



## **ROTEIRO DIDÁTICO – AULAS REMOTAS EM TEMPOS DE COVID-19**

**Departamento:** Departamento de Educação Física - DEF

**Curso:** Educação Física

**Disciplina:** Treinamento com pesos

**Turma:** Bacharelado- Turma 2

**Professor(a):** Laize Peron Tófolo

**Período:** 3º Ano

**Carga Horária:** 68 h/a

### **1. APRESENTAÇÃO:**

Estudos das finalidades, estrutura e adaptações nos programas de treinamento com pesos. Prescrição, controle de carga e sistemas nos programas de treinamento com pesos. A disciplina será organizada em dois momentos avaliativos, contendo: apresentação de seminário, trabalho teórico, relatórios e atividades avaliativas.

### **2. OBJETIVOS:**

- Oferecer subsídios para a prescrição e orientação de programas de treinamento com pesos voltados para o desenvolvimento e/ou manutenção dos componentes morfológicos, funcionais e neuromotores;
- Discutir a estruturação de programas de treinamento com pesos na perspectiva da melhoria da saúde e do desempenho atlético, em diferentes populações.

### **3. CONTEÚDOS:**

#### **-Unidade 1**

- Principais finalidades da utilização do treinamento com pesos;
- Aplicação do treinamento com pesos para o esporte;
- Aplicação do treinamento com pesos para a saúde;
- Administração e planejamento de instalações esportivas para treinamento com pesos.

#### **-Unidade 2**

- Adaptações neuromusculares induzidas pelo treinamento com pesos;
- Adaptações morfológicas induzidas pelo treinamento com pesos;
- Efeitos colaterais associados a utilização de esteroides anabolizantes.
- Fatores que interferem nas respostas ao treinamento com pesos.
- Princípios biológicos aplicados a prescrição de programas de exercícios com pesos;



#### **4. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES:**

As principais ferramentas pedagógicas utilizadas pelo docente serão: Aulas teóricas expositivas dialogadas, metodologias ativas, aprendizagem baseada em problemas, produções coletivas, seminários e a utilização da ferramenta de comunicação por meio do ambiente virtual acadêmico (AVA). Para isso, o docente utilizará como recursos didáticos a plataforma do *Google Meet*, *Google Classroom*, como um Ambiente Virtual de Aprendizagem no qual proporcionará a comunicação virtual entre professor e aluno, assim como, a disponibilização de atividades em forma de textos, vídeos, áudios, jogos e atividades avaliativas, e também a utilização de aplicativos como o *Kahoot* para diversificação didática. Espera-se que no fim do processo o discente esteja capacitado para entender, explorar e utilizar o conhecimento acerca da metodologia do treinamento com pesos a fim de desenvolver e aprimorar os conhecimentos para a execução profissional.





**Universidade Estadual de Maringá**  
**Centro de Ciências da Saúde**  
**Departamento de Educação Física**



Dia do mês/semana	Horário	Atividade a ser realizada/Recursos
17/08/2020 à 14/09/2020 (segunda-feira)	13h30 às 15h30	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ A primeira aula será realizada com o objetivo de esclarecer e orientar sobre as atividades que acontecerão no decorrer do semestre, assim como a organização inicial dos trabalhos, atividades avaliativas e estudos orientados. Orientação para realização das principais atividades, sendo que o detalhamento dos trabalhos será continuamente dialogado com os acadêmicos. Orientações e encaminhamentos quanto à utilização de plataformas virtuais e ferramentas de comunicação (Moodle-Presencial; Classrom; Google Meet...)</li><li>▪ Nas demais aulas serão discutidas as principais finalidades da utilização do treinamento com pesos, assim como sua aplicação no esporte e na saúde. Também será discutido sobre o contexto da administração e planejamento de instalações esportivas para treinamento com pesos.</li><li>▪ As aulas expositivas serão ministradas semanalmente, com duração de 50 minutos. Posteriormente a isso, o docente ficará disponível para eventuais dúvidas e discussão do conteúdo. Assim como, eventuais atividades propostas por meio de metodologias ativas e atividades avaliativas. Como forma de explorar o conhecimento, os discentes realizarão uma atividade avaliativa, que consistirá na elaboração de um relatório de campo apontando o que o profissional de educação física entende sobre a aplicação do treinamento com pesos para a saúde e no esporte. Assim como um relato sobre as características das instalações esportivas no ambiente de trabalho do profissional.</li><li>▪ Os recursos utilizados para as aulas serão: Moodle-Presencial; Classrom; Google Meet.</li></ul>



<p>21/09/2020 à 16/12/2020 (segunda-feira)</p>	<p>13h30 às 15h30</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Será discutido sobre as adaptações neuromusculares e morfológicas induzidas pelo treinamento com pesos, assim como os efeitos colaterais associados à utilização de esteroides anabolizantes. Será discutido também os fatores que interferem nas respostas ao treinamento com pesos e os princípios biológicos aplicados a prescrição de programas de exercícios com pesos;</li><li>▪ As aulas expositivas serão ministradas semanalmente, com duração de 50 minutos. Posteriormente a isso, o docente ficará disponível para eventuais dúvidas e discussão do conteúdo. Assim como, eventuais atividades propostas por meio de metodologias ativas, aplicativo didático e atividades avaliativas. Como forma de explorar o conhecimento, os alunos desenvolverão um estudo de caso e um seminário avaliativo.</li><li>▪ Os recursos utilizados para as aulas serão: Moodle-Presencial; Classrom; Google Meet.</li></ul>
--	---------------------------	---

#### **5. REALIZAÇÕES DOS(AS) ACADÊMICOS(AS):**

- Os acadêmicos realizarão as seguintes atividades: elaboração de um relatório de campo apontando o que o profissional de educação física entende sobre a aplicação do treinamento com pesos para a saúde e no esporte. Assim como um relato sobre as características das instalações esportivas no ambiente de trabalho do profissional. Atividades propostas por meio de metodologias ativas e aplicativo didático. Estudo de caso e um seminário avaliativo.

#### **6. AVALIAÇÃO:**

A avaliação ocorrerá de modo remoto, no qual contará com as seguintes atividades:

- Relatório de campo: valor de 0,0 a 2,5 (dois pontos e meio) pontos
- Estudo de caso: valor de 0,0 a 2,5 (dois pontos e meio) pontos
- Seminário avaliativo: valor de 0,0 a 5,0 (cinco) pontos.



#### **7. REFERÊNCIAS**

- BACURAU, R.F.P.; PONTES JÚNIOR, F.L.; UCHIDA, M.C.; CHARRO, M.A.; NAVARRO, F. **Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática do treinamento de força**. São Paulo: Phorte, 2013.
- CHANDLER, T.; BROWN, I. **Treinamento de força para o desempenho humano**. Porto Alegre: Artes médicas, 2009.
- DELAVIER, F. **Guia dos movimentos de musculação: abordagem anatômica**. Barueri: Manole, 2011.
- FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2006.
- PRESTES, J.; FOSCHINI, D.; MARCHETTI, P.; CHARRO, M.A. **Prescrição e periodização do treinamento de forças em academias**. Barueri: Manole, 2010.
- LIMA, C.S.; PINTO, R.S. **Cinesiologia e musculação**. Porto Alegre: Artes médicas, 2006.

