

PLANO DE APRENDIZAGEM

1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO			
Curso: Bacharelado em Educação Física			
Disciplina: Teorias Treinamento para Educação Física			Código: FIS38
Professor: Zirlene Brito			
CH Teórica: 60h	CH Prática: 20h	CH Total: 80h	Créditos: 04
Pré-requisito(s): -----			
Período: V		Ano: 2021.1	

2. EMENTA:

Estudo da teoria e da metodologia do treinamento desportivo. Treinamento de habilidades e capacidades motoras e suas adaptações fisiológicas. Analisar as atuais tendências do sistema de preparação nas diferentes etapas do processo de desenvolvimento do desportista. Estudo dos princípios do treinamento: individualidade biológica, especificidade, reversibilidade, continuidade, sobrecarga, interdependência, recuperação e variabilidade. Periodização e organização do treinamento desportivo: macro, meso e microciclos de treinamento. Resgate histórico da participação afrodescendente e indígena nas competições de relevância nacional e internacional.

3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DA DISCIPLINA:

- I. Intervir científica e profissionalmente nas manifestações do movimento humano a partir da compreensão da realidade social;
- II. Demonstrar compromisso com as transformações acadêmico-científicas da área e de áreas afins mediante a análise crítica da literatura especializada e uso da tecnologia da informação e comunicação com o propósito de contínua atualização e produção acadêmico-profissional;
- III. Intervir nos campos da saúde, da atividade física, do exercício físico, do esporte, da formação cultural, da gestão de empreendimentos e do lazer, com domínio de conhecimentos técnico científicos;
- IV. Diagnosticar os interesses, as expectativas e as necessidades dos indivíduos de diferentes populações de modo a planejar, prescrever, ensinar, orientar, assessorar, supervisionar, controlar e avaliar projetos e programas de atividades físicas, exercícios físicos, esportivos e de lazer;
- V. Articular o conhecimento acadêmico sobre os diferentes métodos (técnicas, instrumentos, equipamentos, procedimentos) para produção de conhecimento e intervenção profissional;
- VI. Participar, assessorar, coordenar e gerenciar equipes para definição e operacionalização de políticas públicas e institucionais próprias da área e áreas afins;
- VII. Atuar de forma individual, coletiva e multiprofissional.

4. OBJETIVO GERAL DA APRENDIZAGEM:

- Entender, caracterizar, dominar e aplicar os princípios e métodos básicos de treinamento desportivo para programar um treinamento com periodização referente às diversas capacidades físicas;
- Compreender os princípios básicos e teorias do treinamento desportivo; - Compreender as capacidades físicas as diversas respostas fisiológicas de adaptação;
- Entender e conseguir aplicar os métodos de treinamento de diferentes capacidades físicas de acordo com os objetivos e necessidades do indivíduo;
- Compreender a importância de estabelecer objetivos realistas antes da periodização.

5. CONTEÚDOS

5.1 -PRIMEIRA ETAPA

5.1.1 – CONTEÚDOS PRESENCIAL CONECTADO (Horas Aulas)

- Pressupostos históricos do treinamento esportivo (2h);
- Aspectos gerais, conceitos e definições de treinamento esportivo/ esportes (6h);
- Princípios e fundamentos do treinamento esportivo (12h);
- Adaptações e respostas fisiológicas ao treinamento esportivo (8h);
- Habilidades e capacidades motoras (força, resistência, velocidade, flexibilidade, coordenação, agilidade) (12h);

5.1.2 – CONTEÚDOS NO AMBIENTE VIRTUAL DE APRENDIZAGEM (Horas Aulas)

- Discussão de casos, elaboração de propostas de atividades, instrumentos de avaliação (relatórios). (6h)

5.2 -SEGUNDA ETAPA

5.2.1 – CONTEÚDOS PRESENCIAL CONECTADO (Horas Aulas)

- Determinação de objetivos (realistas) do programa de treinamento (8h);
- Aplicação dos métodos de treinamento esportivo (8h);
- Periodização: macro, meso e microciclos (10h);
- Atleta de alto rendimento (metas, técnica, motivação) (8h);
- Contextos culturais de competições (participação afrodescendente e indígena) (6h);

5.2.2 – CONTEÚDOS NO AMBIENTE VIRTUAL DE APRENDIZAGEM (Horas Aulas)

- Discussão de casos, elaboração de propostas de atividades, instrumentos de avaliação (relatórios). (6h)

6.: METODOLOGIA DO TRABALHO:

Em razão da Portaria nº 544, de 16 de junho de 2020, a qual declarou substituição das atividades presenciais pelas atividades remotas e/ou com a utilização das TIC's até 31 de dezembro de 2020, as aulas teóricas e práticas utilizarão o Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA) próprio da instituição, com aulas síncronas caracterizando o ensino presencial conectado, com a utilização de recursos educacionais digitais diversos, nos horários e dias estabelecidos para a disciplina. Para as atividades práticas também serão adotadas metodologias que utilizam recursos educacionais digitais, tecnologias de informação e comunicação ou outros meios convencionais para a oferta de atividades práticas, não causando prejuízo ao aluno.

6.1.1 – Metodologias Ativas Presencial Conectado

1. Aulas expositivas e interativas, com participação ativa dos acadêmicos nos questionamentos e opiniões;
2. Leitura de textos e produções científicas para discussões e debates em grande grupo;
3. Resolução de exercícios;
4. Metodologias Ativas;
- 4.1 Estudos de casos
5. Pesquisas em base de dados, livros e periódicos;
6. Dinâmicas;
7. Atividade de Extensão (Realização de conversa com profissionais convidados e temas de maior

interesse da turma)

6.1.2- Metodologias baseadas nas Tecnologias

8. Leitura e discussão de textos (Sala de Aula Invertida);

9. Estudos de Caso Individuais (Relatório entregue no AVA);

7. RECURSOS:

<input checked="" type="checkbox"/> Sala (comum)	<input type="checkbox"/> Sala Configuração Flexível	<input checked="" type="checkbox"/> Laboratório(s) - agendar
<input checked="" type="checkbox"/> Práticas em Campo	<input checked="" type="checkbox"/> Kit multimídia	<input type="checkbox"/> Outros (informar)

8. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:

- **1ª Etapa:**

Avaliação Institucional

Avaliação da Aprendizagem Baseada nas Tecnologias

- **2ª Etapa:**

Avaliação Institucional

Avaliação da Aprendizagem Baseada nas Tecnologias

2ª. CHAMADA: A prova será individual e realizada em data estabelecida pelo calendário acadêmico da UniRios. O conteúdo da avaliação será cumulativo de acordo com os conteúdos trabalhados em cada etapa, no valor 10,0 (dez) pontos.

PROVA FINAL: A prova será individual e realizada em data estabelecida pelo calendário acadêmico da UniRios. O conteúdo da avaliação será cumulativo de acordo com os conteúdos trabalhados em cada etapa, no valor 10,0 (dez) pontos.

09. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:

O atendimento será de acordo com a disponibilidade, adequação de horário e agendamento de data pela professora.

10. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

BARBANTI, Valdir José et al. **Esporte e Atividade Física:** interação entre rendimento e qualidade de vida. Barueri, SP: Manole, 2002. [E-Book]

McCONNELL, Alison. **Treinamento Respiratório para um desempenho superior.** Barueri, SP: Manole, 2013. [E-Book]

SAMULSKI, D.; MENZEL, H. J. PRADO, L.S. **Treinamento desportivo.** Barueri, SP: Manole, 2013. [E-Book]

11. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

FLECK, S.J; KRAEMER, W.J. **Otimizando o treinamento de força:** programas de periodização não-

linear. Barueri, SP: Manole, 2009. [E-book]

KRAIMER, William J.; FLECK, Steven J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3ª ed Porto Alegre: Artmed, 2006.

NUNES, Newton. **Avaliação Cardiopulmonar e treinamento físico**. Rio de Janeiro: Atheneu, 2018. [E-Book]

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do Exercício**: Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. Barueri/SP: Manole, 2014.

PRESTES, Jonato. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. 2ª ed, Barueri, SP: Manole, 2016. [E-book]

12. LEITURA COMPLEMENTAR:

13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:

OBS: As datas das avaliações poderão sofrer alterações de acordo com o disciplinado pela secretaria acadêmica da UniRios.