

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO**TREINAMENTO DESPORTIVO E FITNESS****Objetivo do Curso**

O curso de pós-graduação em TREINAMENTO DESPORTIVO possibilitará a organização e avaliação do trabalho docente, de modo que a prática didática se torne reflexiva e, conseqüentemente, as aulas e conteúdos lecionados tornem-se atrativos para os alunos.

Fundamentação

O curso de Pós-Graduação "lato sensu", está estruturado de acordo com a Resolução nº 001/2014-CS/FAMETRO, do MEC/CNE/CES.

Caracterização do Curso

Carga Horária: 360 Horas

Duração: 15 meses

Tipo: Especialização

Público Alvo

O curso destina-se a graduados em Educação Física

Estrutura Curricular

Disciplina	CH	Ementa
Aprendizagem Motora Aplicada ao Desporto	24	Melhoramento gradativo de um indivíduo ao desempenhar um certo comportamento motor, que é analisado através da prática.
Avaliação e Desempenho das Capacidades Físicas	24	A avaliação pode consistir de Teste funcional de mobilidade – Timed Up and Go Test (TUG), Teste de Caminhada de Seis Minutos (TC6), Teste de Shuttle (TS) ou teste de caminhada com velocidade progressiva.
Biomecânica Aplicada ao Treinamento Desportivo	24	Análise do desempenho humano e estudo da carga mecânica para reduzir o risco de lesões.
Corpo Humano e Psicologia do Esporte	24	Estudo dos fatores comportamentais que influenciam e são influenciados pela participação e desempenho no esporte, exercício ou atividade física e a aplicação do conhecimento adquirido através deste estudo para a situação cotidiana.
Fisiologia Neuromuscular e Controle do Movimento	24	A combinação do sistema nervoso e os músculos, trabalhando em conjunto para permitir o movimento, é conhecido como o sistema neuromuscular e que é de suma importância para a execução correta de exercícios, tanto aeróbico e musculação.

	Nutrição e Exercício	24	A nutrição correta garante maior rendimento para seus treinos. Além de reduzir a fadiga, auxilia no período de recuperação e diminui o risco de lesões.
	Práticas Baseadas em Evidências na Educação Física	24	O uso e a aplicação de pesquisas científicas, implementando as evidências na prática e na avaliação de resultados.
	Prevenção de Lesões nos Esportes e no Fitness	24	Deve considerar o esporte praticado, nível de competitividade, idade, gênero, histórico individual de lesões, preparação física e carga de treino.
	Princípios Pedagógicos e Biológicos do Treinamento Desportivo	24	O Princípio da Individualidade Biológica, O Princípio da Adaptação, O Princípio da Sobrecarga, O Princípio da Continuidade, O Princípio da Interdependência Volume-Intensidade.
	Treinamento Desportivo Adaptado	24	Obtida pelo desenvolvimento adequado dos canais específicos de defesa, sendo esta etapa caracterizada pela dor e pela ação do organismo resistindo ao agente stressante inicial, sendo a fase que realmente mais interessa ao treinamento desportivo.
	Treinamento Desportivo na Musculação	24	A musculação possui particularidades no momento da aplicação prática dos trabalhos, que estão sempre vinculadas aos princípios do treinamento desportivo. Os princípios do treino neste caso são singularmente aplicados de maneira mais qualificada e, encampando basicamente a individualidade biológica, a sobrecarga* e a especificidade dos movimentos. A estruturação das seqüências de exercícios, tornou-se um conceito paralelo e considerado, como sendo um princípio do treinamento exclusivo dos trabalhos contra resistência.
	Treinamento Desportivo no Crosstraining (CROSSFIT)	24	São feitos diversos exercícios, geralmente na forma de circuito, com cada atividade sendo feita em uma estação e com o revezamento dos atletas do grupo.
	Treinamento Desportivo para Esportes Coletivos	24	O treinamento desportivo focado no esporte coletivo, tem a necessidade interdisciplinar de desenvolvimento de espírito de equipe.
	Treinamento Desportivo para Esportes Individuais	24	É o esporte onde o praticante através de treinos e empenho depende somente dele para atingir um objetivo.
	Treinamento Físico para Grupos Especiais	24	A evolução histórica do conceito de desporto. O esporte e suas classificações históricas. As ciências do esporte

			contemporâneo. O processo de ensino e aprendizagem do treinamento esportivo no esporte. As bases científicas do treinamento desportivo e a detecção e seleção de talentos desportivos.

Estrutura do Curso

O curso foi estruturado de modo a atender a Resolução MEC/CNE/CES nº. 01/2018-FAMETRO e funcionará de forma modular, que permite aos alunos e professores dedicação total à área do conhecimento em pauta e evitando assim, fragmentações e diluições em tempos esparsos.

Bibliografia Básica

- BARBANTI, Valdir José. Teoria e prática do treinamento desportivo. São Paulo: Edgard Blücher, 2000.
- BOMPA, Tudor O. Periodização: Teoria e metodologia do treinamento, 4. ed. São Paulo: Phorte, 2000.
- DANTAS, Estélio H. M. A prática da preparação física. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- FERREIRA, Aluisio Elias Xavier: Técnicas e táticas: uma abordagem didática-pedagógica. São Paulo: EDUSP, 1990.
- Costa, Moacir Marques. Handebol. Brasília: MEC, 1980.
- FERREIRA, Vera L.C. Prática de Educação Física no 1º Grau. São Paulo: Ibrasa, 1994.
- PERRENOUD, Philippe. Dez novas competências para ensinar. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- OLIVEIRA, P. R. de. Periodização Contemporânea do Treinamento Desportivo. São Paulo, Phorte, 2007.
- PLATONOV, V.N. Tratado geral de treinamento desportivo. São Paulo, Phorte, 2007.
- GOMES, A.C. Treinamento desportivo: estruturação e periodização. 2ª ed. Artmed, 2009.

Bibliografia Complementar

Bibliografia Complementar:

- MATVEEV, Lev. P. Treino desportivo: metodologia e planejamento. São Paulo: Phorte, 1997.
- TUBINO, Manoel Gomes. Metodologia científica do treinamento desportivo. 4. ed. São Paulo: Ibrasa, 1984.
- FERNANDES, José Luis. O treinamento desportivo: procedimentos organizações, métodos. São Paulo: EPU, 1981
- JACOBS, A. G. Regras de basquetebol com táticas e técnicas. São Paulo: TecnoPrint, 2004.
- PAULA, Rui de Sousa. Basquetebol: metodologia do ensino. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- FREIRE, João Batista. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física. São Paulo: Scipione, 1991.
- SANTANA, F. M. Micro-ensino e habilidade: técnicas do professor. 3. ed. Porto Alegre: Bils, 1997.
- ALMEIDA, Gercilda S. de. Visão didática de educação física: análises críticas e exemplos práticos de aulas. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1991.
- FERMÁNDEZ, M. D.; SAÍNS, A. G.; GARZÓN, M. J. C. Treinamento Físico-Desportivo e Alimentação. 2ª ed. Artmed, 2003.
- LA ROSA A. F. de. Treinamento Desportivo: Carga, Estrutura e Planejamento. 2ª ed. São Paulo, Phorte, 2009.

LA ROSA A. F. de; FARTO, E. R. Treinamento Desportivo: Do Ortodoxo ao Contemporâneo. São Paulo, Phorte, 2007.