



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA**



CÓDIGO: MH640

NOME: ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM TREINAMENTO II

**OF:S-2 T:04 P:04 L:00 O:00 D:00 E:00 HS:08 SL:08 C:08 EX:N
Pré-Req.: MH630/ AA200**

Ementa:

Aprofundamento dos conceitos e da prática executada no Estágio Supervisionado em treinamento em Esportes I.

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

Objetivos:

Proporcionar um aprofundamento nos vários aspectos do treinamento esportivo.

Conteúdo programático:

- Discussão aprofundada sobre tópicos específicos de treinamento esportivo;
- Abordagens práticas da iniciação ao alto rendimento esportivo;
- Elaboração de programas de treinamento esportivo;
- Acompanhamento do desenvolvimento de programas de treinamento esportivo;
 - o Estágios junto a instituições esportivas (clubes, associações, academias) em trabalhos de busca de altos rendimentos esportivos;
- Acompanhamento de equipes em competições esportivas.

Estratégias:

A disciplina possui carga horária de 120 horas, sendo sua distribuição dos conteúdos, feita da maneira que se segue:

- A- Carga de dezesseis horas (16h) 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 (16h) 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 (16h) em sala de aula na FEF para: apresentação de trabalhos sobre Lesões esportivas em modalidades no alto rendimento, 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;
- F- Final do semestre o aluno deverá entregar um relatório final do estágio abrangendo os meses do estágio regido ou observado.

Critérios de avaliação:

- Média das notas atribuídas ao:
- 1) Relatórios Mensais e respectivo conteúdo;
 - 2) Relatório Final e respectivo conteúdo;
 - 3) Trabalho em grupo e/ou individual;
 - 4) Parecer da instituição (se houver).



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA



CÓDIGO: MH640

NOME: ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM TREINAMENTO II

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.

J. WEINECK, *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 Deportivo*. 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.