



ROTEIRO DIDÁTICO – AULAS REMOTAS EM TEMPOS DE COVID-19

Departamento: Educação Física – DEF

Curso: Educação Física

Disciplina: Bases do treinamento desportivo

Turma: 9132/1

Professor(a): Cecília Segabinazi Peserico

Período: Integral

Carga Horária (total da disciplina): 68h

1. APRESENTAÇÃO:

Estudo dos meios, princípios e processos para elaboração, condução e monitoramento do processo de treinamento, visando à melhoria do rendimento desportivo por meio do aprimoramento dos componentes morfofisiológicos, socioambientais, psicológicos, físicos, técnicos e táticos.

As atividades realizadas englobam aulas síncronas e assíncronas planejadas pelo professor.

2. OBJETIVOS:

- Conceituar os princípios básicos do treinamento esportivo.
- Conhecer e compreender os fundamentos do planejamento esportivo.
- Conhecer as diferentes estruturas que compõe a preparação e o planejamento do treinamento esportivo.

3. CONTEÚDOS:

***Conteúdos programados até dia 31/12 (Resolução N. 006/2020 CEP)**

- Objetivos do treinamento, classificação de habilidades, sistemas e adaptação ao treinamento.

-Princípios do treinamento: individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, interdependência volume-intensidade, continuidade e especificidade.

- Avaliação no treinamento desportivo.

-Periodização do treinamento desportivo.



4. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES:

***Atividades programadas até dia 31/12 (Resolução N. 006/2020 CEP)**
36 horas

Bloco de aulas mês/semana	Horário	Atividade a ser realizada/Recursos
Bloco 1. Aula 21/08/2020 (Sexta-feira)	15h20min às 17h	Organização inicial dos trabalhos e estudos. Orientação para realização das principais atividades. Orientações e encaminhamentos quanto à utilização de plataformas virtuais e ferramentas de comunicação
Bloco 2. Aulas 28/08/2020 04/09/2020 (sexta-feira)	9h40min às 11h20min	Apresentação dos conteúdos da disciplina; Fundamentos do treinamento desportivo.
Bloco 3. Aulas 11/09/2020 18/09/2020 25/09/2020 (sexta-feira)	9h40min às 11h20min	Princípios do treinamento desportivo.
Bloco 4. Aulas 02/10/2020 09/10/2020 16/10/2020 23/10/2020 30/10/2020 (sexta-feira)	9h40min às 11h20min	Avaliações físicas nas diferentes modalidades esportivas.
Bloco 5. Aulas 06/11/2020 13/11/2020 (sexta-feira)	9h40min às 11h20min	Variáveis do treinamento: Volume e Intensidade.



Bloco 6. Aulas 20/11/2020 27/11/2020 04/12/2020 11/12/2020 18/11/2020 (sexta-feira)	9h40min às 11h20min	Periodização do treinamento (sessão, microciclos, macrociclos).
---	------------------------	---

5. REALIZAÇÕES DOS(AS) ACADÊMICOS(AS):

Elaborações de sínteses e análises dos conteúdos das aulas, trabalho escritos, apresentação de proposições, listas de atividades/exercícios/perguntas, apresentação de slides/trabalhos/artigos científicos.

6. AVALIAÇÃO:

Trabalhos escritos, lista de atividades/perguntas, apresentações de artigos, apresentações de sínteses das aulas.

7. REFERÊNCIAS

Bompa, Tudor O. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. Phorte Editora, 2012.

Dantas, Estelio HM. A prática da preparação física. Grupo Gen, 5ed, 2003.

Artigos científicos.

*As referências/textos/artigos serão disponibilizados on line para os alunos.