

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: Treinamento Desportivo	Ano/semestre: 2022/1
Código da Disciplina: 10330	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)

Rodolfo de Paula Vieira, 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.
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 idade adulta.
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 específicas; b) Aplicabilidade da força, resistência e velocidade.

Periodização: Noções de Planejamento a Curto, Médio e 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	Vídeo-aula	Teórico	Ambiente Virtual de aprendizagem (AVA)
1	10/02/2022	Apresentação da disciplina, plano de curso. Introdução ao treinamento esportivo.	Aula síncrona	Teórica	Presencial
2	17/02/2022	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; atividade 01	Teórica	Presencial
3	24/02/2022	ConVocAÇÃO, Organização de uma unidade, Objetivos do treinamento desportivo, 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, Phorte Editora, 2002, Cap 1 p. 5 a 16. Aula invertida, expositiva e roda de conversa. Cronograma Aula síncrona, Atividade Pós-aula – questionário, atividade 02	Teórica	Presencial
4	03/03/2022	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, Phorte Editora, 2002, Cap 1 p. 5 a 16. Aula invertida, expositiva e roda de conversa. Cronograma Aula síncrona, Atividade Pós-aula – questionário, atividade 03	Teórica	Presencial
5	10/03/2022	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, Phorte Editora, 2002, Cap 1 p. 5 a 16. Aula invertida, expositiva e roda de conversa. Cronograma Aula síncrona, Atividade Pós-aula – questionário, atividade 04	Teórica	Presencial
6	17/03/2022	Conceitos e definições macrociclo, mesociclo, microciclo; Conceitos e definições de fase de base, específica e competitiva; Aula invertida ConVocAÇÃO	Bompa, Tudor O. Periodização Teoria e Metodologia do Treinamento. 4 Ed. São Paulo, SP, Brasil, Phorte Editora, 2002. Cap 07. Pag 175 a 203. Aula expositiva, aula invertida, expositiva, e roda de conversa. Aula síncrona. Atividade pós-aula – questionário – Atividade 05	Teórica	Presencial

7	24/03/2022	1ª Verificação de Aprendizagem (V.A.) on-line	Avaliação	Teórico	Presencial
8	31/03/2022	Introdução ao macrociclo, histórico e evolução e suas divisões	Artigos e slides. Bompá, Tudor O. Periodização Teoria e Metodologia do Treinamento. 4 Ed. São Paulo, SP, Brasil, Phorte Editora, 2002, Cap 07, Pág 175 a 203. Aula expositiva, aula invertida, expositiva, e roda de conversa. Aula síncrona. Atividade pós-aula – questionário – Atividade 06 Devolutiva qualificada.	Prático	Presencial
9	07/04/2022	Variáveis do treinamento, e métodos de treinos fracionados e circuito aula teórica; Prescrição dos métodos intervalados e contínuo.	Bompá, Tudor O. Periodização Teoria e Metodologia do Treinamento. 4Ed São Paulo, SP, Brasil: Phorte Editora, 2002. Cap 12. Pag 83 à 89 e 363 a 376. Aula expositiva. Cronograma. Aula síncrona. Atividade pós-aula questionário – Atividade 07	Teórico	Presencial
10	14/04/2022	Trabalho prático valendo de 0 a 38 pontos, métodos: Contínuo, intervalado, circuito e fracionado.	Aula síncrona Atividade pós-aula – questionário – Atividade 08	Prático	Presencial
11	21/04/2022	Princípios do treinamento esportivo, adaptação como pré-requisito básico. Sobrecarga eficaz, sobrecarga individualizada, progressiva, sequencia correta, variação da sobrecarga, alternância as sobrecargas e relação ideal entre sobrecarga e recuperação.	Weineck, Jurgen. Treinamento. 9 Ed. São Paulo, SP, Brasil, Manole Editora, 2003. Cap 3 Pag. 27 à 39. Aula expositiva, aula invertida, expositiva e roda de conversa. Aula síncrona. Atividade pós-aula – questionário – Atividade 09	Prático	Presencial
12	28/04/2022	Parâmetros para avaliar e verificar a intensidade dos treinos aeróbios relacionado com o débito cardíaco.	Weineck, Jurgen. Treinamento. 9 Ed. São Paulo, SP, Brasil Manole Editora, 2003. Cap 12 Pág. 176-196. Aula expositiva, aula síncrona, Atividade Pós-aula - questionário – Atividade 10	Prático	Presencial
13	05/05/2022	Parâmetros para avaliar e verificar a intensidade do treino anaeróbio. Trabalho; Aula invertida	Aula expositiva. Aula invertida, expositiva e roda de conversa. Aula síncrona. Atividade pós-aula – questionário – Atividade 11	Prático	Presencial
14	12/05/2022	2ª Verificação de aprendizagem (V.A.) on-line	Avaliação	Avaliação	Presencial
15	19/05/2022	Trabalho sobre prescrição das fontes de energia aeróbica e anaeróbica valendo de 0 a 28 pontos	Aula expositiva, aula invertida, expositiva, roda de conversa. Aula síncrona. Atividade pós-aula – questionário – Atividade 12	Prático	Presencial
16	26/05/2022	Prescrição de exercícios aeróbios através do VO2 Máximo e do MET	Weineck, Jurgen. Treinamento. 9 Ed. São Paulo, SP, Brasil, Manole Editora, 2003. Cap 12 Pag. 176 à 196. Aula expositiva, aula invertida, expositiva e roda de conversa. Aula síncrona. Atividade pós-aula – questionário – Atividade 13	Teórico	Presencial
17	02/06/2022	Teste de VO2 Máximo valendo de 0 a 18 pontos	Aula invertida, expositiva e roda de conversa. Aula síncrona. Atividade pós-aula – questionário – Atividade 14	Prático	Presencial
18	09/06/2022	Apresentação de trabalho de macrociclo	Avaliação		Presencial

19	16/06/2022	3ª Verificação de aprendizagem (V.A.) on-line	Avaliação		Presencial
20	23/06/2022	Devolutiva qualificada		Teórica	Presencial

* 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

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 a autonomia plena do discente.

9. ATIVIDADE INTEGRATIVA

- Mostra Acadêmica (21/06/2022).

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.

- 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 práticas de 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).

(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

- 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 MET digitado em tabelas individuais dentro das normas, valendo de 0 a 20 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).

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

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

Composição da nota:

- VA teórica – 0 – 50 pontos

- Atividades/avaliações processuais – 0 – 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:

Macro ciclo: 18 pontos

Micro ciclo: 5 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 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

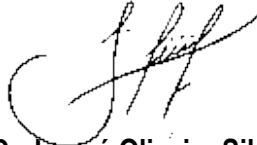
Básica:

- 1- WEINECK, 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, 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 fevereiro de 2022.



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



Prof. M.e Fábio Santana
COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



Prof. Dr. Rodolfo de Paula Vieira
PROFESSOR(A) RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA