



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

CÓDIGO:	COMPONENTE CURRICULAR: Teoria e Prática do Treinamento III	
UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE: FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA		SIGLA: FAEFI
CH TOTAL TEÓRICA: 0 horas	CH TOTAL PRÁTICA: 30 horas	CH TOTAL: 30 horas

1. **OBJETIVOS**

- Aplicar o conhecimento adquirido nas disciplinas 1 e 2 na prática propriamente dita do treinamento esportivo.
- Elaborar e executar um planejamento de treinamento.

2. **EMENTA**

Prática do treinamento. Aplicação dos princípios e métodos de treinamento. Estudo da periodização.

3. **PROGRAMA**

Unidade 1 – Definição dos objetivos

Unidade 2 – Estruturação do planejamento

Unidade 3 – Execução do planejamento

Unidade 4 – Avaliação do planejamento

4. **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

MCARDLE, W. D; KATCH, F. I; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

POWERS, S. K; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 6. ed. Barueri: Manole, 2009.

ROBERGS, R. A; ROBERTS, S. O. **Princípios fundamentais de fisiologia do exercício**: para aptidão, desempenho e saúde. São Paulo: Phorte, 2002.

5. **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. **Tratado de fisiologia médica**. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2002.

ROWLAND, T. W. **Fisiologia do exercício na criança**. Barueri: Manole, 2008.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações de treinamento infantil e juvenil. 9. ed. Barueri: Manole, 2003.

WILMORE, J. H.; D. L. C. **Fisiologia do esporte e do exercício**. Barueri: Manole, 2001.

ZATSIORSKY, V. M.; KRAEMER, W. J. **Ciência e prática do treinamento de força**. São Paulo: Phorte, 1999.

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 18:55, 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, informando o código verificador **3588347** e o código CRC **BAFF70A4**.