

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: Treinamento Desportivo	Ano/semestre: 2024/1
Código da Disciplina: 10330	Período: 6º
Carga Horária Total: 80h/a	Carga Horária Teórica: 60h/a Carga Horária Prática: 20h/a
Pré-Requisito: Não se Aplica	Co-Requisito: Não se Aplica

2. PROFESSOR(ES)

Alberto Souza de Sá Filho, Dr

3. EMENTA

Estudo das metodologias aplicadas ao treinamento desportivo, princípios, conteúdos, periodização e avaliação esportiva em rendimento.

4. OBJETIVO GERAL

Fazer com que o acadêmico tenha conhecimento dos princípios científicos do treinamento desportivo, a carga ideal de volume e intensidade em função da idade e/ou nível técnico, sendo capaz de montar uma periodização visando o rendimento.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Unidades	Objetivos Específicos
Conceitos e contextualização do Treinamento Desportivo	a) Apresentar o contexto do treinamento desportivo e a preparação de atletas no cenário nacional e internacional; b) Apresentar os procedimentos para montagem de um programa de treinamento esportivo, resposta ao treinamento;
Princípios do Treinamento Desportivo	a) Relacionar os princípios do treinamento esportivo levando o aluno a uma análise crítica, ética e moral do trabalho de alto rendimento.
Métodos de Treinamento	a) Características dos métodos: contínuo, intervalado, fracionado e circuito.
Sistemas de Treinamento e Fontes de Energia.	a) Situar as fontes energéticas nos esportes e modalidades e como monitorar o desempenho do atleta durante os treinos e competições. b) Análise das necessidades esportivas: Foco sobre as características e prescrição
Treinamento de Força, Resistência, Flexibilidade e Velocidade.	a) Relacionar as valências físicas nos desportos e modalidades específicas; b) Aplicabilidade da força, resistência e velocidade. c) Variáveis do treinamento nas diferentes modalidades d) Programação e Manipulação das variáveis do treinamento
Periodização: Noções de Planejamento a Curto, Médio e Longo Prazo; macro, Mesociclo e microciclo.	a) Confeccionar um Macroциclo e levar o aluno a um raciocínio de construção e domínio de planejamento no condicionamento de atletas.

6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

- Capacidade de compreender as questões técnicas referente ao Treinamento Desportivo, habilitando-o a montar e executar treinamentos.

7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Sem	Data	Conteúdo	Estratégia de ensino-aprendizagem	Aula Teórica/Prática	Local
1	20/02	- Recesso – Anteposição dia 17/02	-	Teórica On-line	Ambiente AVA
2	27/02	- Apresentação da disciplina - Apresentação do plano de curso - Apresentação das datas de provas e métodos de avaliação - Principais livros e referências na área - Introdução ao treinamento esportivo - Histórico, contextualização e conceitos do treinamento esportivo - Fatores envolvidos que influenciam nos resultados tais como genética, equipamentos, motivação e competições - Discussão modelo PBL sobre treinamento esportivo TAREFA: Descrever Sobre o Entendimento das Necessidades Relacionadas ao Esporte	Pré Aula: Correção do Pós Aula Direcionado no dia 17/02 Objeto de Estudo: Não se Aplica Aula: Discussão em PBL Pós Aula: Questionário 1,5 pontos AVA	Teórica	Presencial e Ambiente AVA
3	06/03	- Princípios do treinamento desportivo - Relação com Rendimento Físico e Desenvolvimento Atlético TAREFA: Estudo de caso – Determinação de quais princípios do treinamento estão sendo contemplados ou feridos	Pré Aula: Material Disponível no AVA Objeto de Estudo: Vídeo Aula Aula: Expositiva e Discussão em PBL Pós Aula: Questionário 1,5 pontos	Teórica	Presencial e Ambiente AVA
4	13/03	- Determinação das valências físicas e sua relação com esporte - Foco sobre as expressões da força - PRÁTICA: Realização de protocolos tendo como norte as diferentes expressões da força OBS.: Academia de ginástica – Vir com roupas adequadas	Pré Aula: Resolução de Fórum Objeto de Estudo: Mapa Mental Aula: Discussão em PBL e Aula Prática Pós Aula: Questionário 1,5 pontos	Prática	Presencial e Ambiente AVA
5	20/03	- Fontes energéticas relacionadas a tarefas esportivas e modalidades - Estabelecer relação entre a demanda do esporte, duração e intensidade - Revisitar os sistemas energéticos e suas potencialidades - ATP-CP, glicólise aeróbia e anaeróbia, lactato	Pré Aula: Material Disponível no AVA Objeto de Estudo: Vídeo Aula Aula: Expositiva, Apresentação e Discussão em PBL Pós Aula: Questionário 1,5 pontos AVA	Teórica	Presencial e Ambiente AVA
6	27/03	- Análise de necessidades de diferentes esportes - Conceitos acerca das variáveis determinantes do esporte TAREFA: Apresentação de diferentes esportes e suas demandas, objetivando o estabelecimento das principais variáveis determinantes	Pré Aula: Material Disponível no AVA Objeto de Estudo: Vídeo Aula Aula: Expositiva Prática Pós Aula: Questionário 1,5 pontos AVA	Prática	Presencial e Ambiente AVA
7	03/04	1ª Verificação de Aprendizagem (V.A.)	Avaliação	Prático	Presencial
8	10/04	- Devolutiva de prova - Revisão de notas - Sala de aula invertida - Métodos de treinamento em modalidades aeróbias - Exercício intervalado x contínuo - Fracionado x intervalado - Modelos circuitados x multimodais TAREFA: Discussão acerca das principais propostas existentes nas academias de ginásticas	Pré Aula: Material Disponível no AVA Objeto de Estudo: Apresentação e Vídeos Aula: Expositiva e Dialogada Pós Aula: Questionário 1,5 pontos AVA	Teórico	Presencial e Ambiente AVA
9	17/04	- Parâmetros para montagem de treinamento aeróbio - Ferramentas de prescrição - Modelos de prescrição baseado em FC, PSE e velocidade TAREFA: Montagem de treinamento Aeróbio	Pré Aula: Material Disponível no AVA Objeto de Estudo: Apresentação e Vídeos Aula: Expositiva com Prática Escrita Pós Aula: Questionário 1,5 pontos	Teórico/Prático	Presencial e Ambiente AVA
10	24/04	- Introdução as variáveis do treinamento de força TAREFA: Programação de treinamento com base nas escolhas das variáveis do treinamento. Divisão em Grupo. AVALIAÇÃO: Montagem, progressão e regressão de treinamento. Resolução em Sala até 21 pontos)	Pré Aula: Material Disponível no AVA Objeto de Estudo: Mapa Mental Aula: Sala de Aula Invertida e PBL Pós Aula: Questionário 1,5 pontos	Prático	Presencial e Ambiente AVA
11	01/05	- Feriado Nacional Dia do Trabalhador – Reposição dia 02/05	-	Teórico	On-line

12	08/05	- Noções de Controle de Carga Interna e Externa de treinamento em Diferentes Modalidades e os Efeitos Agudos e Crônicos do Treinamento - Montagem e execução de um treino de circuito com peso corporal OBS.: Vir com roupas adequadas para prática TAREFA: Determinar o controle de 1 semana de um treinamento de circuito Entrega Parcial do Documento para Mostra Acadêmica	Pré Aula: Material Disponível no AVA Objeto de Estudo: Mapa Mental Aula: Sala de Aula Invertida e PBL Pós Aula: Questionário 1,5 pontos AVA	Prático	Presencial e Ambiente AVA
13	15/05	- Ausência do Professor – Reposição de Aula dia 26/05	-	Teórico	On-line
	19/05	- PROVÃO Simulado Geral	Avaliação	Digital	On-line
14	22/05	- Devolutiva de Prova - Revisão de Notas - Sala de Aula invertida - Noções de Overtraining - Estratégia de Taper	Pré Aula: Material Disponível no AVA Objeto de Estudo: Vídeos e Mapa Mental Aula: Explicativa Dialogada Pós Aula: Questionário 1,5 pontos AVA	Teórico	Presencial e Ambiente AVA
15	29/05	- Conceitos relativos a periodização do treinamento - Fases da periodização - Base de entendimento - Apresentação dos diferentes modelos - Críticas ao modelo tradicional de Matveyev			
16	05/06	- Base de montagem da periodização do treinamento com foco em treinamento aeróbio - Determinação Macro, meso e micro TAREFA: Prática escrita de montagem de treinamento aeróbio Entrega do Documento Final para Mostra Acadêmica	Pré Aula: Material Disponível no AVA Objeto de Estudo: Vídeos e Mapa Mental Aula: Prática Pós Aula: Questionário 1,5 pontos	Prático	Presencial e Ambiente AVA
17	12/06	- Base de montagem da periodização do treinamento com foco em treinamento de força - Determinação Macro, meso e micro TAREFA: Prática escrita de montagem de treinamento			
	14/06	- Mostra Acadêmica EDF			
18	19/06	- Tópicos Especiais em Treinamento Desportivo	Pré Aula: Material Disponível no AVA Objeto de Estudo: Vídeos e Mapa Mental Aula: Prática Pós Aula: Questionário 1,5 pontos	Prática	Presencial e Ambiente AVA
19	26/06	Revisão Geral de Conteúdo para a Prova 3ª VA	Pré Aula: Material Disponível no AVA Objeto de Estudo: Vídeos e Mapa Mental Pós Aula: Questionário 1,5 pontos	Prática	Presencial e Ambiente AVA
20	03/07	3ª Verificação de aprendizagem (V.A.)	Avaliação	Teórica	Presencial
21	10/07	Finalização da Disciplina	Revisão de Notas	-	-

8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Metodologia:

Aula expositiva dialogada

Retomada de conteúdo

Mapa mental

Oficinas

Questionários recursos educativos e tecnologias da informação e comunicação; mapa mental; roda de conversa; sala de aula invertida; software socrative e Mentimeter, ambiente Lyceum; quadro-branco/pincel, projetor multimídia, livros, ebook, figuras de revistas/jornais, artigos científicos, computador, celular e internet.

Recursos de Acessibilidade disponíveis aos acadêmicos

O curso assegura acessibilidade metodológica, digital, comunicacional, atitudinal, instrumental e arquitetônica, garantindo autonomia plena do discente.

9. ATIVIDADE INTEGRATIVA

- **Mostra Acadêmica (13 e 14/06/2022).**

10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

1ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

Composição da nota:

- VA teórica – 0 a 50 pontos
- Resolução de Fórum Pré Aula – 0 a 10 pontos
- Aprendendo a resolver problemas – 0 a 10 pontos
- Tarefas em Sala – 10 pontos
- Questionário Pré Prova - 0 a 11 pontos
- Questionário APS – 0 a 9 pontos

A média da 1ª VA será a somatória da nota obtida na avaliação teórica on-line (0-50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0-50 pontos).

2ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 50 pontos

Composição da nota:

- Provão teórico – 0 a 50 pontos (19/05 – sexta feira)
- Resolução de Fórum – 0 a 10 pontos
- Aprendendo a resolver problemas – 0 a 10 pontos
- Montagem, progressão e regressão de treinamento - 0 a 21 pontos
- Questionário APS – 0 a 9 pontos

A média da 2ª VA será a somatória da nota obtida na avaliação teórica on-line (0-50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0-50 pontos).

3ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

Composição da nota:

- VA teórica – 0 – 50 pontos
- Resultado final mostra acadêmica – 0 a 10 pontos
- Aprendendo a resolver problemas – 0 a 10 pontos
- Confecção de uma Periodização do treinamento – 0 a 22,5 pontos
- Questionário APS – 0 a 7,5 pontos

A média da 3ª VA será a somatória da nota obtida na avaliação teórica on-line (0-50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0-50 pontos).

ORIENTAÇÕES ACADÊMICAS

- Nas três VAs - O pedido para avaliação substitutiva tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data de cada avaliação com apresentação de documentação comprobatória (Art. 94 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser protocolizada em formulário on-line específico da Secretaria Acadêmica no Sistema Acadêmico Lyceum obrigatoriamente.
- Nas três VAs - O pedido para revisão de nota tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data da publicação, no Sistema Acadêmico Lyceum, do resultado ou devolutiva feita pelo docente de cada avaliação. (§ 1 do art. 96 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser feita por meio de processo físico na Secretaria Acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA com a avaliação original em anexo, obrigatoriamente.
- Proibido uso de qualquer material de consulta durante a prova. "Atribui-se nota zero ao acadêmico que deixar de submeter-se às verificações de aprendizagens nas datas designadas, bem como ao que nela utilizar - se de meio fraudulento" (Art. 95 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA).

Participação em eventos científicos:

Portaria – Frequência e nota dos alunos que apresentarem trabalhos em eventos científicos

Fica estabelecido que o acadêmico do Curso de Educação Física terá a oportunidade de apresentar 01 trabalho, orientado por um docente obrigatoriamente, em evento científico por semestre. A justificativa de falta será concedida apenas ao apresentador do trabalho, sendo de responsabilidade deste a apresentação dos documentos comprobatórios, e que, claramente, constem o nome do acadêmico como apresentador, como também, a data de realização do evento. Todas as solicitações devem ser realizadas via processo acadêmico de justificativa de faltas na secretaria acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás.

11. BIBLIOGRAFIA

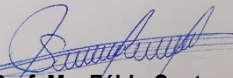
Básica:

- Brad Schoenfeld. **Hipertrofia muscular: ciência e prática**, 2ed, Editora Manole, 2023.
- Jonato Prestes et al. **Prescrição e Periodização do Treinamento de Força em Academias**. São Paulo, Editora Manole 2016.
- Ramires Alsamir Tibana et al. **Programas de condicionamento extremo: planejamento e princípios**. São Paulo: Editora Manole, 2017.
- GOMES, Antonio Carlos. **Treinamento desportivo: estrutura e periodização**, 2ed. Porto Alegre: Grupo A, 2009.

Complementar:

- Charles Ricardo Lopes; Sandro Rodrigues dos Santos. **Treinamento de força e periodização para modalidades de Resistência**. 3ª Ed. São Paulo, Manole. 2023
- Michael Boyle. **O novo modelo de treinamento funcional**, 2ed. Porto Alegre: Grupo A, 2018
- Steven J. Fleck; William J. Kraemer. **Fundamentos do treinamento de força muscular**, 4th Edition. Porto Alegre. Grupo A, 2017.

Anápolis, 16 de fevereiro de 2024.



Prof. Me. Fábio Santana

DIRETOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
UniEVANGÉLICA



Prof. Dr. Alberto Souza de Sá Filho

PROFESSOR(A) RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA