
<input checked="" type="checkbox"/> Práticas em Campo	<input checked="" type="checkbox"/> Kit multimídia	<input type="checkbox"/> Outros (informar)

## **8. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:**



**AVALIAÇÃO:**

- 1ª Etapa: A) Trabalhos + Seminário + Atividades e trabalhos do AVA = 30pts  
B) Prova teórica = 10pts
- 2ª Etapa: C) Trabalhos + Seminário + Atividades e trabalhos do AVA = 30pts  
D) Prova teórica = 10pts

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

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

**09. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:**

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

**10. 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.

**11. 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.

**12. LEITURA COMPLEMENTAR:**



--

<b><u>13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:</u></b>
---

<b><u>14. APROVAÇÃO:</u></b>	
Aprovado em ____/____/____	Homologado em ____/____/____
<b>COORDENADOR(A)</b>	<b>GERÊNCIA ACADÊMICA</b>

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