



**DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA**  
**Disciplina: LAZER/RECREAÇÃO E ADOLESCENTES E ADULTOS**  
**Código: EFN 480**  
**Carga Horária: 60 h**  
**Número de Créditos: 03**      **Período: 8º**  
**Pré/co-requisitos: ( - ) -**

### **PLANO DE CURSO**

#### **EMENTA:**

Estudo da estrutura e da organização do treinamento desportivo e regulamentação da metodologia específica, face às relações no contexto desportivo

#### **OBJETIVO GERAL:**

Proporcionar ao aluno a possibilidade de estudar o treinamento desportivo, capacitando-o a planejar e organizar as diferentes etapas de treinamento para desportos individuais e coletivos.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- . Definir e classificar o treinamento desportivo
- . Citar as relações do treinamento desportivo com as outras áreas de conhecimento
- . Definir e classificar as qualidades físicas
- . Identificar os sistemas energéticos predominantes, nas atividades desportivas
- . Planejar e organizar um programa de treinamento desportivo para desporto individual e coletivo.

### **PROGRAMA**

<b>Unidades</b>	<b>Conteúdo</b>
1.	<b><i>Introdução ao treinamento desportivo</i></b> <ul style="list-style-type: none"><li>. <b><i>Conceito</i></b></li><li>. <b><i>Classificação</i></b></li><li>. <b><i>Relações interdisciplinares</i></b></li></ul>
2.	<b><i>Qualidades físicas</i></b> <ul style="list-style-type: none"><li>. <b><i>Conceitos geral e específico</i></b></li><li>. <b><i>Classificação</i></b></li></ul>
3.	<b><i>Sistemas energéticos predominantes</i></b>
4.	<b><i>Análise desportiva</i></b>
5.	<b><i>Princípios e métodos específicos do treinamento desportivo</i></b>
6.	<b><i>A lógica do treinamento desportivo</i></b>
7.	<b><i>Periodização do treinamento desportivo</i></b>



**METODOLOGIA:**

- . Aulas teóricas e práticas
- . Elaboração de monografia e apresentação de seminário
- . Palestras e debates científicos
- . Vivência esportiva (estágio)

**AValiação:**

- . Conceito: participação nas aulas e estágios;
  - . Seminário: avaliação sobre o trabalho escrito e sobre a exposição
  - . Prova escrita final
- GRAU FINAL: Média aritmética das três (3) avaliações

**BIBLIOGRAFIA:**

- MELLEROWICZ, Harald - W. Meller – Bases fisiológicas do treinamento físico  
São Paulo, Editora da Universidade de São Paulo, 1979
- MATHEWS, Donald – Bases fisiológicas da educação física e dos desportos  
Rio de Janeiro, Editora Interamericana
- TABINO, Manoel Gomes – Metodologia Científica do Treinamento Desportivo  
São Paulo, Ibrasa
- HOLLMANN, W – HETTINGER, Th – Medicina de esporte  
São Paulo, Editora Manole
- KATCH, Frank – MCARDLE, Willian – Nutrição, controle de peso e exercício  
Rio de Janeiro, Editora Medsi