

 Universidade Federal de São João del-Rei		COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA			
PLANO DE ENSINO					
Código EF03818052		Unidade Curricular: Treinamento Esportivo		Ano/semestre: 2025-1	Currículo: 2018
Docentes (qualificação e situação funcional): Cláudio Manoel Ferreira Leite – Dr.- Associado II.				Unidade Acadêmica: DCEFS	
Pré-requisito: Não se aplica			Co-requisito: Não se aplica		
C.H. Total: 66h	C.H. Teórica: 66h	C. H. Prática: Não se aplica	Carga horária remota: 13h	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, Velocidade, Resistência, Flexibilidade e Coordenação.					
OBJETIVOS					
Proporcionar ao aluno:					
• Conceituar Treinamento esportivo, bem como, compreender seus elementos de planejamento e organização; • Identificar as principais capacidades físico-coordenativas e compreender seus mecanismos adaptativos. • Compreender contribuições do conhecimento sobre treinamento esportivo à Educação Física.					
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA					
Data da aula		Atividade prevista		Professor(a)	
24/03		Apresentação da disciplina, cronograma, avaliações. Histórico breve do treinamento esportivo, Conceituação de Treinamento esportivo e Adaptação		Cláudio	
25/03		Componentes da carga: Carga, Volume, intensidade, pausa, densidade		Cláudio	
31/03		Componentes da carga: Carga, Volume, intensidade, pausa, densidade		Cláudio	
01/04		Treinamento das Capacidades Coordenativas: Definições e Bases teóricas do treinamento coordenativo		Cláudio	
07/04		Treinamento das Capacidades Coordenativas: Definições e Bases teóricas do treinamento coordenativo		Cláudio	
08/04		Treinamento da Força: Definições e Bases teóricas do treinamento de força		Cláudio	
14/04		Treinamento da Força: Definições e Bases teóricas do treinamento de força		Cláudio	
15/04		A definir			
22/04		Treinamento da Resistência: Definições e Bases teóricas do treinamento de Resistência		Cláudio	

	COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	
	PLANO DE ENSINO	
28/04	Treinamento da Resistência: Definições e Bases teóricas do treinamento de Resistência	Cláudio
29/04	Treinamento da Flexibilidade: Definições e Bases teóricas do treinamento de Flexibilidade	Cláudio
05/05	Treinamento da Flexibilidade: Definições e Bases teóricas do treinamento de Flexibilidade	Cláudio
06/05	Treinamento das Capacidades Coordenativas: Modelos do treinamento coordenativo	Cláudio
12/05	Treinamento das Capacidades Coordenativas: Modelos do treinamento coordenativo	Cláudio
13/05	Treinamento das Capacidades Coordenativas: Modelos do treinamento coordenativo	Cláudio
19/05	Treinamento da Força: Métodos de treinamento de força	Cláudio
20/05	Treinamento da Força: Métodos de treinamento de força	Cláudio
26/05	Treinamento da Força: Métodos de treinamento de força	Cláudio
27/05	Treinamento da Resistência: Métodos de treinamento de Resistência	Cláudio
02/06	Treinamento da Resistência: Métodos de treinamento de Resistência	Cláudio
03/06	Treinamento da Resistência: Métodos de treinamento de Resistência	Cláudio
09/06	Treinamento da Flexibilidade: Técnicas de treinamento de Flexibilidade	Cláudio
10/06	Treinamento da Flexibilidade: Técnicas de treinamento de Flexibilidade	Cláudio
16/06	Treinamento da Flexibilidade: Técnicas de treinamento de Flexibilidade	Cláudio
17/06	Terminologia e variáveis estruturais: Objetivos, Meios e Métodos de treinamento e exercícios	Cláudio
23/06	Terminologia e variáveis estruturais: Objetivos, Meios e Métodos de treinamento e exercícios	Cláudio
24/06	Princípios do treinamento esportivo	Cláudio
30/06	Princípios do treinamento esportivo Organização do Treinamento Esportivo: Planejamento/Periodização	Cláudio
01/07	Organização do Treinamento Esportivo: Planejamento/Periodização	Cláudio
07/07	Trabalhos e avaliações	Cláudio
14/07	Trabalhos e avaliações	Cláudio
15/07	Trabalhos e avaliações	Cláudio
21/07	Trabalhos e avaliações	Cláudio

COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA		
PLANO DE ENSINO		
22/07	Ajustes finais e encerramento da disciplina	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 A nota final (NF) será atribuída por meio da equação: $NF = AT + RQP + CQP$ ✓ 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)		
SAMULSKI, D. M.; MENZEL, H. J.; PRADO, L. S. Treinamento esportivo. São Paulo: Manole, 2013. E-book. MARTIN, D.; CARL, K.; LEHNERTZ, K. Manual de Teoria do Treinamento Esportivo. São Paulo: Phorte, 2000. WEINECK, Jurgen. Treinamento ideal: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil. 9. ed. São Paulo: Manole, 1999.		
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR (ordem decrescente de ano de publicação)		
FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. Fundamentos do treinamento da força muscular. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. ALTER, M.J. Ciência da flexibilidade. Porto Alegre: Artmed. 2010. BAECHLE, T. R.; EARLE, R. W. Fundamentos do treinamento de força e do condicionamento. 3ed. Barueri: Manole, 2010. CHANDLER, T.J.; BROWN, L.E. Treinamento de força para o desempenho humano. Porto Alegre. Artmed., 2009. BARBANTI, V. J. Formação de esportistas. Barueri: Manole, 2005.		
Documento assinado digitalmente  CLAUDIO MANOEL FERREIRA LEITE Data: 10/04/2025 21:59:58-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br Assinatura digital do docente responsável pela unidade curricular.		Documento assinado digitalmente  DIEGO DE SOUSA MENDES Data: 25/04/2025 15:10:32-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br Assinatura digital Coordenador do Curso