

Plano de Ensino

Período Letivo: 2026B

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
IDE, BERNARDO NEME; LOPES, CHARLES RICARDO; SARRAIPA, MÁRIO FERREIRA. FISILOGIA DO TREINAMENTO ESPORTIVO: FORÇA, POTÊNCIA, VELOCIDADE, RESISTÊNCIA, PERIODIZAÇÃO E HABILIDADES PSICOLÓGICAS. SÃO PAULO: PHORTE, 2010. 283 P. ISBN 978-85-7655-271-0.	-
WEINECK, JURGEN. TREINAMENTO IDEAL. 9. ED. SÃO PAULO: MANOLE, 1999. 740 P. ISBN 8520408729.	-
DANTAS, ESTÉLIO HENRIQUE MARTIN. A PRÁTICA DA PREPARAÇÃO FÍSICA. 4. ED. RIO DE JANEIRO: SHAPE, 1998. 399P ISBN 8585253150.	-

Bibliografia Complementar

Referência	Biblioteca Online/Acervo Externo
• BOMPA, TUDOR O. PERIODIZAÇÃO: TEORIA E METODOLOGIA DO TREINAMENTO. SÃO PAULO: PHORTE EDITORA, 2002. 423 P. ISBN 85-86702-50-1.	Biblioteca Central
• LA ROSA, ARMANDO FORTEZA DE. TREINAMENTO DESPORTIVO: CARGA, ESTRUTURA, PLANEJAMENTO. 2. ED. SÃO PAULO: PHORTE, 2009. 140 P. ISBN 8586702374.	Biblioteca Central
BOMPA, TUDOR O. TREINAMENTO DE POTÊNCIA PARA O ESPORTE: PLIOMETRIA PARA O DESENVOLVIMENTO MÁXIMO DE POTÊNCIA. SÃO PAULO: PHORTE, 2004. 193 P. ISBN 85-86702-77-3.	Biblioteca Central
GOMES, ANTONIO CARLOS. TREINAMENTO DESPORTIVO ESTRUTUTURAÇÃO E PERIODIZAÇÃO. 2. PORTO ALEGRE 2011	Biblioteca Central
PLATONOV, V. N. TRATADO GERAL DE TREINAMENTO DESPORTIVO. SÃO PAULO: PHORTE, 2008. 887 P. ISBN 97885765511331 (ENC.).	Biblioteca Central

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:

A avaliação tem carácter processual, com vistas à melhoria constante do processo de ensino e aprendizagem, levando-se em conta os resultados obtidos pelos estudantes em diferentes momentos e com instrumentos de avaliação diversos, não se limitando à realização de provas.

Para compor a Média Semestral da disciplina, leva-se em conta o desempenho atingido na avaliação formativa e na avaliação somativa, isto é, as notas alcançadas nas diferentes atividades virtuais e na prova, da seguinte forma:

Média: Somatória das notas das atividades virtuais (Peso 40%) + nota da prova (Peso 60%).

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.