



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

Programa Analítico de Disciplina

EFI307 Treinamento Esportivo II

Departamento de Educação Física - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Número de créditos: 4		<u>Teóricas</u>	<u>Práticas</u>	<u>Total</u>
Duração em semanas: 15	Carga horária semanal	2	2	4
Períodos - oferecimento: I	Carga horária total	30	30	60

Pré-requisitos (Pré ou co-requisitos)*

EFI218

Ementa

Conceitos e evolução do treinamento esportivo. Fundamentos do treinamento físico. Periodização do treinamento físico.

Oferecimento aos Cursos

Curso	Modalidade	Período
Educação Física(BAC)	Obrigatória	5
Educação Física - Bacharelado(BAC)	Obrigatória	5



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI307 Treinamento Esportivo II

Seq	Aulas Teóricas	Horas/Aula
1	Conceitos e evolução do treinamento esportivo 1.1. Conceituação do sistema de treinamento esportivo 1.2. Evolução do treinamento esportivo	6
2	Fundamentos do treinamento físico 2.1. Fundamentos biológicos 2.2. Fundamentos pedagógicos	6
3	Periodização do treinamento físico 3.1. Sessões de treino 3.2. Microciclos 3.3. Mesociclos 3.4. Macrociclos 3.5. Modelos de periodização	18



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI307 Treinamento Esportivo II

EFI307 Treinamento Esportivo II

Seq	Aulas Práticas	Horas/Aula
1	Carga de treino físico	6
	1.1. Variáveis da carga de treino	
2	Métodos de treinamento da resistência	6
	2.1. Métodos contínuos	
	2.2. Métodos intervalados	
3	Métodos de treinamento da força	6
	3.1. Métodos dinâmicos	
	3.2. Métodos estáticos	
4	Métodos de treinamento da velocidade	6
	4.1. Métodos de repetição	
	4.2. Métodos intervalados	
5	Método de treinamento da flexibilidade	6
	5.1. Método passivo	
	5.2. Método ativo	
	5.3. Método misto	



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR**

EFI307 Treinamento Esportivo II

Referências Bibliográficas

Bibliografia Básica:

1 - BARBANTI, V.J. Teoria e prática do treinamento esportivo. São Paulo: E. Blucher, 2011 [Exemplares disponíveis: 4]

Bibliografia Complementar: