



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

CÓDIGO:	COMPONENTE CURRICULAR: Tópicos em Esportes - Periodização	
UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE: FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA		SIGLA: FAEFI
CH TOTAL TEÓRICA: 15 horas	CH TOTAL PRÁTICA: 15 horas	CH TOTAL: 30 horas

1. **OBJETIVOS**

Conhecer os diferentes tipos de periodização e como aplicá-los na prática profissional.

2. **EMENTA**

Estuda os conceitos envolvidos com a periodização, os diferentes tipos de planejamento, bem como a história e utilização dos mesmos na prática profissional. Também trata dos aspectos científicos relacionados a periodização.

3. **PROGRAMA**

Unidade 1: Conceitos envolvidos com a periodização e história da periodização.

Unidade 2: Tipos de periodização.

Unidade 3: Montagem de programas de treinamento periodizados.

Unidade 4: Seminários científicos sobre periodização.

4. **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

BOMPA, Tudor O. **Periodização**: teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte, 2002.

GAYA, Adroaldo Cezar Araujo; DE LUCENA, Bugre Ubirajara Marimon; REEBERG, Wilson. **Bases e métodos do treinamento físico-desportivo**. Brasília:Ministério da educação e cultura-Conselho nacional de desportos, 1978.

WEINECK, Jurgen; CARVALHO, Beatriz Maria Romano; BARBANTI, Valdir José. **Treinamento ideal**: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil. São Paulo: Manole, 1999.

5. **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

BADILLO, Juan José González; AYESTARÁN, Esteban Gorostiaga. **Fundamentos do treinamento de força:** aplicação ao alto rendimento desportivo. Artmed, 2001.

BAECHLE, Thomas R.; GROVES, Barney R. **Treinamento de força:** passos para o sucesso. Artmed, 2000.

DANTAS, Estélio HM. **A prática da preparação física.** Rio de Janeiro: Shape, 2003.

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

FILIN, Vladimir Pavlovich; GOMES, Antonio Carlos; DA SILVA, Sergio Gregorio. **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 19:04, 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 **3600049** e o código CRC **1DE2CE09**.