

PLANO DE ENSINO – 2005

1) IDENTIFICAÇÃO de DADOS:

Curso: Educação Física

Disciplina:

Metodologia do Treinamento Desportivo I

Créditos: 04

Carga Horária: 72

T: 62

P: 10

Período letivo/semestre: 2005/1

Professor(a): Maria Leonor Brenner Ceia Ramos

2) EMENTA

Princípios de organização de programas e métodos de treinamento físico-desportivo. Preparação técnico-tática: organização de programas de treinamento. Preparação física, princípios científicos, filosóficos e metodológicos no desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras.

3) OBJETIVO(S)

Analisar, pesquisar e discutir o treinamento desportivo, através da teoria como básica e necessária para explicar e influenciar a prática do treinamento desportivo, possibilitando aos alunos:

- conhecerem e compreenderem os princípios organizacionais do treinamento;
- elaborarem programas de treinamento diversificados;
- elaborarem, aplicarem e avaliarem exercícios que visem o desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras, a partir dos princípios metodológicos científicos.

4) PROGRAMA DE CONTEÚDOS

- Bases fisiológicas do treinamento: efeitos do treinamento sobre o organismo;
- Fontes de energia;
- Princípios biológicos do treinamento (individualidade, adaptação, sobrecarga, reversibilidade, especificidade);
- Estrutura de preparação do treinamento: periodização, planejamento e fatores importantes;
- A avaliação física;
- O desenvolvimento das qualidades físicas: força, velocidade, resistência e flexibilidade;
- Métodos de desenvolvimento das qualidades físicas.

5) CRONOGRAMA DE ATIVIDADES – Turma 71

<i>Nº</i>	<i>Data:</i>	<i>Conteúdo programático:</i>
1.	02/03	Apresentação da disciplina; conteúdos, critérios de avaliação. Cronograma; questionário de atividade física e exercício, anamnese (0,5).
2.	09/03	Bibliografia; aptidão física; história do treinamento. <i>Prática:</i> avaliação física (1,0).
3.	16/03	Avaliação física: cálculos e tabelas (1,0).
4.	23/03	Efeitos do treinamento e fatores que interferem no mesmo. Treinamento e rendimento (0,5).
5.	30/03	Fontes de energia: questões e elaboração da prática. <i>Prática:</i> fontes de energia (1,0).
06.	06/04	Princípios do treinamento. Capacidades e habilidades (0,5).
07.	13/04	Qualidades físicas. <i>Prática:</i> resistência aeróbia (1,0).
08.	20/04	Resistência anaeróbia. <i>Prática:</i> resistência anaeróbia (1,0).
09.	27/04	Revisão dos conteúdos para avaliação. Revisão dos conteúdos para avaliação.
10.	04/05	<i>Avaliação I.</i> Força muscular: pesquisa.
11.	11/05	Revisão da avaliação. Pesquisa em grupos.
12.	18/05	Seminário: força muscular (1,0).
13.	25/05	Força muscular: considerações. Exercícios avaliativos em duplas (0,5).
14.	1º/06	Velocidade. <i>Prática:</i> Velocidade (1,0).
15.	08/06	Flexibilidade. Apresentações em grupos (0,5).
16.	15/06	Métodos de treinamento (0,5).
17.	22/06	<i>Avaliação II.</i>
18.	29/06	Recuperação de nota.

5) CRONOGRAMA DE ATIVIDADES – Turma 61

<i>Nº</i>	<i>Data:</i>	<i>Conteúdo programático:</i>
1.	04/03	Apresentação da disciplina; conteúdos, critérios de avaliação. Cronograma; questionário de atividade física e exercício, anamnese (0,5).
2.	11/03	Bibliografia; aptidão física; história do treinamento. <i>Prática:</i> avaliação física (1,0).
3.	18/03	Avaliação física: cálculos e tabelas (1,0).
	25/03	<i>Não haverá aula. Feriado.</i>
4.	1º/04	Efeitos do treinamento e fatores que interferem no mesmo. Treinamento e rendimento (0,5).
5.	08/04	Fontes de energia: questões e elaboração da prática. <i>Prática:</i> fontes de energia (1,0).
6.	15/04	Princípios do treinamento. Capacidades e habilidades (0,5).
	22/04	<i>Não haverá aula: recesso.</i>
7.	29/04	Qualidades físicas. <i>Prática:</i> resistências (1,0).
8.	06/05	<i>Avaliação I.</i> Força muscular: pesquisa.
9.	13/05	Revisão da avaliação. Pesquisa em grupos.
10.	20/05	Seminário: força muscular (0,5).
	27/05	<i>Não haverá aula: recesso.</i>
11.	03/06	Força muscular: considerações. Velocidade: prática (1,0).
12.	10/06	Flexibilidade. Apresentações em grupos (0,5).
13.	17/06	<i>Atividade de pesquisa: métodos de treinamento (1,0).</i>
14.	24/06	<i>Avaliação II.</i>
15.	1º/07	Recuperação de nota.
16.	Até dia 06/05 – Trabalho de Resistências (0,5).	
17.	Até dia 20/05 – Trabalho de Força Muscular (0,5).	
18.	Até dia 10/06 – Trabalho de observação (0,5).	

6) METODOLOGIA DE ENSINO

As aulas serão teóricas e práticas, procurando executar o planejado e realizar os ajustes práticos; serão participativas e com avaliações diárias, através de trabalhos em grupos, pesquisas e relatórios.

7) AVALIAÇÃO

Crêterios de avaliaçãõ: A nota final do semestre será conferida a partir da média resultante de três notas: 1ª - avaliação teórica individual I; 2ª - avaliação teórica individual II; 3ª - soma dos trabalhos realizados nas aulas: pesquisas, questionários, atividades práticas.

8) BIBLIOGRAFIA BÁSICA e BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

Bibliografia básica:

DANTAS, Estêlio H.M. *A Prática da preparação física*. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

HERNANDES, Benito. *Treinamento desportivo*. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

WEINECK, Jungem. *Treinamento Ideal*. São Paulo: Manole, 1999.

Bibliografia complementar:

ALTER, Michael. *Ciência da Flexibilidade*. POA: Artes Médicas, 1999.

BARBANTI, Valdir José. *Teoria e prática do treinamento desportivo*. São Paulo: Edgard Blucher, 1983.

BOMPA, T. *A periodização do treinamento esportivo*. São Paulo: Manole, 2001.

FLECK, Steven. *Fundamentos do treinamento de força muscular*. 2.ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.

MATVEEV, Lev. *Treino Desportivo: metodologia e planejamento*. São Paulo: Phorte, 1997.

ROBERGS, Robert & ROBERTS, Scott. *Fisiologia do exercício*. São Paulo: Phorte, 2000.

ROCHA, Paulo. *Medidas e avaliação em ciências do esporte*. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

ZAKHAROV, Andrei. *Ciência do Treinamento Desportivo*. RJ: Palestra, 1992.