

PLANO DE ENSINO
FICHA Nº 1 (permanente)

Disciplina: Treinamento Esportivo		Código: SLEF43
Natureza: () obrigatória (X) optativa	Semestral (X) Anual () Modular ()	
Pré-requisito: não tem	Co-requisito: não tem	
Modalidade: (X) Presencial () EaD () 20% EaD		
<p>C.H. Semestral Total: 60 C.H. Anual Total: C.H. Modular Total: PD: 60 LB: 00 CP: 00 ES: 00 OR: 00 C.H. Semanal: 4</p>		
<p align="center">EMENTA (Unidades Didáticas)</p> <p>Os fundamentos e princípios do treinamento esportivo. Métodos de treinamento, periodização e planejamento. Psicologia do Esporte aplicado ao exercício, esporte amador e de alto rendimento.</p>		
<p align="center">BIBLIOGRAFIA BÁSICA</p> <p>GOMES, Antonio Carlos. Treinamento esportivo: estruturação e periodização. 2º Ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.</p> <p>WEINBERG, Robert; GOLD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 4º Ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.</p> <p>WEINECK, Jurgen. Treinamento ideal. 9º Ed. São Paulo: Manole, 2003.</p>		
<p align="center">BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR</p> <p>BOMPA, Tudor O. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. 4. Ed. São Paulo: Ed. Phorte, 2002.</p> <p>SAMULSKI, D. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. 2º Ed. Barueri: Manole, 2009.</p>		
<p>Validade: a partir do ano letivo de 2015. Coordenadora da Câmara: Isabel Cristina Martines Assinatura: <i>Isabel Cristina Martines</i></p>		

Legenda:
Conforme Resolução 15/10-CEPE: PD- Padrão LB – Laboratório CP – Campo ES –
Estágio OR – Orientada