

# CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## 1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: <b>Treinamento Desportivo</b>	Ano/semestre: <b>2022/2</b>
Código da Disciplina: <b>10330</b>	Período: <b>6º</b>
Carga Horária Total: <b>80h/a</b>	Carga Horária Teórica: <b>60h/a</b> Carga Horária Prática: <b>20h/a</b>
Pré-Requisito: <b>Não se Aplica</b>	Co-Requisito: <b>Não se Aplica</b>

## 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
Periodização: Noções de Planejamento a Curto, Médio e Longo Prazo; macro, meso e microciclo.	a) Confeccionar um Macro ciclo 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	05/08	- Apresentação da disciplina - Apresentação do plano de curso - Apresentação das datas de provas e métodos de avaliação - Principais livros e referências na área - Discussão modelo PBL sobre treinamento esportivo <b>TAREFA:</b> Descrever Sobre o Entendimento das Necessidades Relacionadas ao Esporte	<b>Pré Aula:</b> Não se Aplica <b>Objeto de Estudo:</b> Não se Aplica <b>Aula:</b> Discussão em PBL <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,5 pontos AVA	Teórica	Presencial e Ambiente AVA
2	12/08	- Introdução ao treinamento esportivo - Histórico, contextualização e conceitos do treinamento esportivo - Fatores envolvidos que influenciam nos resultados tais como genética, equipamentos, motivação e competições - Princípios do treinamento esportivo <b>TAREFA:</b> Estudo de caso – Determinação de quais princípios do treinamento estão sendo contemplados ou feridos	<b>Pré Aula:</b> Material Disponível no AVA <b>Objeto de Estudo:</b> Vídeo Aula <b>Aula:</b> Expositiva e Discussão em PBL <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,5 pontos AVA	Teórica	Presencial e Ambiente AVA
3	19/08	- Determinação das valências físicas e sua relação com esporte - Foco sobre as expressões da força - <b>PRÁTICA:</b> Realização de protocolos tendo como norte as diferentes expressões da força OBS.: Academia de ginástica – Vir com roupas adequadas	<b>Pré Aula:</b> Resolução de Fórum <b>Objeto de Estudo:</b> Mapa Mental <b>Aula:</b> Discussão em PBL e Aula Prática <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,5 pontos AVA	Prática	Presencial e Ambiente AVA
4	26/08	- 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	<b>Pré Aula:</b> Material Disponível no AVA <b>Objeto de Estudo:</b> Vídeo Aula <b>Aula:</b> Expositiva, Apresentação e Discussão em PBL <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,5 pontos AVA	Teórica	Presencial e Ambiente AVA
5	02/09	- Evento do dia do Profissional de Educação Física	<b>Pré Aula:</b> Não se Aplica <b>Objeto de Estudo:</b> Não se aplica <b>Aula:</b> Não se aplica <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,5 pontos AVA	Teórica	Presencial e Ambiente AVA
6	09/09	- Análise de necessidades de diferentes esportes - Conceitos acerca das variáveis determinantes do esporte <b>TAREFA:</b> Apresentação de diferentes esportes e suas demandas, objetivando o estabelecimento das principais variáveis determinantes	<b>Pré Aula:</b> Material Disponível no AVA <b>Objeto de Estudo:</b> Vídeo Aula <b>Aula:</b> Expositiva Prática <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,5 pontos AVA	Prática	Presencial e Ambiente AVA
7	16/09	<b>Revisão de Prova 1ª VA</b> - Conteúdo ministrado até o momento <b>AVALIAÇÃO: Questionário sobre os Princípios do Treinamento. Resolução em Sala por Meio do Socrative (até 19,5 pontos)</b>	<b>Pré Aula:</b> Material Disponível no AVA <b>Objeto de Estudo:</b> Apresentação e Vídeos <b>Aula:</b> Sala de Aula Invertida <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,5 pontos AVA	Teórico	Presencial
8	23/09	<b>1ª Verificação de Aprendizagem (V.A.)</b>	<b>Avaliação</b>	Prático	Presencial
9	30/09	- Devolutiva de prova - Revisão de notas - Sala de aula invertida  - Métodos de treinamento em modalidades aeróbias - Exercício intervalado x contínuo - Fracionado x intervalado - Modelos circuitados x multimodais <b>TAREFA:</b> Discussão acerca das principais propostas existentes nas academias de ginásticas	<b>Pré Aula:</b> Material Disponível no AVA <b>Objeto de Estudo:</b> Apresentação e Vídeos <b>Aula:</b> Expositiva e Dialogada <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,5 pontos AVA	Teórico	Presencial e Ambiente AVA
10	07/10	- Parâmetros para montagem de treinamento aeróbio - Ferramentas de prescrição - Modelos de prescrição baseado em FC, PSE e velocidade  <b>TAREFA:</b> Montagem de treinamento Aeróbio	<b>Pré Aula:</b> Material Disponível no AVA <b>Objeto de Estudo:</b> Apresentação e Vídeos <b>Aula:</b> Expositiva com Prática Escrita <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,5 pontos AVA	Teórico/Prático	Presencial e Ambiente AVA
11	14/10	- Introdução as variáveis do treinamento aeróbio	<b>Pré Aula:</b> Material Disponível no AVA	Prático	Presencial

		- Introdução as variáveis do treinamento de força <b>TAREFA:</b> Programação de treinamento com base nas escolhas das variáveis do treinamento. Divisão em Grupo.  <b>AVALIAÇÃO: Montagem, progressão e regressão de treinamento. Resolução em Sala até 21 pontos)</b>	<b>Objeto de Estudo:</b> Mapa Mental <b>Aula:</b> Sala de Aula Invertida e PBL <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,5 pontos AVA		e Ambiente AVA
12	21/10	- Noções de 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  <b>TAREFA:</b> Determinar o controle de 1 semana de um treinamento de circuito	<b>Pré Aula:</b> Material Disponível no AVA <b>Objeto de Estudo:</b> Mapa Mental <b>Aula:</b> Sala de Aula Invertida e PBL <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,5 pontos AVA	Prático	Presencial e Ambiente AVA
13	28/10	- Congresso CIPEEX	<b>Pré Aula:</b> Não se aplica <b>Objeto de Estudo:</b> Não se aplica <b>Aula:</b> Não se aplica <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,5 pontos	Prático	Presencial e Ambiente AVA
14	04/11	<b>Revisão de Prova 2ªVA</b> - Conteúdo Ministrado ao Longo do Segundo Ciclo	<b>Pré Aula:</b> Material Disponível no AVA <b>Objeto de Estudo:</b> Mapa Mental <b>Aula:</b> Sala de Aula Invertida e PBL <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,5 pontos	Teórico	Presencial e Ambiente AVA
15	11/11	<b>2ª Verificação de aprendizagem (V.A.) PROVÃO</b>	<b>Avaliação</b>	Teórico	Presencial
16	18/11	- Devolutiva de Prova - Revisão de Notas - Sala de Aula invertida  - Conceitos relativos a periodização do treinamento - Fases da periodização - Base de entendimento - Apresentação dos diferentes modelos - Críticas ao modelo tradicional de Matveyev - Noções de Overtraining e Estratégia de Taper	<b>Pré Aula:</b> Material Disponível no AVA <b>Objeto de Estudo:</b> Vídeos e Mapa Mental <b>Aula:</b> Explicativa Dialogada <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,5 pontos AVA	Teórico	Presencial e Ambiente AVA
17	25/11	- Base de montagem da periodização do treinamento com foco em treinamento aeróbio - Determinação Macro, meso e micro <b>TAREFA:</b> Prática escrita de montagem de treinamento aeróbio	<b>Pré Aula:</b> Material Disponível no AVA <b>Objeto de Estudo:</b> Vídeos e Mapa Mental <b>Aula:</b> Prática <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,5 pontos AVA	Prático	Presencial e Ambiente AVA
18	02/12	- Base de montagem da periodização do treinamento com foco em treinamento de força - Determinação Macro, meso e micro <b>TAREFA:</b> Prática escrita de montagem de treinamento	<b>Pré Aula:</b> Material Disponível no AVA <b>Objeto de Estudo:</b> Vídeos e Mapa Mental <b>Aula:</b> Prática <b>Pós Aula:</b> Questionário 1,5 pontos AVA	Prática	Presencial e Ambiente AVA
19	09/12	<b>Revisão de Prova 3ª VA</b>	-	Teórico	Presencial
20	16/12	<b>3ª Verificação de aprendizagem (V.A.)</b>	<b>Avaliação</b>	Teórica	Presencial

## 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

- Mostra Acadêmica (12/12/2022).
- Congresso CIPEX

## 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
- Resolução de Fórum – 0 a 10 pontos
- Aprendendo a resolver problemas – 0 a 10 pontos
- Questionário Pré Prova - 0 a 19,5 pontos **(16/09)**
- Questionário APS – 0 a 10,5 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 50 pontos

Composição da nota:

- VA teórica – 0 a 50 pontos
- Resolução de Fórum – 0 a 10 pontos
- Aprendendo a resolver problemas – 0 a 10 pontos
- Montagem, progressão e regressão de treinamento - 0 a 21 pontos **(14/10)**
- Questionário APS – 0 a 9 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 a 50 pontos
- Resolução de Fórum – 0 a 10 pontos
- Aprendendo a resolver problemas – 0 a 10 pontos
- Confecção de uma Periodização do treinamento – 0 a 24 pontos **(25/11 e 02/12)**
- Questionário APS – 0 a 6 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 sem prejuízo. 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.

**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:**

- 1- WEINECK, Jurgem – 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, 116p.
- 3- BOMPA, Tudor O. Periodização Teoria e Metodologia do Treinamento. 4 Ed São Paulo, SP, Brasil, Phorte Editora, 2002, 409p.
- 4- GOMES, Antonio Carlos. Treinamento desportivo (recurso eletrônico) : estruturação e periodização / Antonio Carlos Gomes. – 2 ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre – Artmed, 2000.

**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, Willian J; HAKKINEN, Keijo. Treinamento de força para o esporte: manual de ciências e medicina esportiva. Tradutor Jerri Luiz Ribeiro. Porto Alegre. Artmed, 2004, 192p.

Anápolis, 07 de agosto de 2022.



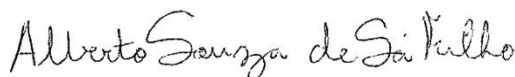
**Prof. Dr. Irsé Oliveira Silva**

COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



**Prof. Ms. Fábio Santana**

COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



**Prof. Dr. Alberto Souza de Sá Filho**

PROFESSOR(A) RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA