



DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA

Disciplina: METODOLOGIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA

Código: FMR 351

Carga Horária: 60h

Créditos: 03

Pré/co-requisitos: ()

PLANO DE CURSO

1. EMENTA:

Introdução ao treinamento desportivo – Relações interdisciplinares ao treinamento desportivo – Vivências físicas (identificação – medida – avaliação) – Estrutura e organização de treinamento desportivo – Métodos de trabalho no treinamento desportivo

2. OBJETIVOS GERAIS:

Citar as relações de 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

3. AVALIAÇÃO:

Avaliação somativa ao final do curso

Seminário sobre temas ligados ao treinamento desportivo

4. BIBLIOGRAFIA:

MELLEROWICZ, H. W. Meller – Bases fisiológicas do treinamento físico
EPU/EDUSP - 1979