

Programa Analítico de Disciplina

EFF 207 - Fundamentos do Treinamento Aplicados à Educação Física Escolar

Campus UFV - Florestal -

Catálogo: 2020

Número de créditos: 3

Carga horária semestral: 45h

Carga horária semanal teórica: 2h

Carga horária semanal prática: 1h

Semestres: I

Objetivos

Compreender as diferentes formas do treinamento esportivo e ser capaz de montar uma planificação esportiva básica

Ementa

Conceitos e evolução histórica do treinamento esportivo. Formação desportiva. Fundamentos do treinamento esportivo. Periodização do treinamento esportivo e suas relações com a educação física escolar.

Pré e co-requisitos

EFF 194

Oferecimentos obrigatórios

Não definidos

Oferecimentos optativos

Curso	Grupo de optativas
Educação Física - Licenciatura	Geral

EFF 207 - Fundamentos do Treinamento Aplicados à Educação Física Escolar

Conteúdo					
Unidade	T	P	ED	Pj	To
1. Conceitos e evolução histórica do treinamento esportivo 1. Conceituação, objetivos e tarefas do treinamento esportivo 2. Períodos históricos do treinamento esportivo	4h	0h	0h	0h	4h
2. Formação desportiva 1. Modelos de formação desportiva 2. Desempenho e talento desportivos	6h	0h	0h	0h	6h
3. Fundamentos do treinamento esportivo 1. Fundamentos biológicos do treinamento esportivo 2. Fundamentos pedagógicos do treinamento esportivo	8h	0h	0h	0h	8h
4. Periodização do treinamento esportivo e suas relações com a educação física escolar 1. Macro ciclo 2. Micro ciclos 3. Sessões de treino 4. Modelos de periodização	12h	0h	0h	0h	12h
5. Carga de treino físico 1. Variáveis da carga de treino	0h	3h	0h	0h	3h
6. Métodos de treinamento da resistência 1. Métodos contínuos 2. Métodos intervalados	0h	5h	0h	0h	5h
7. Métodos de treinamento da força 1. Métodos dinâmicos 2. Métodos estáticos	0h	3h	0h	0h	3h
8. Métodos de treinamento da velocidade 1. Métodos de repetição	0h	2h	0h	0h	2h
9. Método de treinamento da flexibilidade 1. Método passivo 2. Método ativo 3. Método misto	0h	2h	0h	0h	2h
Total	30h	15h	0h	0h	45h

(T)Teórica; (P)Prática; (ED)Estudo Dirigido; (Pj)Projeto; Total(To)

Planejamento pedagógico	
Carga horária	Itens
Teórica	Apresentação de conteúdo oral e escrito com o apoio de equipamento (projektor, quadro-digital, TV, outros); Apresentação de conteúdo oral e escrito em quadro convencional; Apresentação de conteúdo pelos estudantes, mediado pelo

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: DYE.A.TM.VV.2A4K

	professor; Apresentação de conteúdo utilizando aprendizado ativo; e Debate mediado pelo professor
Prática	Prática demonstrativa realizada pelo professor ou monitor; Prática executada por alguns estudantes, sendo demonstrativa para a maioria dos estudantes; Prática executada por todos os estudantes; e Prática investigativa executada por todos os estudantes
Estudo Dirigido	Debate, Leitura conduzida e Projeto
Projeto	Projeto de ensino e Projeto de extensão
Recursos auxiliares	<i>Não definidos</i>

EFF 207 - Fundamentos do Treinamento Aplicados à Educação Física Escolar

Bibliografias básicas

Descrição	Exemplares
GOMES, A. C. Treinamento desportivo: estruturação e periodização. 2ª ed. Editora Artmed (Edição Digital), 2009.	0
MOREIRA, S. B.; TUBINO, M. J. G. Metodologia científica do treinamento desportivo. Editora Shape, 2003.	0
PLATONOV, V. N. Tratado geral de treinamento desportivo. 1ª ed. Editora Phorte, 2007.	5

Bibliografias complementares

Descrição	Exemplares
FARTO, E. R.; DE LA ROSA, A. F. Treinamento desportivo: do ortodoxa ao contemporâneo. Editora Phorte, 2007.	5
FERNÁNDEZ, M.; DELGADO; SAÍNZ, A.; GUTIÉRREZ; GARZÓN, M. J.; CASTILLO. Treinamento físico-desportivo e alimentação. Editora Artmed, 2002.	5
GOMES, A. C.; SOUZA, J. Futebol - treinamento desportivo de alto rendimento. Editora Artmed, 2007.	5
MAGLISCHO, E. Nadando o mais rápido possível. 3ª ed. Editora Manole, 2010.	0
PLATONOV, V. N. Treinamento desportivo para nadadores de alto nível. 1ª ed. Editora Phorte, 2005.	5