



PLANO DE CURSO

DISCIPLINA	CH	CR	SEMESTRE	PROFESSOR	TÍTULO
Treinamento Esportivo	120	6	2019/2	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, basquete, 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: Desenvolver habilidades nos conhecimentos teóricos e práticos a fim de favorecer a solução de problemas básicos no processo de ensino aprendizagem do treinamento esportivo na escola.
- 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 e escritos) 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

Cronograma Detalhado					
Período		Conteúdo a serem Trabalhados	Quant. Aulas	Local	Estratégia de Ensino e Recursos Didáticos
Meses	Dias				
Agosto	08	<p>OS FUNDAMENTOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO</p> <p>1.1 - Conceito e definições de Treinamento Desportivo</p> <p>1.2 - Os Princípios Científicos e Organizacionais do Treinamento Desportivo</p> <p>1.3- Carga de treinamento</p> <p>1.4- Componentes da carga de treinamento</p> <p>QUALIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Força ✓ Rapidez ✓ Resistência 	5	Sala de aula	-Elaboração conjunta.
	15	<p>ASPECTOS FISIOLÓGICOS FUNDAMENTAIS PARA O TREINAMENTO ESPORTIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Definição de energia. ✓ Sistemas energéticos ✓ Unidade Motora ✓ Sistema muscular ✓ Controle nervoso do movimento muscular. <p>Considerações cardiorrespiratórias.</p>	5	Sala de aula	

	22	OS MÉTODOS DE TREINAMENTO <ul style="list-style-type: none"> ✓ Métodos contínuos. ✓ Métodos contínuos Variáveis: Fartlek. ✓ Método de Intervalo. ✓ Método de repetição. ✓ Tipos de Treinamento a Intervalo. 	5	Sala de aula	Metodologia Dialogal para: - Compreender os diferentes aspectos didático-metodológico no planejamento das atividades esportivas escolares.
	29	CICLOS DO TREINAMENTO ESPORTIVO <ul style="list-style-type: none"> - Microciclos - Mesociclo - Macrociclo - Unidade de Treinamento 	5	Sala de aula	Apresentação de uma aula de 45', sobre uma qualidade física escolhida, aplicando os métodos de treinamento.
Quantitativo de Aulas ao mês			20	Quantitativo de Aulas ao mês	
Setembro	05	SEMINARIO	5	Aula Prática	Ministrar uma aula de 45', sobre uma qualidade física escolhida, aplicando os métodos de treinamento.
	12	SEMINARIO	5	Aula prática	Ministrar uma aula de 45', sobre uma qualidade física escolhida, aplicando os métodos de treinamento.
	19	PREPARAÇÃO IMEDIATA PARA A COMPETÊNCIA FUNDAMENTAL. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Preparação Física ✓ Preparação Técnica ✓ Preparação Tática ✓ Preparação Psicológica 	5	Aula prática	Expositiva dialogal e vivência.

	26	SEMINÁRIO	5	Sala de aula	Planejamento de um microciclo de treinamento, referente ao período de Preparação Geral.
Quantitativo de Aulas ao mês			20	Quantitativo de Aulas ao mês	
Outubro	03	SEMINÁRIO	5	Sala de aula	Planejamento de um microciclo de treinamento, referente ao período de Preparação Especial.
	10	SEMINÁRIO	5	Sala de Aula	Planejamento de um mesociclo de treinamento, referente ao período de Preparação Geral.
	17	SEMINÁRIO	5	Sala de aula	Planejamento de um microciclo de treinamento, referente ao período de Preparação Especial.
	24	SEMINÁRIO	5	Sala de aula	Planejamento de um mesociclo de treinamento, referente ao período de Preparação Especial.
	31	SEMINÁRIO	5	Aula prática	Planejamento de um microciclo de treinamento, referente ao período de Preparação competitivo.
Quantitativo de Aulas ao mês			25	Quantitativo de Aulas ao mês	
Novembro	07	SEMINÁRIO	5	Aula prática	Planejamento de um mesociclo de treinamento, referente ao período de Preparação Competitivo.

	14	SEMINÁRIO	5	Prática	Ministrar uma unidade de treinamento de um microciclo, referente ao período de preparação especial (preparação Técnica).
	21	SEMINÁRIO	5	Aula prática	Ministrar uma unidade de treinamento de um microciclo, referente ao período de preparação especial (preparação técnica).
	28	Planejamento do Macro ciclo de treinamento.	5	Sala de aula.	Do esporte escolhido.
	Quantitativo de Aulas ao mês		20	Quantitativo de Aulas ao mês	
Dezembro	05	Planejamento do Macro ciclo de treinamento.	5	Sala de aula.	Do esporte escolhido
	12	Planejamento do Macro ciclo de treinamento.	5	Sala de aula.	Do esporte escolhido
	19	Avaliação Final	5	Sala de aula.	Apresentação do Macro ciclo de treinamento.
	Quantitativo de aula ao mês		15	Quantitativo de aula ao mês	
Fevereiro	06	Estudo individual sobre a história do treinamento esportivo.	20		
Fim do Semestre letivo					
Carga Horária Total			120h	Carga Horária Total	

BIBLIOGRAFIA

PLATONOV. V.N. Teoria Geral do Treinamento Desportivo Olímpico. Porto Alegre: Editora Artmed, 2004.
DE ROSE JUNIOR, D. Modalidades Esportivas Coletivas. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2008.

GOMES, A. C. **Treinamento Desportivo - Estruturação e Periodização**. 2ª ed. Artmed, 2009.

JÚNIOR, Tacito Pessoa de Souza; PEREIRA, Benedito. **Dimensões Biológicas do Treinamento Físico - Esportivo**. São Paulo: Phorte, 2011.

CARDENAS, R; AQUINO, F; PUMARIEGA, Y. Preparação Psicológica no Esporte. 1ª ed. Curitiba: Appris, 2017.

MACIAS, A.C.; Cruz, E.H.B.; GUERRA, M.L.M. Sistema de Capacidades Físicas. São Paulo, Editora Ícone, 2006. ASTRAND. P.O.; RODHAL. K. Tratado de Fisiologia do Trabalho. Porto Alegre: Editora Artmed, 2005.

SADOVAL, A.P. Medicina del Deporte y ciencias aplicadas al alto rendimiento y la salud, Caxias do Sul: EDUCS, 2002.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Guideline for exercise testing and prescription Lea & Febiger, 4.ed, 1991.

FOSS, M.L., KETAYIAN, S.J. Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte. 6 ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2000.

Publicações científicas atualizadas na área da disciplina, por exemplo: livros, legislações, artigo e/ou matéria de revista científica, periódicos especializados, publicações de eventos científicos anuais, biblioteca on-line (link da UNIFIMES) e acervo virtual: Capes, Google Acadêmico, SciELO, entre outros.

Porto Velho (RO), 18 de Junho de 2019.

Profª Dr. Ramón Núñez Cárdenas
Docente DEF/UNIR