

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: TREINAMENTO FUNCIONAL	Ano/semestre: 2022/2
Código da Disciplina: 08877	Período: 7º/8º
Carga Horária Total: 40h/a	Carga Horária Teórica: 20h/a Carga Horária Prática: 20h/a
Pré-Requisito:	Co-Requisito: Não se Aplica

2. PROFESSOR(ES)

William Alves Lima (Dr.)

3. EMENTA

Estudo do desempenho humano, embasado na ciência e metodologia do treinamento resistido (musculação) e funcional. Conhecimento e entendimento dos diversos exercícios, métodos existentes para o treinamento resistido, sua aplicabilidade e a análise da capacidade funcional, cinesiológica e fisiológica dos diversos movimentos.

4. OBJETIVO GERAL

Proporcionar ao aluno o entendimento dos aspectos envolvidos na avaliação funcional dos padrões de movimento para reabilitação motora, para a potencialização do desempenho físico ou para o aprimoramento do estado geral de saúde.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Unidades	Objetivos Específicos
1. Conhecer os preceitos introdutórios da disciplina	1. Apresentação da Disciplina: metodologia e critérios de avaliação; apresentar o histórico e os conceitos iniciais inerentes a disciplina.
2. Conhecer a fisiologia relacionada ao desenvolvimento muscular e os princípios básicos de treinamento funcional.	2. Aspectos fisiológicos e cinesiológicos aplicados ao treinamento funcional.
3. Avaliação dos padrões de movimento sob diferentes perspectivas.	3. Identificação de debilidade motoras para indivíduos em qualquer nível de treinamento físico.
4. Organização dos exercícios corretivos	4. Procedimentos para repadronizar o movimento, seja para as atividades de vida diária até para as atividades de cunho competitivo em alto nível.
5. Apresentar as diferentes lesões neuro-músculo-articulares susceptíveis do movimento errôneo.	5. Exercícios indicados para o tratamento de distintos desvios posturais em diversas articulações corporais ou para as possíveis debilidades nos padrões de movimento do atleta ao sedentário.
6. Análise do gesto técnico-esportivo	6. Desenvolver treinos que realmente sejam funcionais para o aprimoramento motor dentro da perspectiva do desempenho esportivo, tanto no ambiente da academia quanto em clubes e escolinhas esportivas.

6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

Experiências múltiplas na área de academias, clínicas, hospitais, empresas, indústria, clubes, condomínios, associações esportivas, parques, órgãos governamentais e outras de forma individual e/ou coletiva

7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Semana	Data	Conteúdo	Estratégia de Ensino-Aprendizagem	Aula Teórica/Prática	Local
1	08/08/2022	Apresentação do Plano de Ensino e Histórico do treinamento funcional	Aula expositiva	Teórica	Sala de aula
2	15/08/2022	Apresentação dos conceitos básicos: CORE, propriocepção, mobilidade, estabilidade etc.	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula - AVA	Teórica	Sala de aula
3	22/08/2022	Avaliação funcional básica	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica	Sala de aula
4	29/08/2022	Análise dos padrões de movimentos do simples ao complexo.	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Sala de aula
5	05/09/2022	Blocos de construção das sessões de treinamento.	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Sala de aula
6	12/09/2022	Modelos alternativos de avaliações funcionais	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Estudo dirigido Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Sala de aula
7	19/09/2022	1ª Verificação de aprendizagem Teórica e prática	Avaliação	Teórica	Sala de aula
8	26/09/2022	Devolutiva Introdução ao conceito de linhas funcionais	Referência: IAAF Mapa mental Estudo dirigido Questionário pós-aula – AVA	Teórica	Ginásio
9	03/10/2022	Análise objetiva dos padrões de movimento humano	Referência: IAAF Infográfico	Prática	Sala de aula

			Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA		
10	10/10/2022	Composição de laudos de avaliação funcional	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction	Teórica e Prática	Sala de aula
11	17/10/2022	Treinamento da estabilidade e da mobilidade articular.	Questionário pós-aula – AVA Infográfico Mapa mental Análise literária Questionário pós-aula - AVA	Teórica e Prática	Sala de aula
12	24/10/2022	CIPEX	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Sala de aula
13	31/10/2022	Treinamento da estabilidade e da mobilidade articular.	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Sala de aula
14	07/11/2022	2ª Verificação de aprendizagem - Prática	Avaliação	Teórica	Sala de aula
15	14/11/2022	Prescrição de exercícios corretivos	Estudo de casos	Prática	Sala de aula
16	21/11/2022	Teoria sobre Linhas funcionais.	Devolutiva qualificada	Teórica	Sala de aula
17	28/11/2022	Organização do treinamento de atletas	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Sala de aula
18	05/12/2022	Circuitos funcionais	Referência: IAAF Infográfico Mapa mental Peer instruction Questionário pós-aula – AVA	Teórica e Prática	Sala de aula
19	12/12/2022	3a Verificação da aprendizagem Teórica e prática		Prática	Sala de aula

			Avaliação prática		
20	19/12/2022	3a Verificação da aprendizagem Teórica e prática	Avaliação teórica	Teórica	Sala de aula

8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Atividade avaliativa, atividade de campo, aula expositiva dialogada, seminário, vídeos e demonstrações práticas.

Para tanto será utilizado Quadro-branco/pincel, projetor multimídia, livros, ebook, vídeos, filmes, artigos científicos, computador, celular e internet e tatame de prática marciais.

Recursos de Acessibilidade disponíveis aos acadêmicos

O curso assegura acessibilidade metodológica, digital, comunicacional, atitudinal, instrumental e arquitetônica, garantindo autonomia plena do discente.

9. ATIVIDADE INTEGRATIVA

Não se aplica

10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

As VERIFICAÇÕES DE APRENDIZAGEM podem ser aplicadas de forma presencial ou virtual, bem como ter suas datas alteradas a depender do quadro epidemiológico da pandemia da COVID19.

1ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 50 pontos

- Avaliação teórica com valor 0 a 50 pontos (19/09).

Avaliações processuais totalizam 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividades Pós aula com valor 0 a 12 pontos (recorrente).
- Prova prática 28 pontos (19/09).
- Aprendendo a resolver problemas 0 à 10 pontos (recorrente).

A média da 1ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 à 50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 à 50 pontos).

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

2ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 40 pontos

- Avaliação teórica (presencial) com valor 0 a 40 pontos (11/11).

Avaliações processuais totalizam 60 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividades Pós aula com valor 0 a 08 pontos (recorrente).
- Prova prática com valor de 0 a 42 pontos (07/11)
- Aprendendo a resolver problemas 0 à 10 pontos (recorrente).

A média da 2ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 à 50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 à 50 pontos).

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

3ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 50 pontos

- Avaliação teórica (presencial) com valor 0 a 50 pontos (19/12).

Avaliações processuais totalizam 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividades Pós aula com valor 0 a 06 pontos (recorrente).
- Prova prática com valor de 0 a 34 pontos (19/12)
- Aprendendo a resolver problemas 0 à 10 pontos (recorrente).

A média da 3ª VA será a somatório da nota obtida na avaliação teórica (0 à 50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 à 50 pontos).

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

ORIENTAÇÕES ACADÊMICAS

- Nas três VAs – O pedido para avaliação substitutiva tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data de cada avaliação com apresentação de documentação comprobatória (§ 1º e § 2º do art. 39 do Regimento Geral do Centro Universitário UniEVANGÉLICA). **A solicitação deverá ser feita através do Sistema Acadêmico Lyceum obrigatoriamente.**
- Nas três VAs – O pedido para Revisão de nota tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data da publicação, no sistema acadêmico Lyceum, do resultado de cada avaliação. (Art. 40 do Regimento Geral do Centro Universitário UniEVANGÉLICA).
- Atribui-se nota zero ao aluno que deixar de submeter-se às verificações de aprendizagem nas datas designadas, bem como ao que nela se utilizar de meio fraudulento. (Capítulo V Art. 39 do Regimento Geral do Centro Universitário UniEVANGÉLICA)

Condição de aprovação

Considera-se para aprovação do (a) acadêmico (a) na disciplina, frequência mínima igual ou superior a 75% da carga horária e nota igual ou superior a sessenta (60) obtida com a média aritmética simples das três verificações de aprendizagem.

11. BIBLIOGRAFIA (Instrução - deve estar de acordo com o PPC)

Básica:

1. PEREIRA C.A. **Treinamento de força funcional**. Jundiaí-SP: Fontoura, 2009.
2. LIEBENSON, Craig. **Treinamento Funcional na Prática Desportiva e Reabilitação Neuromuscular**. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2017. 9788582713839. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582713839/>. Acesso em: 30 jan. 2022.
3. BOYLE, Michael. **O Novo Modelo de Treinamento Funcional de Michael Boyle**. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2017. 9788582714492. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582714492/>. Acesso em: 30 jan. 2022.

Complementar:

1. DUFOUR, Michel.; PILLU, Michel. **Biomecânica Funcional: Membros, Cabeça, Tronco**. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2016. 9788520449943. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520449943/>. Acesso em: 30 jan. 2022.
2. KRAEMER, W.J.; HÄKKINEN, K. **Treinamento de força para o esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2004.
3. HEYWARD V. **Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

Anápolis, 09 de agosto de 2022.

Prof. Dr. Iransé Oliveira Silva

COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA

Prof. Ms. Fábio Santana

COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA

William Alves Lima

Prof. Dr William Alves Lima
PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA

