

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: Bases Científicas do treinamento Desportivo	Ano/semestre: 2021/2
Código da Disciplina: 08864	Período: 6º
Carga Horária Total: 80h/a	Carga Horária Teórica: 60h/a Carga Horária Prática: 20h/a
Pré-Requisito: Fisiologia Geral	Co-Requisito: Não se Aplica

2. PROFESSOR(ES)

Denis Diniz M.e

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 Esportivo;	a) Apresentar o contexto do treinamento esportivo 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 esportivo	a) Relacionar os princípios do treinamento esportivo levando o aluno a uma análise crítica, ética e moral do trabalho de alto rendimento;
Princípios Biológicos do treinamento físico, sistema orgânico e sua relação com a idade.	a) Relacionar as interferências do desenvolvimento cronológico e biológico no desempenho do ser humano da infância a id
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;
Treinamento de força, resistência, flexibilidade e velocidade.	a) Relacionar as valências físicas nos desportos e modalidades específica; b) Aplicabilidade da força, resistência e velocidade;
Periodização: Noções de planejamento a curto, médio, longo prazo macro, meso e microciclo.	a) Confeccionar um macrociclo 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					
Semana	Data	Conteúdo	Estratégia de ensino-aprendizagem	Aula Teórica/Prática	Local
		41ª Semana de Práticas Docentes	Video-aula	Teórico	Ambiente virtual de aprendizagem (AVA)
1	11/08/2021	Apresentação da disciplina, plano de curso. Introdução ao treinamento esportivo.	Aula síncrona	Teórica	Presencial/AVA
2	18/08/2021	Introdução treinamento esportivo; Histórico, contextualização e conceitos do treinamento esportivo. Fatores envolvidos que influenciam nos resultados tais como genética, equipamentos, motivação e competições;	Retomada de Conteúdo BARBANTI, Valdir José. Treinamento físico: bases científicas . 3. Ed. São Paulo, SP, Brasil: CLR Balieiro, 2001. Cap 1 p.4 a 28 Aula invertida, expositiva e roda de conversa Aula síncrona	Teórica	Presencial/AVA
3	25/08/2021	ConVocAÇÃO, Organização de uma unidade, Objetivos do treinamento esportivo, Qualidade do treinamento e a classificação dos desportos de treinamento.	BOMPA, TUDOR O. Periodização Teoria e Metodologia do Treinamento. 4 Ed São Paulo, SP, Brasil: Phort Editora, 2002. Cap 1. Pag 5 a 16. Aula invertida, expositiva e roda de conversa. Cronograma Aula síncrona Atividade pós-aula – questionário- atividade 02	Teórico	Presencial/AVA
4	01/09/2021	As fontes energéticas, como relacionar ao esporte e modalidade quanto à duração e produção de energia conforme a intensidade do esforço;	BOMPA, TUDOR O. Periodização Teoria e Metodologia do Treinamento. 4 Ed São Paulo, SP, Brasil: Phort Editora, 2002. Cap 1. Pag 5 a 16. Aula expositiva Slides. Aula síncrona Atividade pós-aula – questionário- atividade 03	Teórico	Presencial/AVA
5	08/09/2021	As fontes energéticas, como relacionar ao esporte e modalidade quanto à duração e produção de energia conforme a intensidade do esforço;	BOMPA, TUDOR O. Periodização Teoria e Metodologia do Treinamento. 4 Ed São Paulo, SP, Brasil: Phort Editora, 2002. Cap 1. Pag 21 a 28. Aula expositiva Aula invertida, expositiva e roda de conversa. Cronograma Aula síncrona Atividade pós-aula –		Presencial/AVA

			questionário- atividade 04		
6	15/09/2021	Variáveis do treinamento, e métodos de treinos fracionados e circuito aula teórica; Prescrição dos métodos intervalados e contínuo. ConVocAÇÃO	BOMPA, TUDOR O. Periodização Teoria e Metodologia do Treinamento. 4 Ed São Paulo, SP, Brasil: Phort Editora, 2002. Cap 12. Pag 83 a 89 e 363 a 376. Aula expositiva Cronograma Aula síncrona Atividade pós-aula – questionário- atividade 05		Presencial/AVA
7	22/09/2021	1ª Verificação de aprendizagem (V. A.) on-line	Avaliação	Teórico	Presencial/AVA
8	29/09/2021	Trabalho prático valendo de 0 a 38 pontos, métodos: Contínuo, intervalado, circuito e fracionado.	Aula síncrona Atividade pós-aula – questionário- atividade 06	Prático	Presencial/AVA
9	06/10/2021	Princípios do treinamento esportivo adaptação como pré-requisito básico. Sobrecarga eficaz, sobrecarga individualizada, progressiva, sequencia correta, variação da sobrecarga, alternância as sobrecarga e relação ideal entre sobrecarga e recuperação.	WEINECK, JURGEN. Treinamento. 9 Ed São Paulo, SP, Brasil Manole Editora, 2003. Cap 3 Pag. 27 a 39. Aula expositiva Aula invertida, expositiva e roda de conversa. Aula síncrona Atividade pós-aula – questionário- atividade 07	Teórica	Presencial/AVA
10	13/10/2021	Parâmetros para avaliar e verificar a intensidade dos treinos aeróbios relacionado com o debito cardíaco;	WEINECK, JURGEN. Treinamento. 9 Ed São Paulo, SP, Brasil Manole Editora, 2003. Cap 12 Pag. 176 a 196. Devolutiva qualificada Aula expositiva Aula síncrona Atividade pós-aula – questionário- atividade 08	Teórica	Presencial/AVA
11	20/10/2021	Prescrição de exercícios aeróbio através do vo2 Máximo e do MET	WEINECK, JURGEN. Treinamento. 9 Ed São Paulo, SP, Brasil Manole Editora, 2003. Cap 12 Pag. 176 a 196. Aula expositiva Aula invertida, expositiva e roda de conversa. Aula síncrona Atividade pós-aula – questionário- atividade 09	Aula Prática	Presencial/AVA
12	27/10/2021	Teste de Vo2 Máximo valendo de 0 a 18 pontos.	Aula invertida, expositiva e roda de conversa. Aula síncrona Atividade pós-aula –	Aula Prática	Presencial/AVA

			questionário- atividade 10		
13	03/11/2021	Parâmetros para avaliar e verificar a intensidade dos treinos anaeróbio trabalho; Aula invertida	Aula expositiva Aula invertida, expositiva e roda de conversa. Aula síncrona Atividade pós-aula – questionário- atividade 11		Presencial/AVA
14	10/11/2021	2ª Verificação de aprendizagem (V. A.) on-line		Avaliação	Presencial/AVA
15	17/11/2021	Trabalho sobre prescrição das fontes de energia Aeróbica e anaeróbico valendo 0 até 28 pontos	Aula expositiva Aula invertida, expositiva e roda de conversa. Aula síncrona Atividade pós-aula – questionário- atividade 12	Prática	Presencial/AVA
16	24/11/2021	Conceitos e definições macrociclo, mesociclo, microciclo; Conceitos e definições de fase de base, específica e competitiva; Aula invertida	BOMPA, TUDOR O. Periodização Teoria e Metodologia do Treinamento. 4 Ed São Paulo, SP, Brasil: Phort Editora, 2002. Cap 07. Pag 175 a 203 Aula expositiva Aula invertida, expositiva e roda de conversa. Aula síncrona Atividade pós-aula – questionário- atividade 15	Teórico	Presencial/AVA
17	01/12/2021	Introdução ao macrociclo histórico e evolução e suas divisões.	Artigos e slides BOMPA, TUDOR O. Periodização Teoria e Metodologia do Treinamento. 4 Ed São Paulo, SP, Brasil: Phort Editora, 2002. Cap 07. Pag 175 a 203 Aula invertida, expositiva e roda de conversa. Aula invertida, expositiva e roda de conversa. Aula síncrona Atividade pós-aula – questionário- atividade 14		Presencial/AVA
18	08/12/2021	Apresentação do trabalho de macrociclo		Avaliação	Presencial/AVA
19	15/12/2021	3ª Verificação de aprendizagem (V. A.) on-line		Avaliação	Presencial/AVA
20	22/12/2021	Devolutiva qualificada		Teórica	Presencial/AVA

* As VERIFICAÇÕES DE APRENDIZAGEM podem ser aplicadas de forma presencial ou virtual, bem como ter suas datas alteradas a depender do quadro epidemiológico da pandemia da COVID19.

8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Metodologia:

- Aula expositiva dialogada;
- Retomada de conteúdo;
- Mapa mental

- Oficinas.

Questionário 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

Não se aplica

10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

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

Composição da nota:

- VA teórica – 0 a 50 pontos 22/09/21

- Atividades/avaliações processuais – 0 a 50 pontos compostas por:

* Questionário Aula – 0 a 12 pontos (06 atividades no valor de 0 a 2 pontos cada)

* Avaliação trabalho prático com valor 0 a 38 pontos. (Trabalho dos métodos de treinamento teórico digitado dentro das normas, valendo de 0 a 10 pontos; Prescrição do trabalho prático valendo de 0 a 185 pontos; Participação das praticas de 0 a 10 pontos). 29/09/2021;

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

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

2ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 50 pontos

Composição da nota:

- VA teórica – 0 a 50 pontos 17/11/21

- Atividades/avaliações processuais – 0 a 50 pontos compostas por:

* Questionário Aula – 0 a 12 pontos (06 atividades no valor de 0 a 2 pontos cada atividade)

* Avaliação, trabalho prático com valor 0 a 38 pontos. (Teste de Cooper prático valendo de 0 a 18 pontos e determinação do Vo2 Máximo, e o MET digitado com as tabelas individuais dentro das normas, valendo de 0 a 20 pontos).

17/11/2021

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

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

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

Composição da nota:

- VA teórica – 0 a 50 pontos 15/12/21

- Atividades/avaliações processuais – 0 a 50 pontos compostas por:

* Questionário Aula – 0 a 12 pontos (06 atividades no valor de 0 a 2 pontos cada atividade)

* Avaliações processuais totalizam 60 pontos distribuídos da seguinte forma:

Confecção de um macrociclo no valor que somados chegarão a 38 pontos, sendo: 08//12/2021.

Macro ciclo 18 pontos.

Micro ciclo valendo 05 pontos.

Apresentação valendo 10 pontos.

Trabalho escrito nas normas valendo 5 pontos. As notas acima estarão vinculadas com a obrigatoriedade de apresentação.

A média da 3ª V. A. 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 (§ 1º e § 2º do art. 39 do Regimento Geral do Centro Universitário UniEvangélica). **A solicitação deverá ser feita através do 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 de cada avaliação (Art. 40 do Regimento Geral do Centro Universitário UniEvangélica). **A solicitação deverá ser feita através DE PROCESSO FÍSICO na Secretaria Geral do Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA com a**

avaliação original em anexo, obrigatoriamente.

- Proibido uso de qualquer material de consulta durante a prova. Os equipamentos eletrônicos deverão ser desligados e qualquer manuseio deles será entendido como meio fraudulento de responder as questões. *“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”* (Capítulo V, art. 39 do Regimento Geral do Centro Universitário de Anápolis, 2015).

Participação em eventos científicos:

Não se aplica

Condição de aprovação

Considera-se para aprovação do (a) acadêmico (a) na disciplina, frequência mínima igual ou superior a 75% da carga horária e nota igual ou superior a sessenta (60) obtida com a média aritmética simples das três verificações de aprendizagem.

11. BIBLIOGRAFIA

Básica:

Básica: 1-WEINECK, Jurgen – O treinamento Ideal, São Paulo, SP, Brasil: Manole, 1999.

2-BARBANTI, Valdir José. Treinamento físico: bases científicas. 3. Ed. São Paulo, SP, Brasil: CLR Balieiro, 2001. 116 p.

3-BOMPA, TUDOR O. Periodização Teoria e Metodologia do Treinamento. 4 Ed São Paulo, SP, Brasil: Phort Editora, 2002. 409p.

GOMES, Antonio Carlos. Treinamento desportivo [recurso eletrônico] : estruturação e periodização / Antonio Carlos Gomes. – 2.ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 200

Complementar:

1-MONTEIRO. Arthur Guerrini. Treinamento personalizado: uma abordagem didático-metodológica. 3ª ed. São Paulo: 2000. Phorte, 2006. 199p.

2-BARBOSA, Marcelo. SIMÃO, Roberto. Treinamento personalizado: estratégias de sucesso. São Paulo: Phorte, 2008. 161p.

3-KRAMER, William J.; HAKKINEN, Keijo. Treinamento de força para o Esporte: manual de ciências e medicina esportiva. Tradutor Jerri Luiz

RIBEIRO. Porto Alegre: Artmed, 2204. 192p.

Anápolis 04 de agosto de 2021.



Prof. Dr. Irsé Oliveira Silva

COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA A UNIEVANGÉLICA



Prof. Me Denis Diniz

PROFESSOR (A) RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA