



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO  
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO  
PROGRAMA DE DISCIPLINA



Nome do Componente Curricular em português: Estágio Supervisionado – Treinamento Esportivo		Código: EFD149
Nome do Componente Curricular em inglês: Supervised Internship – Sports Training		
Nome e sigla do departamento: CEDUFOP		Unidade acadêmica: Reitoria
Carga horária semestral Ex: 105 horas	Carga horária semanal teórica 02 horas/aula	Carga horária semanal prática 05 horas/aula
Ementa: Estudo e aplicação dos conteúdos da Educação Física em diferentes contextos do campo profissional: implicações, limites, avanços e possibilidades, tendo como cenário de atuação o treinamento desportivo/competição.		
Conteúdo programático:		
UNIDADE 1 – Orientação e organização das atividades de estágio pelo professor da disciplina		
UNIDADE 2 – Revisão e problematização dos conteúdos do treinamento esportivo		
1. Carga de treinamento, princípios do treinamento, métodos de treinamento, formas de monitoramento da carga de treinamento, periodização.		
UNIDADE 3 – Observação e diagnóstico do cotidiano do campo de intervenção profissional do bacharel.		
1. Descrição do local de estágio e das principais práticas de intervenção dos professores responsáveis.		
UNIDADE 4 – Planejamento de intervenção.		
1. Elaboração do plano de intervenção baseado no relatório de observação e nos conteúdos discutidos em sala de aula.		
UNIDADE 5 – Avaliação do estágio: Trabalhos teórico/Práticos e apresentações públicas dos relatórios.		
1. Elaboração e apresentação do relatório final de estágio.		
Bibliografia básica:		
- WEINECK, Jurgen. Treinamento ideal: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil. 9. ed. São Paulo:		

Manole, 2003. 740 p. ISBN 8520408729

- BOMPA, Tudor O. A periodização: teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte, 2002. xviii, 423 p. ISBN 8586702501

- PLATONOV, Vladymir N. Teoria geral do treinamento desportivo olímpico. Porto Alegre: Artmed Editora Ltda, 2004. ISBN: 8536304510.

Bibliografia complementar:

- BOMPA, Tudor O. Treinamento de potência para o esporte: pliometria para o desenvolvimento máximo da potência. São Paulo: Phorte 2004. xvii, 193 p. ISBN 8586702773

- SULLIVAN, J. Andy; ANDERSON, Steven J; HERNDON, William; BARFIELD, William R. Cuidados com o jovem atleta: enfoque interdisciplinar na iniciação e no treinamento esportivo. [Barueri]: Manole, [2004]. 524 p. ISBN 8520414222

- MELLO, Marco Túlio de; TUFIK, Sérgio. Atividade física, exercício físico e aspectos psicobiológicos. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan c2004. 140 p. ISBN 8527708957

- MARINS, João Carlos Bouzas; GIANNICHI, Ronaldo Sergio. Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape 2003. 341 p. ISBN 8585253126

- MAGLISCHO, Ernest W. Nadando o mais rápido possível. 3. ed. São Paulo: Manole 2010. xxii, 704 p. ISBN 9788520422497