

PROGRAMA PEDAGÓGICO

INSTITUIÇÃO DE ENSINO	
RAZÃO SOCIAL:	CURSOS VIRTUAIS LTDA
NOME FANTASIA:	CURSOSVIRTUAIS.NET
CNPJ:	08.179.401/0001-62
REGISTRO ABED:	7734 - CATEGORIA INSTITUCIONAL

CURSO	
NOME:	FUNDAMENTOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO
MODALIDADE:	CAPACITAÇÃO LIVRE OFERTA - EAD

Metodologia: O conteúdo do curso é disponibilizado ao aluno para estudo online em uma interface diagramada de fácil navegação AVA (Ambiente Virtual de Estudos). O acesso ao material é bastante intuitivo e proporciona uma experiência de interatividade no processo de aprendizagem a distância. O curso conta com a realização de atividade avaliativa ao término de cada aula/módulo e também realização da prova final.

Formato: O curso é ofertado de forma assíncrona e conta com atividades complementares síncronas, permitindo que o aluno organize seus estudos conforme sua disponibilidade. Os módulos de aprendizado são liberados de maneira assíncrona e progressiva, sendo necessário concluir cada etapa para avançar à seguinte. Complementarmente, o curso conta com atividade síncrona por meio do suporte em tempo real com o professor, disponível às terças e quintas-feiras, das 15h às 16h, na ferramenta de tira-dúvidas.

Tutoria e formas de interação: Os alunos recebem suporte de uma tutoria especificamente designada. A interação é realizada por meio do da Área do Aluno, no Ambiente Virtual de Estudos (AVA). A tutoria consiste na assistência didática, compartilhamento de informações, troca de experiências visando o melhor aproveitamento dos conteúdos estudados.

Prova final/Certificação: A prova final é quantitativa. A geração do certificado é condicionada à verificação de aproveitamento mínimo de 70% (setenta por cento) na prova final. O curso conta com ferramenta de avaliação de conteúdo (aprendizagem) correspondente à carga horária certificada.

Organização curricular: O curso apresenta organização curricular elaborada a partir de projetos pedagógicos específicos por uma equipe pedagógica multidisciplinar, que acompanha toda a concepção dos conteúdos.

Tecnologia de EAD/e-learning: Após a elaboração dos conteúdos é realizada a migração para o ambiente de estudos na área do aluno, que é um AVA otimizado para nossa plataforma de ensino.

Materiais didáticos: O conteúdo programático é desenvolvido com base em apostilas e outros materiais didáticos atualizados. Além do material de estudo, o aluno conta com diferentes ferramentas de aprendizagem, como grupo de estudos com tutor/professor, tira-dúvidas por inteligência artificial, atividades avaliativas ao longo das aulas e prova final para avaliação do aprendizado.

Interação e suporte administrativo: O curso conta – além do suporte de tutoria - com uma infraestrutura de apoio que prevê a interação entre alunos e professores/tutores; e alunos e equipe de apoio administrativo. Essa interação é garantida por meios eletrônicos e/ou por meio telefônico, conforme o caso. O Ambiente Virtual de Estudos (AVA) utilizado pela CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma

plataforma proprietária, desenvolvida e atualizada permanentemente.

Sobre a instituição de ensino: A CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma escola de educação à distância. Iniciamos nossas atividades em 2006 e contamos com mais de 500 mil alunos matriculados em diversos cursos. Além disso, somos associados da ABED - Associação Brasileira de Educação a Distância. Legalmente constituída inscrita no CNPJ 08.179.401/0001-62, atua com a idoneidade e credibilidade auxiliando diversos órgãos públicos e empresas privadas, além de milhares de profissionais, servidores públicos, estudantes e professores de todo o país.

ESTRUTURA DO CURSO - COMPONENTES CURRICULARES

NOME DA CAPACITAÇÃO: Fundamentos do Treinamento Desportivo

BASE LEGAL: CF/88, arts. 206, II, e 209; na LDB 9.394/96, arts. 39, § 2º, I, e 40; e no Decreto 5.154/2004, art. 3, em consonância com a Resolução CNE/CP 1/2021 (MEC), arts. 14 e 37, quanto à formação e aperfeiçoamento profissional.

OBJETIVO DE APRENDIZAGEM: Ao concluir o curso de Fundamentos do Treinamento Desportivo, o aluno deverá ser capaz de compreender os princípios científicos, técnicos, táticos e pedagógicos do treinamento esportivo, reconhecendo as etapas do crescimento e do desenvolvimento na infância e adolescência e os riscos do treinamento precoce. Também deverá identificar fatores relacionados às capacidades motoras de força, velocidade, resistência, flexibilidade, coordenação e agilidade, bem como aplicar métodos e exercícios adequados ao seu desenvolvimento. Deverá ainda compreender a estruturação de aulas, os métodos contínuo e intervalado e os fundamentos do planejamento, dos ciclos de treinamento, da supercompensação e da periodização clássica.

ATIVIDADES/AULAS:

- 1) Treinamento desportivo e treinamento na infância e adolescência
- 2) Treinamento das capacidades motoras, força e velocidade
- 3) Treinamento das capacidades, resistência, flexibilidade e coordenação
- 4) Exercícios físicos para desenvolvimento das capacidades motoras
- 5) Periodização

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DETALHADO:

Aspectos técnicos e táticos dos esportes

O esporte

Popularização/sociabilização

Classificação dos esportes

Quanto a dimensão

Quanto ao número de participantes

Quanto à característica predominante ou determinante (grupos de esportes)

Grupos de esportes

O treinamento técnico

Técnica, individualidade e estilo

O aprendizado e a formação técnica

O aprendizado e o aperfeiçoamento da técnica

O caráter evolutivo da técnica

O treinamento da tática

Tática nos esportes

Sistema tático

Exercitação tática no futsal

Teorias táticas pedagógicas
Método analítico (parcial)
Método integrado
Método sintético (global)
Aspectos metodológicos
Processo de ensino
Treinamento do exercício físico na infância e adolescência
Crescimento e desenvolvimento humano
Crescimento e desenvolvimento da criança e do adolescente
Faixa etária e consequências para a prática esportiva
Estágios do desenvolvimento esportivo
Estágio de iniciação – 6 a 10 anos de idade
Formação esportiva – 11 a 14 anos de idade
Especialização – 15 a 18 anos de idade
Efeitos negativos do Treinamento Esportivo Precoce (TEP)
Evitando os riscos
Treinamento precoce
Princípios científicos do treinamento do exercício físico
Princípios científicos no exercício físico
Meios e métodos para estruturação de uma aula de Educação Física
Aspectos intervenientes na qualidade dos meios de preparação e prática da atividade desportiva
Métodos pedagógicos da preparação desportiva
Método contínuo e intervalado (intermitente)
Classificação do método contínuo
Classificação do método intervalado
O desenvolvimento da capacidade motora
Força muscular
Tipos de força
Relação entre a força máxima e a força rápida
Força de resistência
Potência muscular
Resistência muscular
Fatores que determinam a força – fisiológicos, bioquímicos, físicos, psicológicos e biomecânicos
Fatores condicionadores da força
Fatores nervosos
Tipos de fibra muscular
Tipos de contração muscular
Treinamento da força em crianças e adolescentes
Recomendações sobre o treino de força para a criança pré-púbere
Orientações básicas para a progressão do treino de força para crianças
O desenvolvimento da capacidade motora
Velocidade
Estruturação da velocidade (tipos de velocidade)
Fatores dos quais depende a velocidade
Velocidade de propagação dos impulsos nervosos
Qualidade técnica dos movimentos
Mobilidade articular
Sexo e idade
Fadiga
Treino da velocidade
Orientações metodológicas

Aceleração
Velocidade máxima
Velocidade de resistência
Treinamento da velocidade em crianças e adolescentes
Meninos versus meninas
O desenvolvimento da capacidade motora
Definição de resistência
Organização da resistência em objetivos
Fatores que determinam a resistência
Manifestação da resistência
Grupos especiais
Capacidade aeróbia
Capacidade anaeróbia
Treinos aeróbios e anaeróbios
O desenvolvimento da capacidade motora
Flexibilidade
Tipos de flexibilidade
Flexibilidade estática e dinâmica
Flexibilidade ativa e passiva
Flexibilidade geral e específica
Fatores condicionantes
Extensibilidade muscular
Elasticidade muscular
Neuromusculares
Fusos neuromusculares
Sexo
Fatores externos
Temperatura muscular
Fadiga
Relaxação da tensão e do estresse
Relaxamento muscular
Prevenção de lesões
Desvantagens do treino da flexibilidade
Princípios metodológicos
Prescrição de exercícios
Métodos e conteúdo de treino da flexibilidade
Métodos dinâmico e estático
Flexibilidade dinâmica
Flexibilidade estática
Métodos ativo e passivo
Estiramento passivo
Estiramento ativo
Estiramento passivo – ativo
Grupos especiais
Treino da flexibilidade na infância e adolescência
O desenvolvimento da capacidade motora: coordenação
Coordenação
Classificação da coordenação e sua complexidade
Capacidades motoras coordenativas
Exercícios físicos para o treinamento da força muscular
Treinamento de força rápida (membros inferiores)

Treino - Saltos horizontais e verticais
Exercícios - Saltos horizontais e verticais com cones
Treinamento de força rápida (membros superiores)
Treinos - Lançamentos de bola de areia (medicine ball) de 2 a 3 kg
Exercícios físicos para o treinamento da velocidade
Exercícios para o desenvolvimento da velocidade de reação
Velocidade de aceleração
Velocidade máxima
Treinamento da velocidade de resistência
Exercícios físicos para o treinamento da coordenação e agilidade
Exercícios físicos para a coordenação e agilidade
Exercícios com corridas de aceleração e desaceleração em diversas direções
Exercícios coordenativos
Exercícios físicos para o treinamento da resistência
Resistência - Frequência cardíaca (120-160 bpm)
Resistência com exercícios contínuos
Exercícios contínuos e intervalados
Exercícios físicos para o treinamento da flexibilidade
Alongamento estático
Alongamento ativo
Alongamento passivo
Por que planejar?
Ciclos de treinamento
Teoria da supercompensação
Apresentando a periodização do treinamento
A periodização clássica
Exemplificando a periodização do treinamento
Considerações finais

DOCUMENTO ASSINADO DIGITALMENTE

CURSOS VIRTUAIS LTDA - CNPJ 08.179.401/0001-62
Assinatura eletrônica qualificada com certificado digital ICP-Brasil
Código: 340

