



## PLANO DE CURSO

DISCIPLINA	CH	CR	SEMESTRE	PROFESSOR	TÍTULO
Treinamento Esportivo	100	6	2022/1	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: 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) 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 (REMOTO)

Cronograma Detalhado					
Período		Conteúdo a serem Trabalhados	Quant. Aulas	Local	Estratégia de Ensino e Recursos Didáticos
Meses	Dias				
Agosto	29	<p><b>OS FUNDAMENTOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO</b></p> <p>1.1 - Conceito e definições de Treinamento Desportivo.</p> <p><b>ASPECTOS FISIOLÓGICOS FUNDAMENTAIS PARA O TREINAMENTO ESPORTIVO</b></p> <p>2 Definição de energia.                      3 Sistemas energéticos                      4 Unidade Motora                      5 Sistema muscular                      6 Controle nervoso do movimento muscular.</p> <p><b>QUALIDADES FÍSICAS</b></p> <p>1 Força                      2 Rapidez                      3 Resistência</p> <p><b>COMPONENTES DA CARGA DE TREINAMENTO.</b></p> <p>1-Volumem                      2-Intensidade                      3- Repouso</p> <p>1.2 - Os Princípios Científicos e Organizacionais do Treinamento Desportivo.</p>	5	Sala de Aula	-Elaboração conjunta.

Setembro	05	Preparação do Esportista - Preparação Física - Preparação Técnica - Preparação Tática - Preparação Psicológica	5	Sala de Aula	
	12	OS MÉTODOS DE TREINAMENTO ✓ Métodos contínuos. ✓ Métodos contínuos Variáveis: Fartlek. ✓ Método de Intervalo. ✓ Método de repetição. ✓ Tipos de Treinamento a Intervalo.	5	Sala de aula	Compreender os diferentes métodos de treinamento esportivo.
	19	✓ SEMINÁRIO	5	Sala de Aula	Aprofundamento sobre os métodos de treinamento esportivo
	26	CICLOS DO TREINAMENTO ESPORTIVO - Microciclos - Mesociclo - Macrociclo - Unidade de Treinamento	5	Ginásio esportivo	Apresentação de uma aula de 45', sobre uma qualidade física escolhida, aplicando os métodos de treinamento.
Outubro	03	SEMINARIO	5	Ginásio esportivo	Apresentação de uma aula de 45', sobre uma qualidade física escolhida, aplicando os métodos de treinamento.

	10	SEMINARIO	5	Ginásio esportivo	Ministrar uma aula de 45', sobre uma qualidade física escolhida, aplicando os métodos de treinamento.
	17	SEMINARIO	5	Ginásio esportivo	Ministrar uma aula de 45', sobre uma qualidade física escolhida, aplicando os métodos de treinamento
	24	SEMINÁRIO	5	Ginásio esportivo	Planejamento de um microciclo de treinamento, referente ao período de Preparação Especial.
	31	SEMINÁRIO	5	Sala de Aula	Planejamento de um mesociclo de treinamento, referente ao período de Preparação Geral.
Novembro	07	SEMINÁRIO	5	Sala de Aula	Planejamento de um microciclo de treinamento, referente ao período de Preparação Especial.
	14	SEMINÁRIO	5	Sala de Aula	Planejamento de um Mesociclo de treinamento, referente ao período de Preparação Especial.
	21	Seminário	5	Sala de aula	Planejamento de um Mesociclo de treinamento, referente ao período de Preparação competitivo.
	28	Seminário	5	Sala de aula	Planejamento de um Mesociclo de treinamento, referente ao período de Preparação competitivo.

Dezembro	05	Seminário	5	Sala de aula	. Planejamento de um Mesociclo de treinamento, referente ao período de Preparação competitivo
	12	Seminário	5	Sala de aula	Planejamento de um Mesociclo de treinamento, referente ao período de Preparação competitivo
	19	Seminário	5	Sala de aula	Planejamento de um Mesociclo de treinamento, referente ao período de Preparação competitivo
	26	Avaliação Final	5	Sala de aula	Apresentação de um Macroциclo de treinamento

## 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., KETEVIAN, S.J. Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte. 6 ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2000.

DIETMAR SAMULSKI. Treinamento Esportivo. Editora: Manole, 2012.

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), 12 de Julho de 2022

---

Profª Dr. Ramón Núñez Cárdenas  
Docente DEF/UNIR