

FASUL EDUCACIONAL **(Fasul Educacional EaD)**

PÓS-GRADUAÇÃO

TREINAMENTO DESPORTIVO

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

TREINAMENTO DESPORTIVO

DISCIPLINA: EPISTEMOLOGIA DO ESPORTE
RESUMO
Quando pensamos em conhecimento, temos a ideia de que aquele que conhece é capaz de explicar um fenômeno, objeto ou situação específica. Em outras palavras, o conhecimento de algo exige acima de tudo a capacidade de interpretação, ou seja, de construção de um sentido. Neste material, vamos ampliar a compreensão desse conceito ao abordar a epistemologia do esporte.
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
AULA 1 A QUESTÃO DA CIENTIFICIDADE O CONHECIMENTO DE SENSO COMUM E CONHECIMENTO TEOLÓGICO CONHECIMENTO ARTÍSTICO E CONHECIMENTO FILOSÓFICO CONHECIMENTO CIENTÍFICO
AULA 2 CINESIOLOGIA E BIOMECÂNICA CULTURA CORPORAL DO MOVIMENTO CIÊNCIA E MOTRICIDADE HUMANA EPISTEMOLOGIAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DO ESPORTE: UMA RELAÇÃO NECESSÁRIA
AULA 3 OS CONCEITOS DE CAMPO, CAPITAL E HABITUS O CAMPO ESPORTIVO O ESPORTE COMO MANIFESTAÇÃO HUMANA CULTURAL MODELO ANALÍTICO DAS CINCO DIMENSÕES DO ESPORTE
AULA 4 A CARTA INTERNACIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO ESPORTE DA UNESCO DESDOBRAMENTOS DA CARTA INTERNACIONAL DA UNESCO NAS POLÍTICAS PÚBLICAS DE ESPORTE NO BRASIL O ESPORTE E AS METAS DE DESENVOLVIMENTO DO MILÊNIO A POLÍTICA NACIONAL DO ESPORTE E SEUS DESDOBRAMENTOS NA GARANTIA DE DIREITOS
AULA 5 A INTER-RELAÇÃO ENTRE O CAMPO ESPORTIVO, MUDIÁTICO E ECONÔMICO MÍDIA, FUTEBOL E ECONOMIA A LINGUAGEM DA VIOLÊNCIA NA MÍDIA ESPORTIVA - O FUTEBOL, O RÁDIO E TELEVISÃO A MÍDIA, A VIOLÊNCIA E O CONTEXTO ESPORTIVO ESCOLAR
AULA 6 ESTRUTURA DA PRÁTICA DE ENSINO O ENSINO DAS HABILIDADES MOTORAS FECHADAS E ABERTAS

O ENSINO PARCIAL E O ENSINO GLOBAL
A PRÁTICA MENTAL E FÍSICA NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM DO MOVIMENTO

BIBLIOGRAFIAS

- CORTELLA, M. S. A escola e o conhecimento: fundamentos epistemológicos e políticos. 14. ed. rev. e ampl. São Paulo: Cortez, 2011.
- DESCARTES, R. Discurso sobre o método. Rio de Janeiro: Vozes, 2009. DOURADO, I. P. Senso comum e ciência: uma análise hermenêutica e epistemológica do senso comum de oposição. Educar em Revista, Curitiba, Brasil, v. 34, n. 70, p. 213-229, jul./ago. 2018.

DISCIPLINA:
TREINAMENTO ESPORTIVO

RESUMO

Antes de estudar o treinamento desportivo, o treinador deve compreender a natureza da atividade do atleta. A partir disso, surgem alguns questionamentos básicos, tais como: o que é esporte? Por que alguém pratica esporte? Qual é o papel do esporte? Quando o profissional já tem respostas para essas perguntas e começa sua atividade como treinador, outros questionamentos surgem, como: o que devo treinar ou melhorar no meu atleta? Nesta disciplina, nosso objetivo será encontrar as respostas para essas perguntas por meio da análise dos conceitos de esporte e atividade competitiva.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

AULA 1

ESPORTE: CONCEITO E RELEVÂNCIA SOCIAL
AS MODALIDADES ESPORTIVAS
A COMPETIÇÃO ESPORTIVA E A ATIVIDADE COMPETITIVA
A TÉCNICA E A TÁTICA DA ATIVIDADE COMPETITIVA
AS MANIFESTAÇÕES FÍSICAS E PSÍQUICAS DA ATIVIDADE COMPETITIVA

AULA 2

O SISTEMA DE PREPARAÇÃO ESPORTIVA
OS OBJETIVOS DA PREPARAÇÃO ESPORTIVA
OS MEIOS DE TREINAMENTO DESPORTIVO
OS MÉTODOS DE TREINAMENTO DESPORTIVO
CARGA DE TREINAMENTO

AULA 3

ASPECTOS BIOLÓGICOS RELEVANTES NO PROCESSO DE TREINAMENTO DESPORTIVO
APLICAÇÃO DE CARGAS E A TEORIA DA ADAPTAÇÃO
BIOQUÍMICA DA ATIVIDADE MUSCULAR E SUAS IMPLICAÇÕES NO TREINAMENTO
A IMPORTÂNCIA DOS SISTEMAS CARDIOVASCULAR E RESPIRATÓRIO NO DESEMPENHO
TÓPICOS DE NEUROFISIOLOGIA IMPORTANTES NO APRENDIZADO DA TÉCNICA

AULA 4

A CAPACIDADE COORDENATIVA
A CAPACIDADE DE FLEXIBILIDADE
A CAPACIDADE FÍSICA FORÇA MUSCULAR
A RAPIDEZ NO ESPORTE

A CAPACIDADE FÍSICA RESISTÊNCIA

AULA 5

O PREPARO TÉCNICO DO ATLETA

A PREPARAÇÃO TÉCNICA

O PREPARO TÁTICO

A PREPARAÇÃO TÁTICA

O PREPARO E A PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA

AULA 6

A TEORIA DA PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO DESPORTIVO

AS SESSÕES DE TREINAMENTO

OS MICROCICLOS

A MESOESTRUTURA DO PROCESSO DE TREINAMENTO

A MACROESTRUTURA DO PROCESSO DE TREINAMENTO

BIBLIOGRAFIAS

- CHIRVA, B. G. Futebol. Concepção da preparação técnica e tática dos jogadores. 2. ed. Moscou: TVT Division, 2015.
- PLATONOV, V. N. Sistema de preparação de atletas no esporte olímpico. Kiev: Olimpiskaya Literatura, 2015.
- TEOLDO, I.; GUILHERME, J.; GARGANTA, J. Para um futebol jogado com ideias: concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes. Curitiba: Appris, 2015.

DISCIPLINA:

LAZER, ENTRETENIMENTO E SERVIÇOS DESPORTIVOS

RESUMO

Esta aula foi organizada com o objetivo de discutir alguns elementos básicos sobre princípios conceituais do lazer. Para isto, apresentamos algumas ideias centrais de autores que são responsáveis por uma expressiva produção teórica que influenciou e influencia diversos estudos sobre o assunto no Brasil. Desta forma, você terá contato com Joffre Dumazedier, Nelson Carvalho Marcellino e Domenico de Masi, dialogando, é claro, com outros pesquisadores nacionais e internacionais. Apresentamos, também, um debate sobre as aproximações e os distanciamentos existentes entre os conceitos de lazer, recreação e entretenimento. Para concluir esta aula, nos propomos a apresentar um suporte teórico sobre lúdico, ludicidade, considerando que esse objeto se constitui no eixo central das discussões sobre lazer, recreação e entretenimento.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

AULA 1

ASPECTOS CONCEITUAIS: CONTRIBUIÇÕES DE JOFFRE DUMAZEDIER

ASPECTOS CONCEITUAIS: CONTRIBUIÇÕES DE NELSON CARVALHO MARCELLINO

ASPECTOS CONCEITUAIS: CONTRIBUIÇÕES DE DOMENICO DE MASI

LIMITES CONCEITUAIS ENTRE LAZER, RECREAÇÃO E ENTRETENIMENTO

DIMENSÃO LÚDICA DAS EXPERIÊNCIAS NO LAZER

AULA 2

INTERESSES CULTURAIS DO LAZER: INTELECTUAIS, MANUAIS E SOCIAIS

INTERESSES CULTURAIS DO LAZER: ARTÍSTICOS, FÍSICO-DESPORTIVOS,

TURÍSTICOS E VIRTUAIS

ESTRUTURA DE UM PROGRAMA DE LAZER
ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL
VARIÁVEIS DE UMA PROGRAMAÇÃO DE LAZER

AULA 3

CARACTERIZAÇÃO CONCEITUAL DO ESPORTE
DIMENSÕES DA MANIFESTAÇÃO ESPORTIVA
LAZER, EDUCAÇÃO, FORMAÇÃO, TERAPIA E PROFISSIONALISMO NO ESPORTE
ESTRUTURA ESPORTIVA NO PAÍS
ESPORTES EMERGENTES: RADICAIS, NA NATUREZA E E-SPORTS

AULA 4

INDÚSTRIA DO ENTRETENIMENTO
INDÚSTRIA DO ENTRETENIMENTO: O ESPORTE
INDÚSTRIA DO ENTRETENIMENTO: A CULTURA
INDÚSTRIA DO ENTRETENIMENTO: OS GAMES
INDÚSTRIA DO ENTRETENIMENTO: PARQUES DE DIVERTIMENTO

AULA 5

ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS DE ESPORTE E LAZER: PRINCÍPIOS GERAIS
CLUBES SOCIAL RECREATIVOS
ACAMPAMENTOS E COLÔNIAS DE FÉRIAS
ACADEMIAS DE GINÁSTICA E CENTROS ESPORTIVOS
ARENA MULTIÚSO

AULA 6

GESTÃO NO CAMPO DO LAZER E ENTRETENIMENTO
GESTÃO E ESTRUTURA DA EQUIPE DE TRABALHO
COMPETÊNCIAS DE UM GESTOR DE SERVIÇOS EM LAZER E ENTRETENIMENTO
GESTÃO E PROGRAMAS DE TREINAMENTO DE EQUIPES
CONTROLE DE RESULTADOS DOS SERVIÇOS DE LAZER E ENTRETENIMENTO

BIBLIOGRAFIAS

- DE MASI, D. O ócio criativo. 3. ed. Tradução de Léa Manzi. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- MARCELLINO, N. C. Lazer e educação. Campinas: Papirus, 1990.
- HUIZINGA, H. Homo ludens. Perspectiva, 1992.

DISCIPLINA:

GESTÃO DE ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS DE ESPORTE E LAZER

RESUMO

É provável que qualquer cidadão que vive em um centro urbano em nosso país e tenha acesso aos meios de comunicação de massa consiga apresentar algumas ideias gerais sobre o que é lazer. Porém, essa compreensão está ligada às suas experiências pessoais e sua forma de enxergar a realidade. Ou seja, essa visão pode não corresponder às ideias mais gerais sobre esse fenômeno. O lazer, enquanto dimensão social, sofreu transformações no decorrer dos séculos e faz parte do processo civilizacional das populações. Das brincadeiras informais nas casas, nas ruas, nas igrejas, até a "indústria do entretenimento", esse momento na vida das pessoas foi se transformando, e com isso, alterando também a forma com que as pessoas se relacionam com o lazer.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

AULA 1

LAZER COMO UM FENÔMENO SOCIOCULTURAL URBANO NA CIVILIZAÇÃO PÓS-INDUSTRIAL E DE SERVIÇOS
ESPORTE COMO UM FENÔMENO CULTURAL URBANO: UMA BREVE ANÁLISE DA RELAÇÃO ESPORTE/LAZER NO BRASIL
ESPORTE E LAZER: DESAFIOS DO PRESENTE E PERSPECTIVAS FUTURAS
OS ESPAÇOS DE ESPORTE E LAZER COMO CENÁRIOS PARA A INTERAÇÃO SOCIAL E A QUALIDADE
OFICINA TEMÁTICA: ANÁLISE DE UM EQUIPAMENTO DE ESPORTE E LAZER DO PONTO DE VISTA SOCIAL

AULA 2

EVOLUÇÃO DOS CONCEITOS NO CAMPO DA GESTÃO
AS FUNÇÕES PRINCIPAIS DA GESTÃO – PLANEJAR, ORGANIZAR, EXECUTAR E AVALIAR
PROPOSTA DE UM MODELO CONCEITUAL DE GESTÃO DE ESPORTE E LAZER – DEMANDA VERSUS OFERTA
ASPECTOS FINANCEIROS NA GESTÃO DE ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS DE ESPORTE E LAZER
OFICINA TEMÁTICA – PESQUISA DIAGNÓSTICA DE AMBIENTES DE ESPORTE E LAZER

AULA 3

PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO DOS ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS DE ESPORTE E LAZER
ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS PARA O PLANEJAMENTO DE ESPAÇOS DE ESPORTE E LAZER
PROCESSO DE MANUTENÇÃO DOS ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS DE ESPORTE E LAZER
ASPECTOS LEGAIS LIGADOS À GESTÃO DOS ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS DE ESPORTE E LAZER
MAPA DE MANUTENÇÃO DE INSTALAÇÕES DE ESPORTE E LAZER

AULA 4

A ESTRUTURA NECESSÁRIA DE PESSOAS PARA DESENVOLVER A GESTÃO DE ESPAÇOS DE ESPORTE
AS COMPETÊNCIAS DO GESTOR DE ESPAÇOS DE ESPORTE E LAZER
PROGRAMA DE TREINAMENTO E DE QUALIFICAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS PARA A GESTÃO DOS ESPORTES
PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DO QUADRO DE VOLUNTÁRIOS NO ESPORTE E LAZER
GESTÃO DE ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS DE ESPORTE E LAZER NO SETOR PÚBLICO

AULA 5

MODELO DEMANDA-OFFERTA DAS EXPERIÊNCIAS DE ESPORTE E LAZER
PROGRAMAÇÃO DE EXPERIÊNCIAS E EVENTOS NOS ESPAÇOS DE ESPORTE E

LAZER

EXECUÇÃO DOS PROGRAMAS OPERACIONAIS DE ESPORTE E LAZER
FERRAMENTAS DE AVALIAÇÃO DOS PROGRAMAS DE ESPORTE E LAZER
OFICINA TEMÁTICA: PROPOSTA DE PROGRAMA DE ATIVIDADES E EVENTOS

AULA 6

ELEMENTOS ESSENCIAIS PARA A FORMULAÇÃO E IMPLEMENTAÇÃO DE INDICADORES DE VIABILIDADE
RELACIONAMENTO COMUNITÁRIO E INTEGRAÇÃO SOCIAL PARA IMPLEMENTAR UM PLANO ESTRATÉGICO
FERRAMENTAS DE MARKETING PARA POTENCIALIZAR O USO DAS INSTALAÇÕES DE ESPORTE E LAZER
TENDÊNCIAS PRESENTE-FUTURAS PARA A GESTÃO DE ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS DE ESPORTE E LAZER
OFICINA TEMÁTICA: FORMULAÇÃO DO ÍNDICE DE SUSTENTABILIDADE DE INSTALAÇÕES DE ESPORTE E LAZER

BIBLIOGRAFIAS

- FUÃO, F.F. O sentido do espaço. Vitruvius, ano 4, maio 2004. Disponível em: <http://www.vitruvius.com.br/revistas/read/arquitextos/04.048/582>.
- HELLER, E. C. (trad.). Envelhecimento no Século XXI: Celebração e Desafio. 2012. Disponível em: https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Portuguese-Exec-Summary_0.pdf.
- PINA, L.W.; RODRIGUES, R.M. de A. Gestão do lazer e do entretenimento. 1. ed. Rio de Janeiro: Brasport, 2016, p. 140-164.

DISCIPLINA:

ESPORTES DE RENDIMENTO - ESPORTES COLETIVOS

RESUMO

Esportes coletivos são uma boa opção para driblar a falta de motivação e de prazer para praticar exercícios. Nesses esportes também existe um compromisso com o grupo, o que evita você faltar ou desistir da atividade e ainda trabalham aspectos que ajudam em outras áreas da vida, como aprender a respeitar a hierarquia e dividir responsabilidades.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

AULA 1

ASPECTOS TÉCNICOS DO FUTEBOL
ASPECTOS TÁTICOS DO FUTEBOL
ASPECTOS FÍSICOS DO FUTEBOL
CARACTERÍSTICAS DA MODALIDADE DE FUTEBOL
CENÁRIO DO FUTEBOL DE ALTO RENDIMENTO NO BRASIL E NO MUNDO

AULA 2

CARACTERÍSTICAS DAS MODALIDADES DO FUTSAL E DO BEACH SOCCER
ASPECTOS FÍSICOS DO FUTSAL E DO BEACH SOCCER NO ALTO RENDIMENTO
ASPECTOS TÁTICOS DO FUTSAL E DO BEACH SOCCER NO ALTO RENDIMENTO
CENÁRIOS DO FUTSAL E DO BEACH SOCCER DE ALTO RENDIMENTO NO BRASIL E NO MUNDO
ASPECTOS TÉCNICOS DO FUTSAL E DO BEACH SOCCER NO ALTO RENDIMENTO

AULA 3

CARACTERÍSTICAS DA MODALIDADE DE VOLEIBOL
ASPECTOS FÍSICOS DO VOLEIBOL NO ALTO RENDIMENTO
ASPECTOS TÁTICOS DO VOLEIBOL NO ALTO RENDIMENTO
CENÁRIO DO VOLEIBOL DE ALTO RENDIMENTO NO BRASIL E NO MUNDO
ASPECTOS TÉCNICOS DO VOLEIBOL NO ALTO RENDIMENTO

AULA 4

ASPECTOS TÁTICOS DO BASQUETEBOL NO ALTO RENDIMENTO
CARACTERÍSTICAS DA MODALIDADE DE BASQUETEBOL
RENDIMENTO
ASPECTOS TÉCNICOS DO BASQUETEBOL NO ALTO RENDIMENTO
CENÁRIO DO BASQUETEBOL DE ALTO RENDIMENTO NO BRASIL E NO MUNDO

AULA 5

CARACTERÍSTICAS DA MODALIDADE HANDEBOL
ASPECTOS TÁTICOS DO HANDEBOL NO ALTO RENDIMENTO
ASPECTOS FÍSICOS DO HANDEBOL NO ALTO RENDIMENTO
ASPECTOS TÉCNICOS DO HANDEBOL NO ALTO RENDIMENTO
CENÁRIO DO HANDEBOL DE ALTO RENDIMENTO NO BRASIL E NO MUNDO

AULA 6

CARACTERÍSTICAS DA MODALIDADE VÔLEI DE PRAIA
CARACTERÍSTICAS DA MODALIDADE DE FUTEBOL AMERICANO
CARACTERÍSTICAS DA MODALIDADE DE HÓQUEI
CARACTERÍSTICAS DA MODALIDADE DE BEISEBOL
CARACTERÍSTICAS DA MODALIDADE DE RUGBY

BIBLIOGRAFIAS

- GOMES, Antonio Carlos; DE SOUZA, Juvenilson. Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento. Porto Alegre: Artmed Editora, 2009.
- PIVETTI, B. Periodização tática: o futebol-arte alicerçado em critérios. São Paulo: Phorte, 2012.

DISCIPLINA:

ESPORTES DE RENDIMENTO - ESPORTES INDIVIDUAIS

RESUMO

Este material busca entregar o que de fato são os esportes individuais. Refletiremos sobre as definições que caracterizam o nome dessa disciplina, quais são as características, a competição que nela está introduzida, as capacidades atléticas, treinamentos entre outros assuntos.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

AULA 1

CONCEITO DE ESPORTE
AS CARACTERÍSTICAS DOS ESPORTES INDIVIDUAIS
OS GRANDES GRUPOS DE ESPORTES
CONSIDERAÇÕES A RESPEITO DA CONTRADIÇÃO ENTRE ESSÊNCIA E PRÁTICA DO ESPORTE.
OS GRUPOS DE ESPORTES QUE EXIGEM AS MANIFESTAÇÕES MÁXIMAS DAS CAPACIDADES DO ATLETA

AULA 2

CONCEITO DE COMPETIÇÃO ESPORTIVA
AS EXIGÊNCIAS PSÍQUICAS NA ATIVIDADE COMPETITIVA
A ESTRUTURA DA ATIVIDADE COMPETITIVA
AS EXIGÊNCIAS FÍSICAS NA ATIVIDADE COMPETITIVA
TÉCNICA E TÁTICA DA ATIVIDADE COMPETITIVA

AULA 3

MODELO E MODELAGEM NO ESPORTE
O MODELO MORFOFUNCIONAL DO ATLETA NO ESPORTE
O MODELO DA ATIVIDADE COMPETITIVA
MODELOS DAS ESTRUTURAS DO PROCESSO DE TREINAMENTO
O MODELO DAS DIFERENTES FACES DO PREPARO DO ATLETA

AULA 4

BIOENERGÉTICA DA ATIVIDADE MUSCULAR
ADAPTAÇÃO NO ESPORTE
O MODELO DAS FIBRAS MUSCULARES
SINALIZAÇÃO CELULAR E A ESPECIFICIDADE DO PROCESSO ADAPTATIVO
O MODELO DE RECRUTAMENTO DAS UNIDADES MOTORAS

AULA 5

OBJETIVOS DA PREPARAÇÃO DO ATLETA
A PREPARAÇÃO TÉCNICA
MEIOS E MÉTODOS DE TREINAMENTO
A PREPARAÇÃO TÁTICA
CARGA DE TREINAMENTO

AULA 6

A COORDENAÇÃO MOTORA
A VELOCIDADE
A FLEXIBILIDADE
A RESISTÊNCIA
A FORÇA

BIBLIOGRAFIAS

- Platonov, V. N. Tratado geral de treinamento desportivo. São Paulo: Phorte, 2008.
- Zakharov A.A; Gomes A. C. Ciência do treinamento desportivo. 2. ed. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 2003.

DISCIPLINA:

FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE

RESUMO

A fisiologia humana é uma área de conhecimento fundamental para estudantes de todas as áreas da saúde. Ao mencionar a fisiologia do exercício, a fisioterapia passa a ser um dos destaques entre as profissões ligadas à saúde que utilizam o conhecimento referente a esse assunto. Uma forma de facilitar o entendimento do conceito de fisiologia humana é defini-la como sendo o funcionamento de todos os sistemas do corpo humano, do ponto

de vista estrutural (mecânico), físico e químico. A fisiologia do exercício permeia todos esses conhecimentos, com a particularidade de estudá-los em sistemas sob o estímulo e a interferência de exercícios físicos, sejam eles terapêuticos ou não. A etiologia do termo fisiologia vem do grego phýsis, que significa natureza, e de logos, que se refere a conhecimento.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

AULA 1

MÚSCULO ESTRIADO ESQUELÉTICO – ESTRUTURA GERAL
ORGANIZAÇÃO DO TECIDO MUSCULAR ESTRIADO ESQUELÉTICO
COMPOSIÇÃO QUÍMICA E MICROESTRUTURAS DO MEE
ESTRUTURAS MICROSCÓPICAS E UNIDADES CONTRÁTEIS DA MUSCULATURA ESTRIADA ESQUELÉTICA
COMPOSIÇÃO MOLECULAR DOS MIOFILAMENTOS

AULA 2

ATIVAÇÃO DO MÚSCULO ESTRIADO ESQUELÉTICO
MECANISMO DE DESENVOLVIMENTO DO MOVIMENTO OU DA TENSÃO MUSCULARES
CLASSIFICAÇÃO DAS FIBRAS MUSCULARES
SISTEMAS ENERGÉTICOS ANAERÓBICOS
SISTEMAS ENERGÉTICO AERÓBICO

AULA 3

SISTEMA NERVOSO CENTRAL
SISTEMA NERVOSO PERIFÉRICO
UNIDADE MOTORA
ATO E ARCO REFLEXO
RECEPTORES PROPRIOCEPTIVOS

AULA 4

ORGANIZAÇÃO DO SISTEMA ENDÓCRINO
GLÂNDULAS E HORMÔNIOS
GH E O EXERCÍCIO
HORMÔNIOS VERSUS GLICOSE
CATECOLAMINAS E O EXERCÍCIO

AULA 5

COMPONENTES DO SISTEMA CARDIOVASCULAR
PRESSÃO ARTERIAL E EXERCÍCIO
EXERCÍCIO CONTRA RESISTÊNCIA VERSUS EXERCÍCIO EM RITMO ESTÁVEL
EXERCÍCIOS PROGRESSIVOS COM MEMBROS SUPERIORES E RECUPERAÇÃO SUPRIMENTO SANGUÍNEO DO CORAÇÃO

AULA 6

PULMÕES: ESTRUTURAS E FUNÇÕES
VOLUMES PULMONARES
TRANSPORTE E PERMUTA DOS GASES

DINÂMICA DA VENTILAÇÃO PULMONAR VENTILAÇÃO E DEMANDAS ENERGÉTICAS DO EXERCÍCIO
BIBLIOGRAFIAS
<ul style="list-style-type: none">● GUYTON, A. C.; HALL, J. E. Tratado de fisiologia médica. 11. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.● PETERSON, L.; RENSTRÖM P. Lesões do esporte: prevenção e tratamento. 3. ed. Barueri/SP: Manole, 2002.● TORTORA, G. J.; GRABOWSKI, S. R. Princípios de anatomia e fisiologia. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

DISCIPLINA: ATIVIDADES DE ACADEMIA
RESUMO
Neste material, abordaremos alguns tópicos especiais para compreender o universo das atividades de academias. É importante destacar que a atuação de grande parte dos profissionais do bacharel em Educação Física se concentra em academias. Nesse sentido, buscaremos compreender o contexto histórico sobre a inserção e a expansão desse setor enquanto área de negócio no Brasil. Veremos as motivações e perfil das pessoas que se matriculam nas diferentes atividades oferecidas pelas academias, a Legislação do Conselho Federal e a fiscalização dos Conselhos Regionais de Educação Física sobre o funcionamento e atuação do profissional nas atividades de academia.
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
AULA 1 DIMENSÕES HISTÓRICAS DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA O CONTEXTO ATUAL LEGISLAÇÃO FUNCIONAMENTO PERFIL DO CLIENTE
AULA 2 TRIAGEM E AVALIAÇÃO FÍSICA ATIVIDADES AERÓBICAS ATIVIDADES ANAERÓBICAS ATIVIDADES INTERVALADAS ATIVIDADES PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS
AULA 3 PRÁTICAS HOLÍSTICAS TREINAMENTOS PERSONALIZADOS AS LUTAS, AS DANÇAS E AS ATIVIDADES AQUÁTICAS NAS ACADEMIAS ATIVIDADES ESPECIAIS NAS ACADEMIAS ESPAÇO PARA TODOS
AULA 4 PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS ESTRUTURA METODOLÓGICA DAS AULAS EM GRUPO ESTRUTURA METODOLÓGICA DOS EXERCÍCIOS RESISTIDOS (MUSCULAÇÃO) TREINAMENTO FUNCIONAL ALONGAMENTO E FLEXIONAMENTO

AULA 5

CONSELHO DA CATEGORIA
CÓDIGO DE ÉTICA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA
O PAPEL DO EDUCADOR FÍSICO COMO INFLUENCIADOR DE OPINIÃO
CORPO MERCADORIA
TENDÊNCIAS NA PROFISSÃO

AULA 6

PRINCÍPIOS GERAIS DA GESTÃO DE ACADEMIAS
MARKETING DE SERVIÇOS APLICADO EM ACADEMIAS
FIDELIZAR E MANTER CLIENTES
PLANO DE COMUNICAÇÃO COM OS CLIENTES
PROGRAMAS E EVENTOS ESPECIAIS

BIBLIOGRAFIAS

- CAPINUSSÚ, J. M. Academias de ginástica e condicionamento físico: origens. In: COSTA, L. da (Org.). Atlas do esporte no Brasil. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.
- CONFEF – Conselho Federal de Educação Física. Legislação. Disponível em: <http://www.confef.org.br/confef/legislacao/157>.
- LIMA, J. B. de; ANDRADE, D. M. Elementos situacionais e práticas de gestão em academias de ginástica. In: EGEPE – Encontro de Estudos sobre Empreendedorismo e Gestão de Pequenas Empresas, 2003, Brasília.

DISCIPLINA:

CONTROLE DA APRENDIZAGEM MOTORA

RESUMO

Esta é a disciplina de controle e aprendizagem motora. Ao longo das aulas, iremos estudar a coordenação motora, o controle do movimento humano e o processo de aprendizagem motora. Com base no conhecimento de como o sistema nervoso central é organizado, e como o sistema sensorial utiliza as informações ambientais para controlar o movimento, é possível planejar e adequar a prática, de modo a facilitar a aquisição e a especialização de habilidades motoras. O controle e a aprendizagem motora estão diretamente associados, sendo, frequentemente, objetos de pesquisa de diversas áreas da educação, da saúde e do esporte.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

AULA 1

ÁREAS DE ESTUDO DO COMPORTAMENTO MOTOR
IMPLICAÇÕES PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA
MÉTODOS UTILIZADOS PARA AVALIAR CONTROLE E APRENDIZAGEM MOTORA
CLASSIFICAÇÃO DE HABILIDADES MOTORAS
ATENÇÃO E PRODUÇÃO DE MOVIMENTO

AULA 2

CONTRIBUIÇÕES CENTRAIS NO CONTROLE MOTOR
RECEPTORES SENSORIAIS
REFLEXOS
FEEDFORWARD E FEEDBACK
REDUNDÂNCIA E VARIABILIDADE MOTORA

AULA 3

TEORIAS DO CONTROLE MOTOR
COORDENAÇÃO DO MOVIMENTO
CONTROLE DO MOVIMENTO E POSTURA
DIFERENÇAS INDIVIDUAIS E CAPACIDADES
EXEMPLOS INSTRUTIVOS PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

AULA 4

DEFINIÇÃO DE APRENDIZAGEM MOTORA E DESEMPENHO
TEORIAS DA APRENDIZAGEM MOTORA
CARACTERÍSTICAS DO PROCESSO DE AQUISIÇÃO DE HABILIDADES
PROCESSO DE APRENDIZAGEM E CONSTRUÇÃO DO PANORAMA PERCEPTUAL-MOTOR
TOMADA DE DECISÃO NAS AÇÕES E RESPOSTAS MOTORAS

AULA 5

ESTÁGIOS DE DESENVOLVIMENTO MOTOR
MÉTODOS PARA MENSURAÇÃO DA APRENDIZAGEM MOTORA
ESTÁGIOS DE APRENDIZAGEM MOTORA
INSTRUÇÕES VERBAIS E NÃO VERBAIS
FEEDBACK AUMENTADO

AULA 6

MEDIDAS DE RETENÇÃO E TRANSFERÊNCIA
LEI DA PRÁTICA E MOTIVAÇÃO
PRÁTICA MENTAL
TIPOS DE APRENDIZAGEM
ESTRATÉGIAS PARA A ESTRUTURAÇÃO DA PRÁTICA

BIBLIOGRAFIAS

- SOUZA, A. L. C.; OLIVEIRA FILHO, R. Motivação intrínseca e extrínseca em crianças de 7 a 14 anos na iniciação do voleibol. Educação Física em Revista – EFR, v. 7, n. 2, p. 76-83, 2013.
- UGRINOWITSCH, H. et al. Mudança no foco de atenção ao longo da prática de uma habilidade motora. Motriz: rev. educ. fis., Rio Claro, v. 19, n. 2, Apr./June 2013.
- TANI, G. et al. Pesquisa na área de comportamento motor: modelos teóricos, métodos de investigação, instrumentos de análise, desafios, tendências perspectivas. Rev. da Educação Física, Maringá, v. 21, n. 3, p. 329-380, 2010.

DISCIPLINA:

EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA

RESUMO

Esta disciplina tem como objetivo rever conceitos básicos, documentos e discutir a relação entre Educação Física e Educação Física Adaptada. Vivemos em um momento em que toda e qualquer aula deve ser pensada e planejada para atender e respeitar as diferenças.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

AULA 1

LESÃO MEDULAR: TETRAPLEGIA E TETRAPARESIA
LESÃO MEDULAR: PARAPLEGIA E PARAPARESIA
ARTROGRIPOSE

ESPINHA BÍFIDA
DISTROFIA MUSCULAR

AULA 2

DEFICIÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES
DEFICIÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES
DEFICIÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES
TCE E AVE
PARALISIA CEREBRAL 1
PARALISIA CEREBRAL 2

AULA 3

DEFICIÊNCIA SENSORIAL
DEFICIÊNCIA AUDITIVA
EXERCÍCIOS PARA O ALUNO COM DEFICIÊNCIA AUDITIVA
O ALUNO SURDO-CEGO
ATIVIDADES PARA O ALUNO SURDO-CEGO

AULA 4

DEFICIÊNCIA VISUAL: CONCEITO E CAUSAS
CLASSIFICAÇÃO DA DEFICIÊNCIA VISUAL
ESTRATÉGIAS PARA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA COM PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL
ADAPTAÇÕES DE MATERIAIS
ATIVIDADES, JOGOS E ESPORTES ADAPTADOS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

AULA 5

EDUCAÇÃO PARALÍMPICA
OBJETIVOS E REFERÊNCIAS DA EDUCAÇÃO PARALÍMPICA
VALORES PARALÍMPICOS
MODALIDADES PARALÍMPICAS
EDUCAÇÃO PARALÍMPICA: ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS

AULA 6

OS ESTABELECIDOS E OS OUTSIDERS
CARACTERÍSTICAS DA RELAÇÃO ESTABELECIDOS-OUTSIDERS: RÓTULO, AUTO IMAGEM E ESTIGMA SOCIAL
CARACTERÍSTICAS DA RELAÇÃO ESTABELECIDOS-OUTSIDERS: PODER, COESÃO E PROTEÇÃO DA IDENTIDADE
CARACTERÍSTICAS DA RELAÇÃO ESTABELECIDOS-OUTSIDERS: IMAGEM, SUJEIÇÃO A PADRÕES ESPECÍFICOS, ANOMIA E PADRÃO DE ESTIGMATIZAÇÃO
OS ESTABELECIDOS E OS OUTSIDERS NA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BIBLIOGRAFIAS

- Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm. Acesso em: 3 jan. 2018.
- BRASIL. Decreto 3.298, de 20 de dezembro de 1999. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/d3298.htm.

- BRASIL. Lei n. 7.853, de 24 de outubro de 1989. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L7853.htm.

DISCIPLINA:
DIMENSÕES PSICOLÓGICAS DO ESPORTE
RESUMO
O esporte é um fenômeno cuja prática tem se multiplicado rapidamente, atraindo participantes de todas as idades e em todas as camadas sociais, no mundo inteiro. Não raramente, muitas pessoas aderem ao esporte com altas expectativas de se tornarem atletas de sucesso nacional e internacional.
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
AULA 1 CONCEITOS DE PSICOLOGIA DO ESPORTE OBJETIVOS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE ÁREAS E CAMPOS DE ATUAÇÃO DA PSICOLOGIA ESPORTIVA A IMPORTÂNCIA DE UMA EQUIPE INTERDISCIPLINAR
AULA 2 A INFLUÊNCIA DAS DIFERENÇAS SOCIAIS E ECONÔMICAS O IMPACTO DA FAMÍLIA NO ESPORTE TORCIDA, MÍDIA, REDES SOCIAIS E SUAS INFLUÊNCIAS NO ESPORTE A RELAÇÃO TÉCNICO OU ATLETA
AULA 3 MOTIVAÇÃO NO ESPORTE CONCENTRAÇÃO NO ESPORTE DIFICULDADES DE APRENDIZAGEM NO ESPORTE OVERTRAINING E BURNOUT
AULA 4 A IMPORTÂNCIA DO SONO O USO DA MEMÓRIA NO ESPORTE A RELAÇÃO DO HUMOR COM O DESEMPENHO ESPORTIVO QUALIDADE DE VIDA NO ESPORTE
AULA 5 AGRESSIVIDADE OU PASSIVIDADE NO ESPORTE AUTOESTIMA, AUTOCONFIANÇA E AUTOEFICÁCIA NO ESPORTE ESTABELECIMENTO DE METAS A LIDERANÇA NO MEIO ESPORTIVO
AULA 6 ESPORTES DE LUTAS: FORMAS DE ATUAR PSICOLOGIA CLÍNICA ESPORTIVA TÉCNICAS COGNITIVAS E COMPORTAMENTAIS NO ESPORTE TÉCNICAS DE RELAXAMENTO E DINÂMICAS DE GRUPO
BIBLIOGRAFIAS

- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- VIEIRA, L. F. et al. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. Psicologia em Estudo, v. 15, p. 391-399, 2010.
- BRANDT, R. et al. Saúde mental e fatores associados em atletas durante os jogos abertos de Santa Catarina. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 20, n. 4, p. 276-280, jul./ago. 2014.

DISCIPLINA: COMUNICAÇÃO, LIDERANÇA E RELAÇÕES INTERPESSOAIS
RESUMO
A comunicação é uma condição essencial para nossa vida. Sem ela não há cooperação, motivação, gestão ou qualquer outra coisa que exija o mínimo de organização para ser feito. Qualquer relação e/ou interação humana é composta por uma rede de comunicação. Se a comunicação falha, uma parte da interação humana falha também. Diante disso, a disciplina Comunicação, Liderança e Relações Interpessoais, pretende transformar o acadêmico em um comunicador embasado e pronto para expor, de forma clara, os seus ideais. A boa comunicação vai muito além de falar bonito, com voz bem impostada e com uma dicção perfeita. Envolve o domínio de diversas técnicas e compreensão de inúmeros fatores que fazem parte da comunicação pessoal, que serão trabalhados ao longo dos materiais propostos.
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
AULA 1 À AULA 6 VÍDEO 1 AO VÍDEO 4
BIBLIOGRAFIAS
<ul style="list-style-type: none">• PINA E CUNHA, et al. Manual do Comportamento Organizacional e Gestão. 8. ed. Lisboa: RH Editora, 2016.• AVOLIO, B. J.; MHATRE, K. H. Advances in theory and research on authentic leadership. In: CAMERON, K. S.; G. Spreitzer (Eds.). The Oxford handbook of positive organizational scholarship (p. 773-783). Oxford: Oxford University Press. 2012.• REGO, A. Comunicação pessoal e organizacional: teoria e prática. 3. ed. Lisboa: Sílabo, 2013.