

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF216 FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DO TREINAMENTO ESPORTIVO					
PROFESSOR RESPONSÁVEL:					
HORAS SEMANAIS:					
Teóricas	Práticas	Laboratório	Orientação	Distância	
30	30	0	0	0	
Estudo em Casa	Sala de Aula	Prática de Extensão		Orientação de Extensão	
0	60	0		0	
Nº semanas	Carga horária total	Créditos	Exame	Frequência	Aprovação
15	60	4	SIM	>=75%	SIM
EMENTA: Conceituações e estrutura do treinamento desportivo. Princípios do Treinamento. Meios e Métodos do Treinamento. Caracterização das capacidades físicas. Etapas de preparação desportiva de muitos anos.					
OBJETIVOS:					
<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer as teorias e princípios básicos do treinamento e desempenho físico ou esportivo; • Conhecer as capacidades físicas motoras e suas características e manifestações no esporte e desempenho; • Conhecer os métodos e meios de treinamento físico e esportivo para as diferentes capacidades físicas de acordo com os objetivos das atividades ou modalidades esportivas; • Compreender o processo de iniciação ao treinamento esportivo junto ao ensino escolar fundamental e médio. 					
PROGRAMA:					
<ol style="list-style-type: none"> 1. O esporte e a sociedade moderna: histórico e evolução do esporte, a ciência e o desempenho desportivo e o esporte na escola; 2. O treinamento desportivo: terminologias e conceitos fundamentais objetivos do treinamento e do desempenho atlético; 3. Os princípios do treinamento físico e esportivo; 4. Meios e métodos de treinamento físico e esportivo: métodos contínuos e intervalados; 5. Conceituação e caracterização das capacidades físicas motoras, interdependências entre elas e seus métodos de treinamento: Força, Resistência, Velocidade, 					

Flexibilidade, Coordenação, Agilidade e outras.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

BOMPA, T. O. A Periodização no Treinamento Desportivo. São Paulo, Ed. Manole, 2001.
GOMES, A. C. Treinamento Desportivo. Estruturação e Periodização. 2ª Edição. Artmed, Porto Alegre, 2009.
WEINECK, J. Treinamento Ideal. São Paulo, Ed. Manole, 1999.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

BARBANTI, V. J. Treinamento Físico: Bases Científicas, São Paulo: CLR Balieiro, 1986.
BARBANTI, V. J. AMADIO, A. C.; BENTO, J. O.; MARQUES, A. T. Esporte e Atividade Física. Interação entre rendimento e saúde. São Paulo, Manole, 2002.
VERKHOSHANSKI, Y. Treinamento Desportivo. Porto Alegre, Artmed, 2001.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

- Avaliações escritas (peso 2);
- Participação nas aulas teóricas e práticas, relatórios de aulas práticas em grupos (peso 1).