

### PROGRAMA DE DISCIPLINA

<b>DISCIPLINA:</b> EF503 TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO NO ESPORTE					
<b>PROFESSOR RESPONSÁVEL:</b>					
<b>HORAS SEMANAIS:</b>					
Teóricas	Práticas	Laboratório	Orientação	Distância	
45	15	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
<b>EMENTA:</b> Estudo da preparação desportiva de acordo com as características das ações motoras nas modalidades olímpicas e paralímpicas. Orientação de meios e métodos de treinamento, de acordo com as capacidades biomotoras determinantes e predominantes para aplicação no ensino formal e não formal. Modelos de organização, estruturação e sistematização do treinamento a curto, médio e longo prazo (periodização).					
<b>OBJETIVOS:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentar e analisar os fundamentos básicos da preparação desportiva;</li> <li>• Apresentar e discutir as particularidades das classificações das modalidades olímpicas, não olímpicas e paralímpicas;</li> <li>• Apresentar e discutir as particularidades das classificações das modalidades olímpicas, não olímpicas e paralímpicas;</li> <li>• Apresentar e analisar as características das ações motoras de acordo com as modalidades esportivas olímpicas, não olímpicas e paralímpicas;</li> <li>• Apresentar e discutir os meios e métodos de preparação desportiva, de acordo com as capacidades biomotoras determinantes e predominantes quanto a preparação técnica, tática e física;</li> <li>• Apresentar e discutir os modelos de organização, estruturação e sistematização do treinamento a curto, médio e longo prazo (periodização);</li> <li>• Discutir sobre a aplicação destes conhecimentos no ensino formal e não formal.</li> </ul>					

**PROGRAMA:**

1. Preparação Desportiva: sistema de competição, treinamento e fatores complementares;
2. Classificação das modalidades olímpicas, não olímpicas e paralímpicas e a relação com os fundamentos da preparação desportiva;
3. Sistema de treinamento: Meios e métodos adequados à Preparação Integrada (Técnica, Tática e Física);
4. Composição das etapas do Treinamento Físico e Esportivo (sessão de treino, microciclo, mesociclo e macrociclo);
5. Modelos de organização, estruturação e sistematização do treinamento a curto, médio e longo prazo (periodização);
6. Discussão sobre estes conhecimentos no ensino formal e não formal.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

- GOMES, A. C. Treinamento desportivo: estruturação e periodização. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- MATVEEV, L. P. Treino Desportivo: Metodologia e Planejamento. Phorte Editora, São Paulo, 1997.
- PLATONOV, V. N. Tratado Geral de Treinamento Desportivo. Phorte Editora, São Paulo, 2007.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

- BARBANTI, Valdir José. Teoria e prática do treinamento desportivo. São Paulo: Edgard Blucher, 2000.
- OLIVEIRA, P. R. Periodização Contemporânea do Treinamento Desportivo. Phorte Editora, São Paulo, 2007.
- VERKHOSHANKI, Y. V. Treinamento Desportivo, ARTMED Editora, 2001.
- WEINECK, J. Biologia do Esporte. Manole, São Paulo, 2005.

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:**

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