



DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA

Disciplina: Fisiologia II

Código: EFN 215

Créditos: 03

Carga Horária Total: 45 h

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Introdução ao treinamento desportivo. Relações interdisciplinares ao treinamento desportivo. Valências físicas (identificação, medida, avaliação) Estrutura e organização do treinamento desportivo. Métodos de trabalho no treinamento desportivo.

OBJETIVOS:

- Saber organizar e interrelacionar as diferentes etapas de um programa de treinamento desportivo coletivo e individual.
- Citar as relações do treinamento desportivo com outras áreas do conhecimento
- Saber conceituar as valências físicas
- Saber analisar as características do desenvolvimento das valências físicas nas diferentes faixas etárias
- Saber medir e avaliar as valências físicas
- Analisar as diferentes fases de um programa de treinamento desportivo
- Considerações gerais do treinamento.
- Saber aplicar três metodologias do treinamento desportivo num grupo de alunos
-

Programa

1. Introdução ao treinamento desportivo:
 - 1.1 Conceitos
 - 1.2 Tendências naturais
 - 1.3 Relações interdisciplinares
2. Treinamento desportivo/valências físicas
 - 2.1 Conceito de valência física
 - 2.2 Biologia e desenvolvimento das valências
 - 2.3 Quantificação das valências físicas nos diferentes desportos
3. Treinamento desportivo – estrutura e organização
 - 3.1 Plano geral de um programa de treinamento
 - 3.2 Tipos de programa de treinamento desportivo: longo prazo (microciclo) – curto (microciclo)
 - 3.3 Características das fases dos programas de treinamento desportivo
 - 3.4 Estágios ou vivência profissional em clubes – academias, empresas que desenvolvem programas desportivos



3.5 Palestras de convidados

- 4. Treinamento desportivo – método de trabalho
- 4.1 Formas contínuas
- 4.2 Formas intervaladas
- 4.3 Treinamento psicológico

METODOLOGIA:

Demonstração
Seminário
Aulas expositivas
Aulas práticas

AVALIAÇÃO:

Seminários
Somativa ao final de cada unidade