

# PROJETO 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 chamada de Sala de Aula Virtual. O acesso ao material é bastante intuitivo e proporciona uma experiência de interatividade no processo de aprendizagem a distância.

**Sincronicidade:** O curso é caracterizado como síncrono, a partir do momento da matrícula, com a indicação por parte do aluno, da data que iniciará, tendo em vista que passa a ter data de início e término definidas. As aulas/módulos de estudo são disponibilizados de forma gradual, sendo necessário que o aluno complete os estudos de um módulo para prosseguir para o módulo seguinte no período de estudos programado.

**Tutoria e Formas de Interação:** Os alunos recebem suporte de uma tutoria especificamente designada. A interação é realizada por meio do sistema de Sala de Aula Virtual. A tutoria consiste na assistência didática, compartilhamento de informações, troca de experiências visando o melhor aproveitamento dos conteúdos estudados.

**Avaliação final/Certificação:** A avaliação final é quantitativa. A geração do certificado é condicionada à verificação de aproveitamento mínimo de 70% (setenta por cento) nas atividades da avaliação 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 a Sala de Aula Virtual, que é um ambiente de aprendizagem online otimizado para EAD.

**Materiais Didáticos:** O conteúdo programático é lastreado em materiais didáticos atualizados. Dentre as ferramentas de aprendizagem além do material de estudo estão a avaliação final, grupo de estudos com o tutor/professor e sistema de anotações sobre o curso.

**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. A Sala de Aula Virtual utilizada 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

**OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:** Proporcionar ao aluno uma visão abrangente sobre os temas do conteúdo programático. Melhorar as competências específicas do curso e desenvolver habilidades de pensamento crítico e analítico acerca do tema estudado.

### **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