



## PLANO DE CURSO

DISCIPLINA	CH	CR	SEMESTRE	PROFESSOR	TÍTULO
Treinamento Esportivo	60	3	2024/1	Ramón Núñez Cárdenas	Doutor

### APRESENTAÇÃO

Esta disciplina pretende contribuir no processo de formação do profissional de educação física, considerando o projeto pedagógico do curso de Educação Física da Fundação Universidade Federal de Rondônia. Tem como especificidade oferecer aos estudantes conhecimentos para oportunizar a sistematização dos conteúdos fundamentais no processo de ensino aprendizagem do treinamento esportivo na Educação Física Escolar. Entretanto, tais conhecimentos não se dão de forma isolada. Por este motivo, será solicitado aos alunos a aplicação dos conhecimentos já recebidos em outras disciplinas, tais como Didática, fisiologia do exercício, handebol, atletismo entre outras.

### EMENTA

Estruturar de forma organizacional e científica, o curto, médio e longo prazo um programa de treinamento físico técnico e tático para escolares. Prescrever cientificamente a curto, médio e longo prazo um programa de treinamento físico técnico e tático para atletas.

### OBJETIVOS

#### 1. Objetivos

- Geral: Específicos: Desenvolver habilidades nos conhecimentos teóricos e práticos a fim de favorecer a solução de problemas básicos no processo de ensino aprendizagem do treinamento esportivo para iniciantes da prática esportiva e atletas.

#### Objetivos Específicos

- Estruturar de forma organizacional e científica, a curto, médio e longo prazo um programa de treinamento físico técnico e tático para escolares.
- Prescrever cientificamente a curto, médio e longo prazo um programa de treinamento físico técnico e tático para atletas.

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### OS FUNDAMENTOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO

- 1.1 - Conceito e definições de Treinamento Desportivo
- 1.2 - Os Princípios Científicos e Organizacionais do Treinamento Desportivo
- 1.3- Carga de treinamento
- 1.4- Componentes da carga de treinamento.

### QUALIDADES FÍSICAS

- ✓ Força
- ✓ Rapidez
- ✓ Resistência

### ASPECTOS FISIOLÓGICOS FUNDAMENTAIS PARA O TREINAMENTO ESPORTIVO

- ✓ Definição de energia.
  - ✓ Sistemas energéticos
  - ✓ Unidade Motora
  - ✓ Sistema muscular
  - ✓ Controle nervoso do movimento muscular.
- Considerações cardiorrespiratórias.

### OS MÉTODOS DE TREINAMENTO

- ✓ Métodos contínuos.
- ✓ Métodos contínuos Variáveis: Fartlek.
- ✓ Método de Intervalo.
- ✓ Método de repetição.
- ✓ Tipos de Treinamento a Intervalo.

### PREPARAÇÃO IMEDIATA PARA A COMPETÊNCIA FUNDAMENTAL.

- Preparação Física
- Preparação Técnica
- Preparação Tática
- Preparação Psicológica

Planejamento do Macroциclo de treinamento.

### CICLOS DO TREINAMENTO ESPORTIVO

- Microциclos
- Mesociclo
- Macroциclo
- Unidade de Treinamento

Planejamento do Macroциclo de treinamento.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O programa da disciplina será desenvolvido de forma contextualizada e de acordo com a realidade, considerando os interesses e necessidades dos alunos. A disciplina será conduzida através do método de elaboração conjunta no qual os alunos terão a possibilidade de criar suas ideias e concepções sobre cada um dos conteúdos ministrados.

## AVALIAÇÃO

Serão utilizadas avaliações do tipo continuada e final. No primeiro caso, se realizará através de trabalhos em sala de aula e extra-aula, individuais e em pequenos grupos (seminários) no decorrer do semestre. A avaliação final constará de uma prova oral, onde os alunos apresentarão um macrociclo de treinamento do esporte selecionado por ele.

- Avaliações continuadas: Serão realizadas 09 avaliações somando um total de 100 pontos.
- Avaliação Final: Prova Oral: total de 100 pontos

A nota final será a média obtida pelos alunos nas duas avaliações.

## CRONOGRAMA DETALHADO (

Período		Conteúdo a serem Trabalhados	Quant. Aulas	Local	Estratégia de Ensino e Recursos Didáticos
Mês	Dias				
Abril	15	OS FUNDAMENTOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO  1.1 - Conceito e definições de Treinamento Desportivo.  ASPECTOS FISIOLÓGICOS FUNDAMENTAIS PARA O TREINAMENTO ESPORTIVO  2 Definição de energia. 3 Sistemas energéticos 4 Unidade Motora 5 Sistema muscular 6 Controle nervoso do movimento muscular.  QUALIDADES FÍSICAS  1 Força 2 Rapidez 3 Resistência  COMPONENTES DA CARGA DE TREINAMENTO.	3	Sala de Aula	-Elaboração conjunta.

	<p>1-Volumem 2-Intensidade 3- Repouso</p> <p>1.2 - Os Princípios Científicos e Organizacionais do Treinamento Desportivo.</p>			
<b>22</b>	<p>Preparação do Esportista</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparação Física</li> <li>- Preparação Técnica</li> <li>- Preparação Tática</li> <li>- Preparação Psicológica</li> </ul>	<b>3</b>	<b>Sala de aula</b>	-Elaboração conjunta.
<b>29</b>	<p><b>OS MÉTODOS DE TREINAMENTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Métodos contínuos.</li> <li>✓ Métodos contínuos Variáveis: Fartlek.</li> <li>✓ Método de Intervalo.</li> <li>✓ Método de repetição.</li> <li>✓ Tipos de Treinamento a Intervalo.</li> </ul>	<b>3</b>	<b>Sala de aula</b>	-Elaboração conjunta.

<b>Maio</b>	<b>06</b>	SEMINARIO	<b>3</b>	Ginásio esportivo	Apresentação de uma aula de 45', sobre uma qualidade física escolhida, aplicando os métodos de treinamento.
	<b>13</b>	CICLOS DO TREINAMENTO ESPORTIVO  - Microciclos - Mesociclo - Macrociclo - Unidade de Treinamento	<b>3</b>	<b>Sala de aula</b>	-Elaboração conjunta.
	<b>20</b>	SEMINÁRIO	<b>3</b>	Ginásio esportivo	Apresentação de uma aula de 45', sobre uma qualidade física escolhida, aplicando os métodos de treinamento.
	<b>27</b>	SEMINÁRIO	<b>3</b>	Ginásio esportivo	Ministrar uma aula de 45', sobre uma qualidade física escolhida, aplicando os métodos de treinamento.
<b>Junho</b>	<b>03</b>	SEMINÁRIO	<b>3</b>	Ginásio esportivo	Ministrar uma aula de 45', sobre uma qualidade física escolhida, aplicando os métodos de treinamento
	<b>10</b>	SEMINÁRIO	<b>3</b>	Ginásio esportivo	Planejamento de um microciclo de treinamento, referente ao período de Preparação Especial.

	<b>17</b>	SEMINÁRIO	<b>3</b>	Ginásio esportivo	Planejamento de um mesociclo de treinamento, referente ao período de Preparação Geral.
	<b>24</b>	SEMINÁRIO	<b>3</b>	Ginásio esportivo	Planejamento de um microciclo de treinamento, referente ao período de Preparação Especial.
<b>Julho</b>	<b>08</b>	SEMINÁRIO	<b>3</b>	Ginásio esportivo	Planejamento de um Mesociclo de treinamento, referente ao período de Preparação Especial.
	<b>15</b>	SEMINÁRIO	<b>3</b>	Ginásio esportivo	Planejamento de um Mesociclo de treinamento, referente ao período de Preparação competitivo.
	<b>22</b>	SEMINÁRIO	<b>3</b>	Sala de aula	Planejamento de um Mesociclo de treinamento, referente ao período de Preparação competitivo.
	<b>29</b>	SEMINÁRIO	<b>3</b>	Sala de aula	Planejamento de um Mesociclo de treinamento, referente ao período de Preparação competitivo
<b>Agosto</b>	<b>05</b>	Prova Final	<b>3</b>	Sala de aula	Apresentação de um Macro ciclo de treinamento.

<b>Bibliografias Básicas</b>	<b>Bibliografias complementares</b>
<p>BOMPA, T.O. Treinando Atletas de Desporto Coletivo. Porto Alegre: Editora Artmed, 2005.</p> <p>PLATONOV. V.N. Teoria Geral do Treinamento Desportivo Olímpico. Porto Alegre: Editora Artmed, 2004</p> <p>. DE ROSE JUNIOR, D. Modalidades Esportivas Coletivas. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2008.</p>	<p>MACIAS, A.C.; Cruz, E.H.B.; GUERRA, M.L.M. Sistema de Capacidades Físicas. São Paulo, Editora Ícone, 2006.</p> <p>ASTRAND. P.O.; RODHAL. K. Tratado de Fisiologia do Trabalho. Porto Alegre: Editora Artmed, 2005.</p> <p>SADOVAL ,A.P. Medicina del Deporte y ciencias aplicadas al alto rendimiento y la salud,Caxias do Sul:EDUCS, 2002.</p> <p>AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Guideline for exercise testing and prescription Lea &amp; Febiger, 4.ed, 1991.</p> <p>FOSS, M.L., KETEVIAN, S.J. Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte. 6 ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2000</p>

Porto Velho (RO), 08 de Março de 2024

---

Profª Dr. Ramón Núñez Cárdenas  
Docente DEF/UNIR