

CURSO: EDUCACAO FISICA		CAMPUS: DIVINÓPOLIS	
SEMESTRE: 2	ANO: 2022	C/H: 50	AULAS: 60
DISCIPLINA: <b>TREINAMENTO DESPORTIVO II</b>			
<b>PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM</b>			
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Demonstrar as diversas formas de trabalho com as capacidades físicas (resistência, velocidade, força, coordenação, mobilidade)</li> <li>-Fomentar as formas de desenvolvimento das capacidades físicas.</li> <li>-Relacionar as formas de trabalho das capacidades físicas entre si.</li> <li>-Identificar as diversas formas de trabalho para do desenvolvimento e a descoberta do talento.</li> <li>-Empregar os métodos e meios de treinamento dentro das capacidades físicas.</li> <li>-Planejar as diversas formas de treinamento para o melhor desenvolvimento.</li> <li>-Formular cargas e controles sobre o desempenho esportivo.</li> <li>-Experimentar dentro da logica do treinamento as melhores formas de desenvolvimento e descoberta do talento esportivo.</li> <li>-Aperfeiçoar formas e meios de treinamento de acordo com as realidades existentes.</li> </ul>			
EMENTA: Processos de atividade física de manutenção em atletas. Periodização e qualificação da carga de trabalho no treinamento. Métodos de preparação desportiva nos esportes de alto rendimento. Descoberta de talentos esportivos.			
METODOLOGIA:			
Exposição Dialogada:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Estudo de caso:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
Trabalho de grupo:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Seminário:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
Debate:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Painel:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
TBL:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Fórum/Chat:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
PBL:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	PBLe:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
Aula invertida:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Tempestade Cerebral (Brainstorming))	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
Mapa Conceitual:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Dramatização/ Role Play	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
RECURSOS AUXILIARES:			
Computador:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	AVA*:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
Vídeos:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Atividades clínicas:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
Projektor Multimídia :	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Lousa:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
Álbuns Seriadados:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Internet:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
Slides:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Laboratório:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
Manequins:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Video conferência:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
Lousa Eletrônica:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Prancheta Digitalizadora:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
*Ambiente Virtual de Aprendizagem			
AVALIAÇÃO:			
Discursiva:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Prática:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
Múltipla escolha:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Trabalhos de pesquisa:	SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
Oral:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>		
BIBLIOGRAFIA BÁSICA:			
Samulski, Dietmar. <b>Treinamento esportivo</b> . Barueri - SP - Brasil: Manole, 2013. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788520448649 Disponível em: . Acesso em: 25 de Agosto de 2022.			
Bompa, Tudor O.. <b>Treinamento de força levado a sério</b> . 3. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2015. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788520448748 Disponível em: . Acesso em: 25 de Agosto de 2022.			
Gomes, Antônio Carlos. <b>Treinamento desportivo - estruturação e periodização</b> . 2. ed. Porto Alegre - RS - Brasil: Artmed, 2011. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788536320885 Disponível em: . Acesso em: 25 de Agosto de 2022.			
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:			
Weineck, Jurgem. <b>Anatomia aplicada ao esporte</b> . 18. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2013. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788520449851 Disponível em: . Acesso em: 25 de Agosto de 2022.			
McArdle, William D.. <b>Fisiologia do exercício - nutrição, energia e desempenho humano</b> . 8. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2016.			
Hamill, Joseph. <b>Bases biomecânicas do movimento humano</b> . 4. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2016. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788520451311 Disponível em: . Acesso em: 25 de Agosto de 2022.			
Foss, Merle L. <b>Fox bases fisiológicas do exercício e do esporte</b> . 6. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2000.			

SEMESTRE: 2	ANO: 2022	C/H: 50	AULAS: 60
CURSO: EDUCACAO FISICA		CAMPUS: DIVINÓPOLIS	
DISCIPLINA: <b>TREINAMENTO DESPORTIVO II</b>			
<b>PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM</b>			
<b>CONTEÚDOS</b>			
<p>01 - A capacidade física de resistência no esporte, resistência aeróbica e anaeróbica, formas de avaliação, formas de treinamento, particularidades.</p> <p>02 - A capacidade física de velocidade no esporte, variações, formas de treinamento, avaliação e definições.</p> <p>03 - A capacidade física de força, variáveis de força, definições, formas de trabalho, relação da capacidade de força com outras capacidades.</p> <p>04 - A capacidade física de coordenação, definições e formas de treinamento, aplicações no esporte de rendimento e aplicabilidade nas diversas fases do crescimento motor. Fator de desenvolvimento da maestria esportiva.</p> <p>05 - A capacidade física de mobilidade, as formas de treinamento, as aplicabilidades e a importância da mobilidade para o treinamento da base ao alto rendimento.</p> <p>06 - As relações das capacidades físicas no processo de treinamento e suas aplicabilidades no planejamento de curto, médio e longo prazo.</p>			