



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



## FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

<b>CÓDIGO:</b>	<b>COMPONENTE CURRICULAR:</b> Teoria e Prática do Treinamento II	
<b>UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE:</b> FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA		<b>SIGLA:</b> FAEFI
<b>CH TOTAL TEÓRICA:</b> 30 horas	<b>CH TOTAL PRÁTICA:</b> 30 horas	<b>CH TOTAL:</b> 60 horas

1. **OBJETIVOS**

Conhecer e praticar os meios e métodos de treinamento das valências físicas.

2. **EMENTA**

Estudo e prática das valências físicas: força, velocidade, potência, flexibilidade e resistência.

3. **PROGRAMA**

Unidade 1: Meios e métodos do treinamento da força.

Unidade 2: Meios e métodos do treinamento da velocidade.

Unidade 3: Meios e métodos do treinamento da potência.

Unidade 4: Meios e métodos do treinamento da flexibilidade.

Unidade 5: Meios e métodos do treinamento da resistência.

4. **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

DA COSTA, L. P. **Treinamento desportivo e ritmos biológicos**. Livraria J. Olympio Editora em convênio com o Instituto Nacional do Livro, Ministério da Educação e Cultura sob o patrocínio do Departamento de Educação Física e Desportos, Brasília, 1977.

DENADAI, B. S.; GRECO, C. C. **Prescrição do treinamento aeróbio: teoria e prática**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2005.

GAYA, A. C. A.; DE LUCENA, B. U.M.; REEBERG, W. **Bases e métodos do treinamento físico-desportivo**. Ministério da educação e cultura-Conselho nacional de desportos, 1978.

5. **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

BADILLO, J. J. G.; AYESTARÁN, E. G. **Fundamentos do treinamento de força**: aplicação ao alto rendimento desportivo. São Paulo: Artmed, 2001.

BAECHLE, T. R.; GROVES, B. R. **Treinamento de força**: passos para o sucesso. São Paulo: Artmed, 2000.

DANTAS, E. H.M. **A prática da preparação física**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

DINTIMAN, G. B. et al. **Velocidade nos esportes**: programa n. 1 para atletas. São Paulo: Manole, 1999.

FILIN, V. P.; GOMES, A. Carlos; da SILVA, S. G. **Desporto juvenil**: teoria e metodologia. Centro de Informações Desportivas, 1996.

## 6. APROVAÇÃO

Prof. Dr. Cristiano Lino Monteiro de Barros  
Coordenador do Curso Educação Física

Prof. Dr. Marcos Seizo Kishi  
Diretor da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia



Documento assinado eletronicamente por **Cristiano Lino Monteiro de Barros, Coordenador(a)**, em 26/05/2022, às 14:24, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Marcos Seizo Kishi, Diretor(a)**, em 30/05/2022, às 18:52, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [https://www.sei.ufu.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **3587383** e o código CRC **F79E2768**.