



Universidade Federal
de São João del-Rei

COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE ENSINO

Código EF0381 8052	Unidade Curricular: Treinamento Esportivo	Ano/semestre: 202312	Currículo: 2018	
Docentes (qualificação e situação funcional): Cláudio Manoel Ferreira Leite - Dr,- Adjunto.			Unidade Acadêmica: DCEFS	
Pré-requisito: Não se aplica		Co-requisito: Não se aplica		
C.H. Total: 66h (72ha)	C.H. Teórica: 66h (72ha)	C. H. Prática: Não se aplica	Carga horária remota: 13h (14ha)	Grau: Bacharelado
Tipo de oferecimento: EDP (Educação Presencial)		Turno: Integral		
EMENTA				
Conceituação de Treinamento Esportivo. Componentes da carga, princípios e organização do treinamento esportivo em geral. Base teórica e procedimental do treinamento de Força, Resistência, Flexibilidade e Coordenação.				
OBJETIVOS				
Proporcionar ao aluno:				
<ul style="list-style-type: none">• Compreender o conceito Treinamento esportivo de forma clara, bem como, compreender seus elementos de planejamento e organização;• Compreender os mecanismos adaptativos e os elementos básicos do treinamento das capacidades motoras Força, Resistência, Flexibilidade e Coordenação.• Identificar e compreender métodos e processos de treinamento esportivo de Força, Resistência, Flexibilidade e Coordenação.• Ser capaz de atualizar seus conhecimentos pelo reconhecimento de fontes de informação e análise crítica de material bibliográfico. Identificar contribuições do Treinamento esportivo à Educação Física				
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA				
Data da aula	Atividade prevista		Professor(a)	
06/03/2023	Apresentação da disciplina, cronograma, avaliações.		Cláudio	
06/03/2023	Histórico breve do treinamento esportivo, Conceituação de Treinamento esportivo e Adaptação		Cláudio	
09/03/2023	Componentes da carga: Carga, Volume, intensidade, pausa, densidade		Cláudio	
13/03/2023	Componentes da carga: Carga, Volume, intensidade, pausa, densidade		Cláudio	
16/03/2023	Treinamento das Capacidades Coordenativas: Definições e Bases teóricas do treinamento coordenativo		Cláudio	
20/03/2023	Treinamento das Capacidades Coordenativas: Definições e Bases teóricas do treinamento coordenativo		Cláudio	
23/03/2023	Treinamento da Força: Definições e Bases teóricas do treinamento de força		Cláudio	
27/03/2023	Treinamento da Força: Definições e Bases teóricas do treinamento de força		Cláudio	

30/03/2023	Treinamento da Resistência: Definições e Bases teóricas do treinamento de Resistência	Cláudio
03/04/2023	Treinamento da Resistência: Definições e Bases teóricas do treinamento de Resistência	Cláudio
10/04/2023	Treinamento da Flexibilidade: Definições e Bases teóricas do treinamento de Flexibilidade	Cláudio
13/04/2023	Treinamento da Flexibilidade: Definições e Bases teóricas do treinamento de Flexibilidade	Cláudio
17/04/2023	Treinamento das Capacidades Coordenativas: Modelos do treinamento coordenativo	Cláudio
20/04/2023	Treinamento das Capacidades Coordenativas: Modelos do treinamento coordenativo	Cláudio
24/04/2023	Treinamento das Capacidades Coordenativas: Modelos do treinamento coordenativo	Cláudio
27/04/2023	Treinamento da Força: Métodos de treinamento de força	Cláudio
04/05/2023	Treinamento da Força: Métodos de treinamento de força	Cláudio
08/05/2023	Treinamento da Força: Métodos de treinamento de força	Cláudio
11/05/2023	Treinamento da Resistência: Métodos de treinamento de Resistência	Cláudio
15/05/2023	Treinamento da Resistência: Métodos de treinamento de Resistência	Cláudio
18/05/2023	Treinamento da Resistência: Métodos de treinamento de Resistência	Cláudio
22/05/2023	Treinamento da Flexibilidade: Técnicas de treinamento de Flexibilidade	Cláudio
25/05/2023	Treinamento da Flexibilidade: Técnicas de treinamento de Flexibilidade	Cláudio
29/05/2023	Terminologia e variáveis estruturais: Objetivos, Meios e Métodos de treinamento e exercícios	Cláudio
01/06/2023	Terminologia e variáveis estruturais: Objetivos, Meios e Métodos de treinamento e exercícios	Cláudio
05/06/2023	Princípios do treinamento esportivo	Cláudio
12/06/2023	Princípios do treinamento esportivo Organização do Treinamento Esportivo: Planejamento/Periodização	Cláudio
15/06/2023	Organização do Treinamento Esportivo: Planejamento/Periodização	Cláudio
19/06/2023	Avaliação especial	Cláudio

METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas expositivas, dialogadas. Atividades a distância no formato de exercícios, encontros e discussões.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E FREQUÊNCIA

O conceito final será o resultado do somatório das notas alcançadas em atividades assim pontuadas:

- Avaliações teóricas AT – 4,0pts
- Resolução de questões problema sobre treinamento esportivo em formato diversos (ex. textos/áudios/vídeos) RQP – 4,0pts
- Pareceres em textos/áudios/vídeos produzidos pelos colegas CQP– 2,0pt

Desta forma o conceito final (CF) será atribuído por meio da equação:

$$CF = AT + RQP + CQP$$

- Avaliação ESPECIAL – AE: 10pts
 - Sendo a nota da avaliação final $NAF = (2 \times CF + AE) / 3$

✓ Em cumprimento às resoluções em vigência será considerado reprovado o discente que não alcançar média final maior ou igual a 6,0 e/ou obtiver mais que 18 ausências nas aulas determinadas pelo calendário divulgado pela COEFI.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA (ordem decrescente de ano de publicação)

BARBANTI, V. J. **Formação de esportistas**. Barueri: Manole, 2005. 186 p.
SAMULSKI, D. M.; MENZEL, H. J.; PRADO, L. S. **Treinamento esportivo**. São Paulo: Manole, 2013. 376p.
SILVA, L. R. R. **Desempenho esportivo**: treinamento com crianças e adolescentes. São Paulo: Phorte, 2006. 430 p

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR (ordem decrescente de ano de publicação)

ALTER, M.J. **Ciência da flexibilidade**. Ed. Artmed. 2010.
BAECHLE, T. R.; EARLE, R. W. **Fundamentos do treinamento de força e do condicionamento**. 3ed.
Barueri: Manole, 2010. 592 p.
CHANDLER, T.J.; BROWN, L.E. **Treinamento de força para o desempenho humano**. Porto Alegre. Ed. Artmed. 2009.
DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. 5ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do treinamento da força muscular**. Artmed Editora. Porto Alegre.2006.

Aprovado pelo Colegiado em 2023/1

Assinatura digital do docente responsável pela unidade curricular.

*Assinatura digital
Coordenador do Curso*



Emitido em 2023

PLANO DE ENSINO Nº 797/2023 - COEFI (12.45)

(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)

(Assinado digitalmente em 15/03/2023 15:44)

ALVARO CESAR DE OLIVEIRA PENONI

COORDENADOR DE CURSO - TITULAR

COEFI (12.45)

Matrícula: 2362132

(Assinado digitalmente em 16/03/2023 16:02)

CLAUDIO MANOEL FERREIRA LEITE

PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR

DCEFS (12.03)

Matrícula: 1741425

Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufsj.edu.br/public/documentos/> informando seu número: **797**, ano: **2023**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **15/03/2023** e o código de verificação: **6decdfb02**