

## Plano de Ensino

**Período Letivo:** 2024A

**Curso:** 677 - EDUCAÇÃO FÍSICA - HÍBRIDO

6º Semestre

**Disciplina:** 155 - TREINAMENTO DESPORTIVO

### Ementa

Aborda as diferentes formas de condução dos processos de organização e estruturação do treinamento esportivo, seus ciclos e unidades. Discute as capacidades condicionantes força, velocidade, flexibilidade, resistência e coordenativas nas práticas corporais sistematizadas. Estimula a elaboração e realização de planejamentos para diferentes práticas corporais e diversos esportes, sua organização em ciclos e sua avaliação com base nos princípios do treinamento.

### Bibliografia Básica

Referência	Biblioteca Online
GOMES, Antônio C. Treinamento desportivo: estrutura e periodização. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2009. E-book. ISBN 9788536320885. Disponível em: <a href="https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536320885/">https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536320885/</a> . Acesso em: 02 fev. 2024.	-
DANTAS, Estélio Henrique M.; ARAUJO, Carlos Alberto Sposito de. A prática da preparação física. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2022. E-book. ISBN 9786555760859. Disponível em: <a href="https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555760859/">https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555760859/</a> . Acesso em: 02 fev. 2024.	-
SOARES, Ytalo M. Treinamento esportivo. [Digite o Local da Editora]: MedBook Editora, 2014. E-book. ISBN 9786557830635. Disponível em: <a href="https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786557830635/">https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786557830635/</a> . Acesso em: 02 fev. 2024.	-

### Bibliografia Complementar

Referência	Biblioteca Online/Acervo Externo
LOPES, Charles R.; SANTOS, Sandro Rodrigues dos. Treinamento de força e periodização para modalidades de resistência: corrida, natação, ciclismo e triatlo. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2023. E-book. ISBN 9786555767964. Disponível em: <a href="https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555767964/">https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555767964/</a> . Acesso em: 02 fev. 2024.	-
SAMULSKI, Dietmar; MENZEL, Hans-Joachim; PRADO, Luciano S. Treinamento Esportivo. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2013. E-book. ISBN 9788520448649. Disponível em: <a href="https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520448649/">https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520448649/</a> . Acesso em: 02 fev. 2024.	-
RADCLIFFE, James C. Treinamento funcional para atletas de todos os níveis. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2017. E-book. ISBN 9788582713716. Disponível em: <a href="https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582713716/">https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582713716/</a> . Acesso em: 02 fev. 2024.	-
COTTER, Steve. Treinamento com kettlebell. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2014. E-book. ISBN 9788582711118. Disponível em: <a href="https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582711118/">https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582711118/</a> . Acesso em: 02 fev. 2024.	-

HANSEN, Derek; KENNELLY, Steve. Anatomia da pliometria: guia ilustrado da potência muscular em movimentos esportivos de salto, corrida, arremesso, flexão e agachamento. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2019. E-book. ISBN 9788520458853. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520458853/>. Acesso em: 02 fev. 2024.

## Objetivos

1. História e evolução do treinamento físico
  - Identificar os aspectos históricos do treinamento físico.
  - Analisar a evolução do treinamento físico no âmbito da saúde e do desempenho.
  - Averiguar as tendências e tecnologias aplicadas ao treinamento físico.
  
1. Princípios do treinamento físico
  - Listar os diferentes princípios do treinamento físico.
  - Descrever as contribuições dos princípios do treinamento físico.
  - Formular sessões de treinamento a partir dos princípios do treinamento físico.
  
1. Qualidades físicas, performance e saúde
  - Reconhecer o papel das qualidades físicas na aquisição e na manutenção da performance e da saúde.
  
  - Identificar os principais métodos de treinamento associados à aquisição e à manutenção da performance e da saúde.
  - Elaborar programas dirigidos à saúde e ao desempenho considerando os principais métodos de treinamento.
  
1. Planejamento do treinamento e preparação de atletas
  - Descrever as contribuições do planejamento do treinamento na preparação de atletas.
  - Identificar os fatores intervenientes no planejamento do treinamento e preparação de atletas.
  - Planejar uma periodização de treinamento para atletas em provas individuais e coletivas.
  
1. Controle e planejamento da carga de treinamento
  - Identificar as formas de controle de carga em uma sessão de treinamento.
  - Aplicar o controle das cargas de treinamento em diferentes modalidades esportivas.
  - Planejar uma periodização física de longo prazo.
  
1. Métodos de treinamento da velocidade
  - Explicar as diferentes manifestações da velocidade.
  - Descrever os componentes presentes em uma sessão de treinamento de velocidade.
  - Planejar uma periodização de treinamento de velocidade a longo prazo.

1. Métodos de treinamento da flexibilidade
  - Identificar as diferentes formas de flexibilidade.
  - Elaborar uma sessão de treinamento da flexibilidade.
  - Planejar um programa de longo prazo para o desenvolvimento da flexibilidade.
  
1. Planos de treinamento e de planilhas
  - Descrever os conceitos básicos referentes aos ciclos de treinamento.
  - Reconhecer a importância do controle, da avaliação e da prescrição das cargas de treinamento.
  - Examinar a montagem de planos de treinamento e de planilhas semanais, mensais e anuais.
  
1. Métodos de treinamento da coordenação e do equilíbrio
  - Enumerar as diferentes formas de coordenação e equilíbrio.
  - Identificar os métodos de treinamento específicos para coordenação e equilíbrio.
  - Planejar uma periodização de treinamento de coordenação e equilíbrio a longo prazo.
  
1. Treinamento esportivo e desempenho anaeróbico e aeróbico
  - Identificar os princípios do treinamento físico e esportivo;
  - Diferenciar os principais tipos de treinamento físico e esportivo de acordo com a rota metabólica;
  - Relacionar o tipo de treinamento físico realizado de acordo com as adaptações observadas nos sistemas neuromusculares, cardiovasculares, cardiorrespiratórias e neuroendócrinas.
  
1. Métodos de treinamento da resistência
  - Listar as formas de manifestação da resistência.
  - Analisar as estruturas de uma sessão de treinamento para desenvolvimento da resistência
  - Esquematizar uma periodização de longo prazo para desenvolvimento da resistência.
  
1. Periodização completa de treinamento
  - Identificar as etapas fundamentais na montagem da periodização completa de treinamento.
  - Considerar as especificidades na montagem de periodização completa do treinamento.
  - Discutir o heterocronismo da aplicação das cargas em cada ciclo do treinamento.

## Conteúdo Programático

1. História e evolução do treinamento físico
2. Princípios do treinamento físico
3. Qualidades físicas, performance e saúde
4. Planejamento do treinamento e preparação de atletas
5. Controle e planejamento da carga de treinamento
6. Métodos de treinamento da velocidade
7. Métodos de treinamento da flexibilidade
8. Planos de treinamento e de planilhas
9. Métodos de treinamento da coordenação e do equilíbrio
10. Treinamento esportivo e desempenho anaeróbico e aeróbico
11. Métodos de treinamento da resistência
12. Periodização completa de treinamento

## Instrumentos e Critérios de Avaliação

### Critérios para composição da Média Semestral:

Para compor a Média Semestral da disciplina, leva-se em conta o desempenho atingido na avaliação formativa e na avaliação somativa, isto é, o engajamento do aluno ao longo da disciplina, a nota alcançada na atividade virtual e na prova, da seguinte forma:

### Engajamento = 50%

- Entrada na Unidade de Aprendizagem - 10%
- Clique em todos os itens da Unidade de Aprendizagem - 15%
- Entrega do Desafio - 50%
- Entrega do Exercício - 25% (\*5 por questão realizada)

### Atividade virtual = 25%

### Prova = 25%

Se a Média Semestral for igual ou superior a 4,0 e inferior a 7,0, o aluno ainda poderá fazer o Exame Final. A média entre a nota do Exame Final e a Média Semestral deverá ser igual ou superior a 5,0 para considerar o aluno aprovado na disciplina.

Assim, se um aluno tirar 6 na Média Semestral e tiver 5 no Exame Final:  $MF = 6 + 5 / 2 = 5,5$  (Aprovado).