



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA**



CÓDIGO: MH630

NOME: ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM TREINAMENTO E ESPORTE I

OF:S-1 T:04 P:04 L:00 O:00 D:00 E:00 HS:08 SL:08 C:08 EX:N

Pré-Req.: MH611/ MH612/ MH613/ MH614/ MH615/ MH616/ MH617/ MH618/ MH619

Ementa:

Aplicação de princípios de treinamento nas modalidades, através de acompanhamento de escolinhas e equipes. Participação em campeonatos. Elaboração de programa de treinamento dessas modalidades.

Obs.: Disciplina destinada a estágio de alunos com interesse em modalidades diferentes das tradicionais oferecidas pela faculdade.

Objetivos:

Possibilitar ao aluno vivenciar através de atividades teórico-prática e totalidade das ações do currículo do curso de Educação Física; possibilitar ao aluno a produção do conhecimento articulado entre a teoria e a prática; possibilitar ao aluno aprofundamento nos vários aspectos do treinamento esportivo; possibilitar ao aluno a elaboração e aplicação de programa de treinamento junto às equipes esportivas (escolinhas, clubes e associações) e atividades físicas em academias.

Conteúdo programático:

- Discussão aprofundada sobre tópicos específicos de treinamento esportivo;
- Abordagens práticas da iniciação ao aperfeiçoamento esportivo;
- Elaboração de programas de treinamento esportivos;
- Acompanhamento do desenvolvimento de programas de treinamento esportivo;
- Estágios junto às instituições esportivas (escolinhas, clubes, academias) em trabalhos de aprendizagem e aperfeiçoamento esportivo;
- Acompanhamento de equipes em competições esportivas.

Estratégias:

A disciplina possui carga horária de 120 horas, tendo sua distribuição, com respectivos conteúdos, feita da maneira a seguir:

- A- Carga de dezesseis horas (16hs) em sala de aula da FEF para: organização, planejamento e opção pelas modalidades; definições dos locais de aplicação do estágio regido ou observado; planejamento das aulas do estágio; carta de apresentação (quando fora da FEF);
- B- Carga de dezesseis horas (16hs) em sala de aula na FEF para: apresentação do estágio que cada aluno estará realizando; discussão sobre os programas aplicados nos locais de estágio (observados ou regidos) de acordo com especificidade de cada modalidade;
- C- Carga de dezesseis horas(16hs) em sala de aula na FEF para: apresentação de trabalhos sobre Capacidades Físicas nas diferentes modalidades, através de divisão de grupos.
- D- Carga horária restante, os alunos dirigir-se-ão para os respectivos locais de estágio para aplicação do estágio regido/observado.
- E- Última aula de cada mês deverá ser entregue relatórios das atividades desenvolvidas/observadas.



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA



CÓDIGO: MH630

NOME: ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM TREINAMENTO E ESPORTE I

F- Final do semestre o aluno deverá entregar um relatório final do estágio abrangendo os meses do estágio regido ou observado.

Critérios de avaliação:

Bibliografia:

BÁSICA

V.P.D. FILIN, *Desporto Juvenil. Teoria e Metodologia*. CID (Centro de Informações Desportivas), 1ª ed., Londrina, Paraná, 1996.

A.C. GOMES, ARAUJO FILHO, N.P., *Cross Training: Uma Abordagem Metodológica*. 3ª ed., CID (Centro de Informações Desportivas), Londrina, Paraná, 1998.

W.D. MCARDLE, KATCH, F.I., KATCH, V.L., *Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano*. 1ª ed., Interamericana, 1985.

WEINECK, J. *Manual de Treinamento Esportivo*. 2ª ed. Editora Manole Ltda., São Paulo, 1986.

L. MATVEEV, *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. INEEF, Ed. Raduga, Madrid, 1977.

ESPECÍFICA

V.J. BARBANTI, *Teoria e Prática do Treinamento Desportivo*. Edgard Blucher, USP, São Paulo, 1979.

____ *Treinamento Físico - Bases Científicas*. CLR Ballieiro, São Paulo, 1986.

W. HOLLMANN & HETTINGER, *Medina de Esporte*. Ed. Manole, Rio de Janeiro, 1983.

C. BOSCO, *Aspectos Fisiológicos de la Preparacion Fisica del Futbolista*. Ed. Paidotribo, Barcelona, 1993.

J. LEVIN, *Estatística Aplicada às Ciências Humanas*. Harper & Row do Brasil, São Paulo, 1978.

G. SCHMOLINSKY, *Atletismo*. Ed. Stampa, Lisboa, 1982.