



Universidade Federal
de São João del-Rei

COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE ENSINO

Disciplina: TREINAMENTO ESPORTIVO II			Período: 8º	Currículo: 2018	
Docente (qualificação e situação funcional): Prof. Dr. Álvaro César de Oliveira Penoni			Unidade Acadêmica: DCEFS		
Pré-requisito: não há			Co-requisito: não há		
C.H. Total: 36ha	C.H. Prática: 06ha	C. H. Teórica: 30ha	Grau: Licenciatura	Ano: 2019	Semestre: 1º
EMENTA					
Base teórica e procedimental do treinamento de Resistência, Flexibilidade e Coordenação.					
OBJETIVOS					
Proporcionar ao aluno: Compreender elementos básicos que fundamentam os treinamentos de Resistência, Flexibilidade e Coordenação. Identificar e compreender métodos e processos de treinamento esportivo para Resistência, Flexibilidade e Coordenação. Identificar contribuições do Treinamento esportivo à Educação Física escolar.					
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO					
Treinamento de Resistência Definições Bases teóricas do treinamento de Resistência Métodos de treinamento de Resistência					
Treinamento de Flexibilidade Definições Bases teóricas do treinamento de Flexibilidade Métodos de treinamento de Flexibilidade					
Treinamento de Capacidades Coordenativas Definições Bases teóricas do treinamento coordenativo					
METODOLOGIA DE ENSINO					
Aulas expositivas e dialogadas. Atividades presenciais e a distância.					
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO					
O conceito final será o resultado do somatório das notas alcançadas em atividades assim pontuadas: 2 Provas teóricas: 3,0 pontos (cada) Seminários: 3,0 pontos Atividades em classe: 1,0					
BIBLIOGRAFIA BÁSICA					

[Assinatura]

BARBANTI, V. J. **Formação de esportistas**. Barueri: Manole, 2005. 186 p.

SILVA, L. R. R. **Desempenho esportivo**: treinamento com crianças e adolescentes. São Paulo: Phorte, 2006. 430 p.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. 9ed. São Paulo: Manole, 1999/2003.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

ALTER, M. J. **Ciência da Flexibilidade**. 2ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 1999.

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. São Paulo: Edgard Blücher, 1997.

COELHO, L. O treino da flexibilidade muscular e o aumento da amplitude de movimento: uma revisão crítica da literatura. *Motricidade*. v. 3; n. 4, p. 22-37, 2007.

GALLAHUE, D. L.; DONELLY, K. **Educação física desenvolvimentista para todas as crianças**. São Paulo: Manole, 2009.

GRECO, P. J.; BENDA, R. N. **Treinamento esportivo universal: da aprendizagem motora ao treinamento técnico**. Vol. 1; 1999.

TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

PLATONOV, V. N.; BULATOVA, M. M. **A preparação física**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003. 388 p.

NEWSHOLME, E.; LEECH, T.; DUESTER, G. **Corrida**: ciência do treinamento e desempenho. São Paulo: Phorte, 2006. 412 p.

BOMPA, Tudor O. **Periodização**: teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte, 2002.



Docente
Responsável

Aprovado pelo Colegiado em / / .



Coordenador do Curso

Prof. Dr. Alessandro de Oliveira
Coord. do Curso de Educação Física
COEFI - UFSJ