

O curso de Pós-Graduação “Especialização em Condicionamento Físico Personalizado” permite ao seu concluinte a certificação de Especialista em Condicionamento Físico Personalizado.

Organização do Curso

O curso de pós-graduação lato sensu em “*Condicionamento Físico Personalizado*.” vem atender questões sobre as técnicas de promoção do rendimento para o esporte alto nível e de questionamentos sobre a preparação do atleta em seus mais diversos aspectos.

O curso está estruturado em duas partes. A primeira parte é a *fundamentação teórica*, que é composta por disciplinas com conteúdo aprofundado sobre controle e a ativação do sistema locomotor, sobre as respostas e o controle das vias de fornecimento de energia, sobre a organização do organismo para efetivação e controle do ato motor, sobre os processos psíquicos e sociais que interferem de forma positiva ou negativa no rendimento do atleta e sobre a estrutura e a possibilidade de investigação científica sobre rendimento físico nos esportes. Esta primeira parte possui uma carga horária total de 180 horas e tem por objetivo fornecer o suporte teórico necessários para as disciplinas que serão ministradas na segunda parte. A primeira parte é, de fato, um aprofundamento nas áreas do conhecimento que fundamentam o movimento humano, denominadas em sua coletividade de aspectos da motricidade humana.

A segunda parte do curso é o *conteúdo específico*, que é composta por disciplinas que abordam o conhecimento peculiar ao campo da preparação física para o rendimento esportivo, como a estrutura e métodos de treinamento, a avaliação do atleta de acordo com as exigências físicas de sua modalidade, o tipo de treinamento, os fatores ambientais que interferem no rendimento, os recursos que alteram o rendimento, as exigências nutricionais e as técnicas para de prevenção de problemas estruturais. Esta segunda parte tem uma carga horária total de 180 horas e tem por objetivo apresentar a fundamentação dos conhecimentos tradicionais e atuais e seus procedimentos para a preparação do atleta de forma segura e efetiva para o rendimento esportivo.

Objetivos

Aprofundar o conhecimento nas áreas que fundamentam o rendimento físico, em seus aspectos funcional, social, emocional, estrutural e metodológico, fornecendo as ferramentas necessárias para a avaliação do rendimento,

prescrição dos exercícios, controle das atividades e organização e/ou reformulação do programa de treinamento.

Outros objetivos pretendidos são:

1) Capacitar o profissional em Educação Física ou áreas correlatas atuar de forma adequada, segura e eficiente na promoção do rendimento físico de acordo com as condições e necessidades do atleta;

2) Permitir a elaboração de programas adequados às diferenças de idade e sexo;

3) Introduzir o aluno à pesquisa científica, como promotora do desenvolvimento do conhecimento, da resolução de problemas práticos e do aprimoramento profissional.

Público Alvo:

Profissionais com formação e/ou atuação na área da Educação Física e áreas afins. O curso é elaborado para graduados, desde os que estão concluindo agora os cursos de graduação até os que já estão graduados há mais tempo. Há uma preocupação em atender o público de forma diferenciada, tanto com relação às áreas do conhecimento, como no tempo de graduação.

Monografia ou Trabalho de Conclusão de Curso (Tcc) ou Elaboração de um artigo científico

A monografia de conclusão de curso/elaboração de um artigo científico deve ser iniciada após o período destinado às disciplinas, quando terá orientação, tempo e toda a infra-estrutura do curso disponível para sua pesquisa. Porém, não há empecilhos para que inicie o estudo da temática que abrangerá na monografia durante o período destinado às disciplinas.

O docente orientador deve ser escolhido pelo discente entre os docentes do curso de pós-graduação, de acordo com as intenções de pesquisa do discente e de sua afinidade para com a forma e a linha de trabalho do docente.

As monografias de conclusão de curso ou publicação de um artigo deverão acontecer até a data limite de até dois meses após o término das disciplinas. As monografias serão submetidas à uma banca composta por docentes do curso (orientador, dois membros efetivos e um membro suplente), cujos nomes deverão ser entregues à coordenação do curso até 30 dias antes do prazo final de entrega das monografias, para que sejam tomadas as devidas providências. O artigo deverá ser encaminhado para uma revista da área (comprovante de encaminhamento, submissão).

Curso Presencial:

O curso oferecido é presencial, com aulas em sala, permitindo a necessária interação com o facilitador e os demais colegas, valorizando a socialização dos conhecimentos e os contatos pessoais, indispensáveis para a melhor formação dos participantes.

Início das aulas e horário das aulas:

Sábados alternados, das 8h às 12h30 e das 13h30 às 18h.

Início previsto para de abril de 2011. Duração do Curso: 18 meses, com duração de 360 horas. Cada sábado corresponde a 12 h, incluindo as atividades complementares e as de avaliação.

Datas previstas para as aulas:

O calendário será divulgado oportunamente.

Local das Aulas:

Escola Superior de Tecnologia e Educação de Rio Claro (ESRC) - ASSER - Rio Claro. Rua 07, 1193, Centro, Rio Claro-SP. Telefone: (19) 3523-2001

Avaliação:

Os pós-graduandos serão avaliados ao longo do curso através de provas, trabalhos e questões a serem propostas durante as aulas e trabalhos a serem desenvolvidos após cada módulo, com prazo determinado para entrega.

A frequência mínima obrigatória no curso é de 75% das aulas ministradas e, para aprovação, o pós-graduando deverá ter nota igual ou superior a 5,0 (cinco) em cada módulo e média final no curso igual ou superior a 7,0 (sete).

Corpo Docente: Altamente qualificado e com ampla experiência. Professores de Universidades Públicas e Particulares. Mestres e Doutores. Especialistas na área. Profissionais da área em atividade.

Material Didático:

Material didático com conteúdo de qualidade e disponibilizado para todos os participantes. Publicações especializadas e séries de textos produzidos especialmente para os cursos de pós-graduação. Também, poderão utilizar a Biblioteca da UNICEP e da ESRC. Excepcionalmente, algumas disciplinas poderão indicar livro-texto para as aulas em substituição ao material apostilado.

Metodologia:

O curso será desenvolvido através de exposição oral dos temas por parte dos professores, além da análise e discussão de casos selecionados, com estudo dirigido, debates, palestras e outros meios. Atividades complementares - trabalhos individuais ou em grupo, seminários e provas. Recursos audio-visuais. Ao final do curso o aluno deverá apresentar monografia, com tema diretamente relacionado à área do mesmo. Ou submeter um artigo científico à uma revista especializada.

Seleção para o curso:

A seleção para o curso ocorrerá através da análise do Curriculum Vitae do interessado e se dará após o prazo de encerramento das inscrições. Os candidatos selecionados serão comunicados por e-mail ou telefone.

Coordenação Acadêmica:

Prof^a Ms. Giselda de Angela Costa. Licenciada em Educação Física e Mestre em Ciências da Motricidade pela UNESP - Rio Claro. Professora Universitária. Experiência na área do curso.

Coordenação Geral:

Prof. Dr. Artur Darezzo, Diretor da Escola Superior de Tecnologia e Educação de Rio Claro e Prof. Dr. Alberto N. Senapeschi, Doutor em Ciências pela USP e Diretor de Pós-Graduação da UNICEP/São Carlos.

Certificados:

Os concluintes do curso receberão certificados, nos termos da Resolução CES - CNE nº 1 de 3 de abril de 2001 de Especialistas na área do curso, válido e reconhecido em todo o território nacional. Os certificados serão emitidos pelo Centro Universitário Central Paulista de São Carlos-SP e pela Escola Superior de Tecnologia e Educação de Rio Claro.

Informações e Matrículas:

a) Escola Superior de Tecnologia e Educação de Rio Claro - ASSER - Rio Claro, Rua 07, 1193 - Centro - Rio Claro - SP - CEP: 13.500-200

Telefax: (19) 3523-2001 - E-mail: rioclaro@asser.com.br

Horários de atendimento: das 08h às 22h de 2^a a 6^a e aos sábados das 8h às 12h.

Nossa página na Internet: www.asser.com.br/rioclaro

MÓDULOS

MÓDULO 1: Fundamentação Teórica - 180h/a:

Disciplinas	<i>Carga Horária</i>
Comportamento motor	36
Efeitos agudos e crônicos do exercício físico no organismo	36
Metabolismo dos substratos energéticos	36
Concepções humanistas	24
Nutrição, controle ponderal e o estado de saúde	12
Metodologia da pesquisa	36
Total	180

MÓDULO 2: Conteúdo Específico - 180 h/a:

Disciplinas	<i>Carga Horária</i>
Avaliação para o desempenho	24
Periodização do Treinamento	24
Abordagens da estruturação do treinamento	24
Treinamento dos componentes da aptidão física	12
Prevenção e pronto-atendimento de lesões ortopédicas	12
Recursos ergogênicos e suas aplicações ao rendimento físico	12
Exercício em condições de altitude e temperatura extremas	12
Treinamento Personalizado	24
Elaboração do artigo/TCC	36
Total	180