UNIVERSIDADEFEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Campus Universitário – Trindade 88.040-900 – Florianópolis – SC – Brasil

Coordenadoria de Educação Física Curricular

PLANO DE ENSINO 2024.1

Disciplina: Condicionamento Físico – Turma: 1301 – 2.0730-2 / 4.0730-2
Código: EFC 5801 – Sala: CDS-B6MUSC
Carga Horária: 04 créditos (h/a semana) – 72 h/a teórico-prático.
E-mail: jolmerson.carvalho@gmail.com
Professor: **Jolmerson de Carvalho**.

Documento assinado digitalmente
Jolmerson de Carvalho
Data: 11/12/2023 00:56:52-0300
CPF: ***.294.037-**
Verifique as assinaturas em https://v.ufsc.br
ICP-Edu

Início do primeiro período letivo semestral de graduação 11.mar.2023.

1. EMENTA

Princípios básicos do condicionamento físico, stress, fadiga. Aptidão física. Qualidades físicas obtidas com a musculação. A musculação como meio, competitivo, profilático, terapêutico, estético, e preparação física. Prescrição de exercícios com peso, e sem peso, testes específicos na musculação. Prescrição de atividades aeróbicas. Exercícios de resistência muscular, e força muscular e atividades aeróbicas.

2. OBJETIVO GERAL

Desenvolver em conjunto, docentes e discentes uma autodidata em Educação Física, centrada no ser humano, pela valorização do mesmo na totalidade das relações consigo próprio, com os outros e com a natureza na perspectiva de uma prática que busque sua identidade com a ciência do movimento através do condicionamento físico.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconhecer conceitos, princípios e práticas com base de exercícios, esportivos e recreativos;
- Refletir sobre pontos críticos fundamentais ao desenvolvimento da Força;
- Reconhecer na musculação como um importante meio de prevenção e terapia de acidentes musculares, articulares e ósseos;
- Construir com base na freqüência cardíaca e no VO_{2max}. Programa de atividades aeróbicas;
- Praticar exercícios de aptidão motora explicados á luz de relação com a saúde e do treinamento esportivo.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 Unidade I:

- Estilo de vida e o conceito de saúde positiva;
- Sistema cardiovascular e exercício físico, sistema muscular exercício físico;
- Nutrição, controle de peso e exercício;
- A prática esportiva como experiência desenvolvimentista. O processo de integração;
- O seu corpo, essa casa onde você mora.

4.2 Unidade II:

- Princípios básicos do condicionamento físico stress, fadiga e aptidão física;
- Qualidades físicas obtidas com a musculação;
- A musculação como meio de preparação física, terapêutica, profilática e estética.

4.3 Unidade III:

- Autodidaxia na prescrição de atividades físicas sem peso;
- Prescrição de exercícios com peso;
- Prescrição de exercícios aeróbicos;
- Testes específicos para musculação;
- Desenvolvimento prático de exercícios de resistência, força muscular e atividades aeróbicas.

5. METODOLOGIA

Explanação oral, discussão em pequenos grupos, aulas práticas.

6. AVALIAÇÃO

6.1. Durante todo o processo de ensino-aprendizagem, será considerando:

- Freqüência, participação e interesse nas aulas;
- Questionamentos e análises críticas durante o processo de ensino aprendizagem;
- Resenhas: "Abordagens Teóricas e Possibilidades Práticas sobre o Condicionamento Físico", valendo **nota** de (0) **zero** a (**10.0**); na apresentação e no conteúdo da resenha que foi entregue.

7. CRONOGRAMA

DATAS MAR	CONTEÚDOS
11	Apresentação do plano de ensino, critério de avaliação e conteúdos; Vivencia prática com aparelhos de musculação e Informações teóricas sobre Condicionamento Físico.
13	Definições, objetivos e início da vivência prática nos aparelhos de musculação (período de adaptação e correção da postura);
18	Alongamento, Corrida (2 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação (período de adaptação e correção da postura); Informações teóricas sobre Aptidão Física, Condição Física e Saúde;
20	Alongamento, Corrida e Prática com aparelhos de musculação (período de adaptação e correção da postura); Informações teóricas sobre Aptidão Física, Condição Física e Saúde;
25	**Avaliação:** Entrega do artigo para confeccionar uma Resenha Crítica
27	Along., Corrida (2 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
ABR	**CONTEÚDOS**
01	Informações teóricas sobre Princípios do Condicionamento Físico.
03	Desenvolvimento das principais Qualidades Físicas: Força.
08	Continuação: Desenvolvimento das principais Qualidades Físicas: Força.
10	Informações teóricas sobre Efeitos adaptativos do condicionamento físico: agudos e crônicos. Fontes de energia
15	Along., Corrida (3 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
17	Along., Corrida (3 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
22	Along., Corrida (3 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
24	Along., Corrida (3 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
29	Along., Corrida (3 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
MAI	**CONTEÚDOS**
01	**DIA DO TRABALHO**
06	Along., Corrida (4 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
08	Along., Corrida (4 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
13	Along., Corrida (4 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
15	Along., Corrida (4 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
20	Along., Corrida (4 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
22	Along., Corrida e Prática com aparelhos de musculação e Princípios do Condicionamento Físico.
27	Reavaliação da Carga Máxima e entrega de notas.

29	Vivencia prática com aparelhos de musculação e Informações teóricas sobre
	Along., Corrida e Prática com aparelhos de musculação e Princípios do Condicionamento Físico.
JUN	**CONTEÚDOS**
03	Along., Corrida (5 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
05	Along., Corrida (5 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
10	Along., Corrida (5 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
12	Along., Corrida (5 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
17	Along., Corrida (5 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
19	Along., Corrida (5 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
24	Along., Corrida (5 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
26	**Avaliação:** Entrega da Resenha Crítica
JUL	**CONTEÚDOS**
01	Reavaliação da Carga Máxima e entrega de notas.
03	Along., Corrida e Prática com aparelhos de musculação e Princípios do Condicionamento Físico.
08	Along., Corrida e Prática com aparelhos de musculação e Princípios do Condicionamento Físico.
10	Entrega das notas

8 BIBLIOGRAFIA

8.1 Bibliografia Básica

Dantas, E.H.M. **A Prática da Preparação Física**. 3.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
Ghorayeb, N.; Barros, T. **O Exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos.** São Paulo: Atheneu, 1999.
Howley, E.T.; Franks, B.D. **Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde**. 3 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.
Nieman, D.C. **Exercício e Saúde.** São Paulo: Manole, 1999.
Sharkey, B.I. **Condicionamento físico e saúde.** Porto Alegre: Artrud, 1998.
Weineck, J. **Biologia do Esporte.** São Paulo: Manole, 2000.
Treinamento esportivo. – Brasília: Fundação Vale, UNESCO, 2013.
Gomes, Antonio C. **Carga de Treinamento nos Esportes.** Londrina: Sport Training Ltda, 2015
Bulgarelli, Pedro Luiz. Atividades físicas e envelhecimento. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A. 2017.

8.2 Bibliografia Complementar

American College of Sports Medicine.**Programa de condicionamto físico do ACSM.** São Paulo: Manole, 1999.
American Collegeof Sports Medicine. **A Quantidade e a qualidade de exercícios recomendados para o desenvolvimento e manutenção da aptidão física em adultos sadios**, 1998.
Brooks, D.S. **Treinamento Personalizado**. Ed. Phorte, 1998.
Dantas, E.H.M. **Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento**. Rio de Janeiro: Shape, 1999 (4 volumes BU).
Hollmann, W.;Hettinger, T. **Medicina do Esporte**. São Paulo: Manole, 1993.
Lambert, G. **Musculação: Guia do Técnico**. São Paulo: Manole, 1987.
Novaes, J.S.; Vianna, J.M. **Personal Training e Condicionamento Físico em Academia**. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
Rocha, J.C.C. **Hidroginástica: Teoria e Prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
Gomes, Antonio Carlos. Treinamento desportivo: estruturação e periodização / Antonio Carlos Gomes. Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2.ed. 2009.
Dragan Milanović. **Training Theory:** reviewed teaching materials. Zagreb, 2013.
Teixeira, Márcio. **Fundamentos do treinamento desportivo.** Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A. 2017.