CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIUNICA

Plano de Ensino

Disciplina Isolada: Estudos e Fundamentos do Treinamento Desportivo - 80 horas
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudos e Fundamentos do Treinamento Desportivo / Período: 7

Professor: Clévia Fernanda Sies Barboza (Doutor)

CH: 80h

Ementa:

Introdução ao Treinamento Desportivo; Princípios Biológicos e Pedagógicos; Capacidades Biomotoras; Cargas de Treino; Métodos de Aplicação e Controle; Periodização do Treinamento e Modelos de Planejamento.

Habilidades:

Os estudantes irão adquirir habilidade para desenvolver planos de treinamento considerando a periodização, a individualização e as metas específicas dos atletas. Capacidade de realizar avaliações regulares do desempenho dos atletas e interpretar os resultados para ajustar o treinamento.

Metodologia:

As aulas a distância serão realizadas em vídeo aulas, material disponível no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), atividades de apoio para exploração e enriquecimento do conteúdo trabalhado, fóruns de discussão, atividades de sistematização, avaliações e laboratórios práticos virtuais.

Recursos Didáticos:

Livro didático;
Vídeo aula;
Fóruns;
Estudos Dirigidos (Estudo de caso);
Experimentos em laboratório virtual;
Biblioteca virtual;
Atividades em campo.

Conteúdo Programático:

INTRODUÇÃO AO TREINAMENTO ESPORTIVO
Breve histórico do treinamento esportivo.
Impacto da ciência do esporte no desenvolvimento de métodos de treinamento.
Relação entre resultados esportivos e avanços científicos.
PRINCÍPIOS BIOLÓGICOS E PEDAGÓGICOS
Princípios biológicos: adaptação, sobrecarga, especificidade.
Princípios pedagógicos: individualização, progressão, variedade.
CAPACIDADES BIOMOTORAS
Resistência, velocidade, flexibilidade e coordenação.
Estratégias de treinamento para cada capacidade biomotora.
CARGAS DE TREINO
Intensidade, volume e frequência de treino.
Equilíbrio entre estímulo e recuperação.
MÉTODOS DE APLICAÇÃO E CONTROLE
Treino intervalado, treino de resistência, treino de velocidade.
Avaliações regulares e ajustes no programa de treinamento.
PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO E MODELOS DE PLANEJAMENTO
Fases da periodização do treinamento.
Modelos tradicionais e contemporâneos de planejamento.
Personalização do plano de treinamento.

Sistema de Avaliação:

A distribuição dos 100 pontos acontecerá da seguinte forma durante o período de oferta da disciplina:
Fórum de Discussão Avaliativo: 10%
Estudo Dirigido:10%
Avaliação Parcial I : 15%
Avaliação Parcial II : 15%
Avaliação Final: 50%

Caso o aluno não alcance no mínimo 60% da pontuação distribuída, haverá a **Avaliação Suplementa**r com as seguintes características:
Todo o conteúdo da disciplina. Valor: 100 pontos
Pré-requisito: Resultado Final >= 20 e <60
Regra: (Resultado Final + Nota Prova Suplementar) / 2
Média final para Aprovação: >= 60 pontos

Bibliografia Principal:

BARBANTI, Valdir F. Teoria e prática do treinamento esportivo. 2. ed. São Paulo: Blucher, 2017. Disponível em: https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/176571/pdf/0. Acesso em: 23 de outubro de 2023.
CASSIDORI JUNIOR, José; SILVA, Jackson José da. Treinamento esportivo. Curitiba: InterSaberes, 2020. Disponível em: https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/185038/pdf/0. Acesso em: 23 de outubro de 2023.
UCHIDA, Marco Carlos et al. Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática do treinamento de força. São Paulo: Phorte, 2013. Disponível em: https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/191167/epub/0. Acesso em: 23 de outubro de 2023.

Bibliografia Complementar:

ANTUNES, Mateus Dias. Esporte e atividade física no contexto da saúde coletiva. São Paulo: Platos Soluções Educacionais S.A., 2021. E-book. ISBN 9786553560284. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786553560284. Acesso em: 28 de Nov 2023.
FONTOURA, Andreá Silveira da; FORMENTIN, Charles Marques; ABECH, Everson Alves. Guia prático de avaliação física: uma abordagem didática, abrangente e atualizada. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2013. Disponível em: https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/191169/epub/0. Acesso em: 23 de outubro de 2023.
GOMES, Antônio Carlos. Treinamento desportivo: estrutura e periodização. Porto Alegre: ArtMed, 2009. E-book. ISBN 9788536320885. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536320885. Acesso em: 28 de Nov 2023.
NASCIMENTO, Antonio Rodrigues do. Futebol & Relação de Consumo. Barueri: Minha Editora, 2013. E-book. ISBN 9788520449295. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520449295. Acesso em: 28 de Nov 2023.
SANTOS, João Paulo Manfré dos. Avaliação do atleta no esporte competitivo profissional e amador. São Paulo: Platos Soluções Educacionais S.A., 2021. E-book. ISBN 9786553560161. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786553560161. Acesso em: 28 de Nov 2023.

Por ser verdade, firmo o presente documento.
Ipatinga/MG - 06 de Maio de 2025

Thyciane Alvieira Gonsalves Freitas
Secretária Acadêmica