

## CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

### 1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: <b>TREINAMENTO FUNCIONAL</b>	Ano/semestre: <b>2021/2</b>
Código da Disciplina: <b>08877</b>	Período: <b>8º</b>
Carga Horária Total: <b>40h/a</b>	Carga Horária Teórica: <b>20h/a</b> Carga Horária Prática: <b>20h/a</b>
Pré-Requisito:	Co-Requisito: <b>Não se Aplica</b>

### 2. PROFESSOR(ES)

William Alves Lima (Dr.)

### 3. EMENTA

Estudo do desempenho humano, embasado na ciência e metodologia do treinamento resistido (musculação) e funcional. Conhecimento e entendimento dos diversos exercícios, métodos existentes para o treinamento resistido, sua aplicabilidade e a análise da capacidade funcional, cinesiológica e fisiológica dos diversos movimentos.

### 4. OBJETIVO GERAL

Proporcionar ao aluno o entendimento dos aspectos envolvidos na avaliação funcional dos padrões de movimento para reabilitação motora, para a potencialização do desempenho físico ou para o aprimoramento do estado geral de saúde.

### 5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Unidades	Objetivos Específicos
1 Conhecer os preceitos introdutórios da disciplina	1. Apresentação da Disciplina: metodologia e critérios de avaliação; apresentar o histórico e os conceitos iniciais inerentes a disciplina.
2 Conhecer a fisiologia relacionada ao desenvolvimento muscular e os princípios básicos de treinamento funcional.	2. Aspectos fisiológicos e cinesiológicos aplicados ao treinamento funcional.
3 Avaliação dos padrões de movimento sob diferentes perspectivas.	3. Identificação de debilidade motoras para indivíduos em qualquer nível de treinamento físico.
4 Organização dos exercícios corretivos	4. Procedimentos para repadronizar o movimento, seja para as atividades de vida diária até para as atividades de cunho competitivo em alto nível.
5 Apresentar as diferentes lesões neuro-músculo-articulares susceptíveis do movimento errôneo.	5. Exercícios indicados para o tratamento de distintos desvios posturais em diversas articulações corporais ou para as possíveis debilidades nos padrões de movimento do atleta ao sedentário.
6 Análise do gesto técnico-esportivo	6. Desenvolver treinos que realmente sejam funcionais para o aprimoramento motor dentro da perspectiva do desempenho esportivo, tanto no ambiente da academia quanto em clubes e escolinhas esportivas.

### 6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

Experiências múltiplas na área de academias, clínicas, hospitais, empresas, indústria, clubes, condomínios, associações esportivas, parques,

órgãos governamentais e outras de forma individual e/ou coletiva

**7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

Semana	Data	Conteúdo	Estratégia de Ensino-Aprendizagem	Aula Teórica/Prática	Local
1	11/08/2021	Apresentação do Plano de Ensino e Histórico da Ginástica	Vídeo aula	Teórica	Ambiente Virtual de Aprendizagem
2	18/08/2021	Apresentação dos conceitos básicos	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula - AVA	Teórica	Ambiente Virtual de Aprendizagem
3	25/08/2021	Avaliação funcional Treinamento da base do movimento	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica	Ambiente Virtual de Aprendizagem
4	01/09/2021	Análise dos padrões de movimentos do simples ao complexo.	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Ambiente Virtual de Aprendizagem / Ginásio
5	08/09/2021	Blocos de construção das sessões de treinamento.	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Ambiente Virtual de Aprendizagem / Ginásio
6	15/09/2021	Modelos alternativos de avaliações funcionais	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Estudo dirigido Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Ambiente Virtual de Aprendizagem / Ginásio
7	22/09/2021	<b>1ª Verificação de aprendizagem On-line</b>		Teórica	<b>Ambiente Virtual de Aprendizagem</b>
8	29/09/2021	Verificação da aprendizagem - Prática	Referência: IAAF	Prática	Ginásio

9	06/10/2021	Análise objetiva dos padrões de movimento humano	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Prática	Ginásio
10	13/10/2021	Composição de laudos de avaliação funcional	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction	Teórica e Prática	Ambiente Virtual de Aprendizagem / Ginásio
11	20/10/2021	Treinamento da estabilidade e da mobilidade articular.	Questionário pós-aula – AVA Infográfico Mapa mental Análise literária Questionário pós-aula - AVA	Teórica e Prática	Ambiente Virtual de Aprendizagem / Ginásio
12	27/10/2020	Treinamento da estabilidade e da mobilidade articular.	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Ambiente Virtual de Aprendizagem / Ginásio
13	03/11/2021	Treinamento da estabilidade e da mobilidade articular.	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Ambiente Virtual de Aprendizagem / Ginásio
14	10/11/2021	2ª Verificação de aprendizagem - Teórica		Teórica	Ambientes virtual de aprendizagem
15	17/11/2021	2ª Verificação de aprendizagem (V. A.) prática		Prática	Ginásio
16	24/11/2021	Teoria sobre Linhas funcionais.	Devolutiva qualificada	Teórica	Ambiente Virtual de Aprendizagem
17	01/12/2021	Organização do treinamento de atletas	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Ambiente Virtual de Aprendizagem / Ginásio
18	08/12/2021	Circuitos funcionais	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Ambiente Virtual de Aprendizagem / Ginásio

19	15/12/2021	3a Verificação da aprendizagem Teórica e prática		Prática	Ambiente Virtual de Aprendizagem / Ginásio
20	22/12/2021	Devolutiva		Teórica	Ambiente Virtual de Aprendizagem

## 8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Atividade avaliativa, atividade de campo, aula expositiva dialogada, seminário, vídeos e demonstrações práticas.

Para tanto será utilizado Quadro-branco/pincel, projetor multimídia, livros, ebook, vídeos, filmes, artigos científicos, computador, celular e internet e tatame de prática marciais.

### 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

**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.**

### 1ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 50 pontos

- Avaliação teórica (on-Line) com valor 0 a 50 pontos (22/09).

Avaliações processuais totalizam 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividades Pós aula com valor 0 a 12 pontos (recorrente).
- Prova prática 38 pontos (29/09).

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

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

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

- Avaliação teórica (presencial) com valor 0 a 50 pontos (10/11).

Avaliações processuais totalizam 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividades Pós aula com valor 0 a 08 pontos (recorrente).
- Prova prática com valor de 0 a 42 pontos (17/11)

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

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

### 3ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 50 pontos

- Avaliação teórica (presencial) com valor 0 a 50 pontos (15/12).

Avaliações processuais totalizam 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividades Pós aula com valor 0 a 06 pontos (recorrente).
- Prova prática com valor de 0 a 44 pontos (15/12)

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

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

#### 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).
- Atribui-se nota zero ao aluno que deixar de submeter-se às verificações de aprendizagem nas datas designadas, bem como ao que nela se utilizar de meio fraudulento. (Capítulo V Art. 39 do Regimento Geral do Centro Universitário UniEVANGÉLICA)

#### 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 (Instrução - deve estar de acordo com o PPC)

##### Básica:

1. PEREIRA C.A. **Treinamento de força funcional**. Jundiaí-SP: Fontoura, 2009.
2. RASO V.; GREVE J.M.; POLITO, M.D. **Pollock: fisiologia clínica do exercício**. Barueri-SP: Manole, 2013.
3. PHITHON-CURI, T.C. **Fisiologia do exercício**. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2013.

##### Complementar:

1. GARRET JR W.E.; KIRKENDALL D.T. **A ciência do exercício e dos esportes**. Porto Alegre: Artmed, 2003.
2. KRAEMER, W.J.; HÄKkinen, K. **Treinamento de força para o esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2004.
3. HEYWARD V. **Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

Anápolis, 09 de agosto de 2021.



**Prof. Dr Iransé Oliveira Silva**  
COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



**Prof. Dr William Alves Lima**  
PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA