

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: Treinamento Desportivo	Ano/semestre: 2025/1
Código da Disciplina: 11123	Período: 6º
Carga Horária Total: 80h/a	Carga Horária Teórica: 60h/a Carga Horária Prática: 20h/a
Pré-Requisito: Não se Aplica	Co-Requisito: Não se Aplica

2. PROFESSOR(ES)

Alberto Souza de Sá Filho, Dr

3. EMENTA

Estudo das metodologias aplicadas ao treinamento desportivo, princípios, conteúdos, periodização e avaliação esportiva em rendimento.

4. OBJETIVO GERAL

Fazer com que o acadêmico tenha conhecimento dos princípios científicos do treinamento desportivo, a carga ideal de volume e intensidade em função da idade e/ou nível técnico, sendo capaz de montar uma periodização visando o rendimento.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Unidades	Objetivos Específicos
Conceitos e contextualização do Treinamento Desportivo	a) Apresentar o contexto do treinamento desportivo e a preparação de atletas no cenário nacional e internacional; b) Apresentar os procedimentos para montagem de um programa de treinamento esportivo, resposta ao treinamento;
Princípios do Treinamento Desportivo	a) Relacionar os princípios do treinamento esportivo levando o aluno a uma análise crítica, ética e moral do trabalho de alto rendimento.
Métodos de Treinamento	a) Características dos métodos: contínuo, intervalado, fracionado e circuito.
Sistemas de Treinamento e Fontes de Energia.	a) Situar as fontes energéticas nos esportes e modalidades e como monitorar o desempenho do atleta durante os treinos e competições. b) Análise das necessidades esportivas: Foco sobre as características e prescrição
Treinamento de Força, Resistência, Flexibilidade e Velocidade.	a) Relacionar as valências físicas nos desportos e modalidades específicas; b) Aplicabilidade da força, resistência e velocidade. c) Variáveis do treinamento nas diferentes modalidades d) Programação e Manipulação das variáveis do treinamento
Noções de Planejamento a Curto, Médio e Longo Prazo;	a) Confeccionar programação e levar o aluno a um raciocínio de construção e domínio de planejamento no condicionamento de atletas.

6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

- Capacidade de compreender as questões técnicas referente ao Treinamento Desportivo, habilitando-o a montar e executar treinamentos.

7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Sem	Data	Conteúdo	Estratégia de ensino-aprendizagem	Aula Teórica/Prática	Local
1	03/02	- Abertura do Curso;	Objeto de Estudo: Plano de ensino	Teórica	Bloco E

		- Apresentações e Orientações gerais para o período - Apresentação do plano de ensino aos alunos - Apresentação das datas de provas e métodos de avaliação - Principais livros e referências na área	Aula: Expositiva Pós Aula: Questionário 1,5 pontos		e AVA
2	10/02	- Introdução ao treinamento esportivo - Histórico, contextualização e conceitos do treinamento esportivo - Fatores intervenientes que influenciam no sucesso do esporte - Análise de necessidades de diferentes esportes - Conceitos acerca das variáveis determinantes do esporte TAREFA: Apresentação de diferentes esportes e suas demandas, objetivando o estabelecimento das principais variáveis determinantes	Objeto de Estudo: Apresentação Aula: Discussão em PBL Pós Aula: Questionário 1,5 pontos	Teórica	Presencial e AVA
3	17/02	- Princípios do treinamento desportivo - Relação com Rendimento Físico e Desenvolvimento Atlético; TAREFA: Estudo de caso – Determinação de quais princípios do treinamento estão sendo contemplados ou feridos	Objeto de Estudo: Vídeo Aula Aula: Expositiva e Discussão em PBL Pós Aula: Questionário 1,5 pontos	Teórica	Presencial e AVA
4	24/02	- Determinação das valências físicas e sua relação com esporte - Foco sobre as expressões da força - PRÁTICA: Realização de protocolos tendo como norte as diferentes expressões da força OBS.: Academia de ginástica – Vir com roupas adequadas	Objeto de Estudo: Mapa Mental Aula: Discussão em PBL e Aula Prática Pós Aula: Questionário 1,5 pontos	Prática	Presencial e AVA
5	03/03	FERIADO NACIONAL DE CARNAVAL	-	Teórica	AVA
6	10/03	- Fontes energéticas relacionadas a tarefas esportivas e modalidades - Estabelecer relação entre a demanda do esporte, duração e intensidade - Revisitar os sistemas energéticos e suas potencialidades - ATP-CP, glicólise aeróbia e anaeróbia, lactato - Sistemas energéticos e suas relações com desempenho - Considerações sobre a Prescrição	Objeto de Estudo: Vídeo Aula Aula: Expositiva Pós Aula: Questionário 2,5 pontos	Prática	Presencial e AVA
7	17/03	1ª Verificação de Aprendizagem (V.A.)	Avaliação	Teórico	Presencial
8	24/03	- Devolutiva de prova - Revisão de notas - Sala de aula invertida INTERUNI – competição esportiva - Preparação Conteúdo Mostra Acadêmica	Objeto de Estudo: Não se aplica Aula: Prática dinâmica de grupo Pós Aula: Questionário 1,5 pontos	Teórico	Presencial
9	31/03	- Métodos de treinamento em modalidades aeróbias - Exercício intervalado x contínuo - Parâmetros para montagem de treinamento aeróbio - Ferramentas de prescrição - Modelos de prescrição baseado em FC, PSE e velocidade TAREFA: Realizar o Beep test de medir PSE, resposta afetiva e escala prévia de recuperação OBS.: Vir com vestimentas adequadas	Objeto de Estudo: Aula Prática Aula: Expositiva com Prática Escrita Pós Aula: Questionário 1,5 pontos	Teórico/Prático	Presencial
10	07/04	- Teste de RM - Monitoramento de PSE e FC no treino de força - Monitoramento diante de esportes de força (LPO e Powerlifting) TAREFA: Montagem de rotina de treinamento e monitoramento.	Objeto de Estudo: Aula Prática Aula: Expositiva com Prática Pós Aula: Questionário 2,0 pontos	Prático	Presencial
11	14/04	- Noções de Controle de Carga Interna e Externa de treinamento - Carga Aguda e Carga Crônica - Monotonia e Strain - Relação Agudo Crônico	Objeto de Estudo: Vídeos Aula: Discussão em PBL Pós Aula: Questionário 2,5 pontos	Teórico	Presencial e AVA
12	21/04	Feriado Nacional de Tiradentes	-	-	AVA
13	28/04	- Programação, progressão e Controle de Carga Interna e Externa de treinamento em Diferentes Modalidades e os Efeitos Agudos e Crônicos do Treinamento - Montagem e execução de um treino de circuito com peso corporal OBS.: Vir com roupas adequadas para prática	Objeto de Estudo: Vídeos Aula: Discussão em PBL Pós Aula: Questionário 2,5 pontos	Teórico e Prático	Presencial e AVA
14	05/05	2ª Verificação de aprendizagem (V.A.)	Avaliação	Teórico	Presencial
15	12/05	- Ausência do Professor – CONGRESSO CONBRAMENE - REPOSIÇÃO Evento UniFAMILIAR – 31/05 - Questionário de Avaliação	Objeto de Estudo: Aula Gravado Aula: Questionário de Avaliação Pós Aula: Questionário 2,5 pontos	Teórico	AVA
16	19/05	- Noções de Overtraining	Objeto de Estudo: Vídeos	Prático	Presencial e AVA

		- Estratégia de Taper - Preparação Conteúdo Mostra Acadêmica	Aula: Exposição Pós Aula: Questionário 2,5 pontos		
17	26/05	- Base de montagem de uma programação de treinamento com foco em força - Determinação Macro ciclo, Mesociclo e micro ciclo - Modelos lineares, ondulatórios e em bloco TAREFA: Prática escrita de montagem de treinamento	Objeto de Estudo: Vídeos Aula: Exposição de aula com prática em grupo escrita Pós Aula: Questionário 2,5 pontos	Teórico e Prático	Presencial e AVA
#	31/05	EVENTO INSTITUCIONAL UniFAMILIAR - Participação do Curso de Educação Física - REPOSIÇÃO DE AULA – CONGRESSO CONBRAMENE	-	Prática	Presencial
18	02/06	Revisão Geral de Conteúdo para a Prova 3ª VA	Aula: Prática Pós Aula: Questionário 2,5 pontos	Teórico e Prático	Presencial e AVA
#	06/06	- Festa na Roça - Evento institucional	-	Prático	Presencial
18	09/06	3ª Verificação de aprendizagem (V.A.)	Avaliação	Teórica	Presencial
19	16/06	- Mostra Acadêmica do Curso de Educação Física - Atividade interdisciplinar	-	Prática	Presencial
20	23/06	Finalização da Disciplina	Revisão de Notas		

8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Metodologia:

Aula expositiva dialogada
Retomada de conteúdo
Mapa mental
Oficinas

Questionários recursos educativos e tecnologias da informação e comunicação; mapa mental; roda de conversa; sala de aula invertida; software socrative e Mentimeter, ambiente Lyceum; quadro-branco/pincel, projetor multimídia, livros, ebook, figuras de revistas/jornais, artigos científicos, computador, celular e internet.

Recursos de Acessibilidade disponíveis aos acadêmicos

O curso assegura acessibilidade metodológica, digital, comunicacional, atitudinal, instrumental e arquitetônica, garantindo autonomia plena do discente.

9. ATIVIDADE INTEGRATIVA

- Evento de Abertura (03/02/2025)
- InterUni (21/03 a 31/03/2025)
- Festa na Roça (06/06/2025)
- Mostra Acadêmica (16/06 e 17/06/2025).

10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

1ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

Composição da nota:

- VA teórica – 0 a 60 pontos
- Tarefas em Sala – 20 pontos
- Aprendendo a resolver problemas – 0 a 10 pontos
- Questionário APS – 0 a 10 pontos

A média da 1ª VA será a somatória da nota obtida na avaliação teórica on-line (0-50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0-50 pontos).

2ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

Composição da nota:

- Provão teórico – 0 a 60 pontos
- Montagem, progressão e regressão de treinamento - 0 a 20 pontos
- Aprendendo a resolver problemas – 0 a 10 pontos
- Questionário APS – 0 a 10 pontos

A média da 2ª VA será a somatória da nota obtida na avaliação teórica on-line (0-50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0-50 pontos).

3ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

Composição da nota:

- VA teórica – 0 – 60 pontos
- Mostra acadêmica – 0 a 40 pontos

A média da 3ª VA será a somatória da nota obtida na avaliação teórica on-line (0-50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0-50 pontos).

ORIENTAÇÕES ACADÊMICAS

- Nas três VAs - O pedido para avaliação substitutiva tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data de cada avaliação com apresentação de documentação comprobatória (Art. 94 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser protocolizada em formulário on-line específico da Secretaria Acadêmica no Sistema Acadêmico Lyceum obrigatoriamente.
- Nas três VAs - O pedido para revisão de nota tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data da publicação, no Sistema Acadêmico Lyceum, do resultado ou devolutiva feita pelo docente de cada avaliação. (§ 1 do art. 96 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser feita por meio de processo físico na Secretaria Acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA com a avaliação original em anexo, obrigatoriamente.
- Proibido uso de qualquer material de consulta durante a prova. "Atribui-se nota zero ao acadêmico que deixar de submeter-se às verificações de aprendizagens nas datas designadas, bem como ao que nela utilizar - se de meio fraudulento" (Art. 95 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA).

Participação em eventos científicos:

Portaria – Frequência e nota dos alunos que apresentarem trabalhos em eventos científicos

Fica estabelecido que o acadêmico do Curso de Educação Física terá a oportunidade de apresentar 01 trabalho, orientado por um docente obrigatoriamente, em evento científico por semestre. A justificativa de falta será concedida apenas ao apresentador do trabalho, sendo de responsabilidade deste a apresentação dos documentos comprobatórios, e que, claramente, constem o nome do acadêmico como apresentador, como também, a data de realização do evento. Todas as solicitações devem ser realizadas via processo acadêmico de justificativa de faltas na secretaria acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás.

11. BIBLIOGRAFIA

Básica:

- Brad Schoenfeld. **Hipertrofia muscular: ciência e prática**, 2ed, Editora Manole, 2023.
- Jonato Prestes et al. **Prescrição e Periodização do Treinamento de Força em Academias**. São Paulo, Editora Manole 2016.
- Ramires Alsamir Tibana et al. **Programas de condicionamento extremo: planejamento e princípios**. São Paulo: Editora Manole, 2017.
- GOMES, Antonio Carlos. **Treinamento desportivo: estrutura e periodização**, 2ed. Porto Alegre: Grupo A, 2009.

Complementar:

- Charles Ricardo Lopes; Sandro Rodrigues dos Santos. **Treinamento de força e periodização para modalidades de Resistência**. 3ª Ed. São Paulo, Manole. 2023
- Michael Boyle. **O novo modelo de treinamento funcional**, 2ed. Porto Alegre: Grupo A, 2018
- Steven J. Fleck; William J. Kraemer. **Fundamentos do treinamento de força muscular**, 4th Edition. Porto Alegre. Grupo A, 2017.

Anápolis, 03 de fevereiro de 2025.

Fábio Santana

Prof. Ms. Fábio Santana

COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA

Alberto Souza

Prof. Dr. Alberto Souza de Sá Filho

PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA

 REQUESTED	TITLE
	FILE NAME
	REQUEST ID
	REQUESTED BY
	STATUS ● Completed

Fábio Santana (fabio.santana@unievangelica.edu.br)

 SENDED	23/04/2025 18:26:48UTC±0	 SIGNED	24/04/2025 21:26:21UTC±0 45.4.96.2

Alberto Souza (alberto.filho@unievangelica.edu.br)

 SENDED	24/04/2025 21:26:21UTC±0	 SIGNED	25/04/2025 11:18:13UTC±0 181.218.72.71

 COMPLETED	25/04/2025 11:18:13 UTC±0 O documento foi concluído.



Para obter e validar o documento em versão digital, faça a leitura do código ao lado ou utilize o link abaixo:

<https://aee.portalassinatura.abaris.com.br/sign/download/e9%2fQlYqMr0WGHeVS3S18aUYLpDREZ9VJ9SGXKdUNizPFQ5MEq1K%2fTXrvPJl1XcRN833OZhLI0bZbWJg1M2Uet1d3mm1XSqv%2fKmljWNswPDNx5v%2ffeKvTfyfZLUfG9Sdt>