



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário – Trindade 88.040-900
Florianópolis-SC-Brasil
Fone: (048) 3721-9462 – (048) 3721-9368
e-mail: def@contato.ufsc.br



PLANO DE ENSINO (2021-2)

Curso: Educação Física Curricular
Código: EFC 5801
Disciplina: Condicionamento Físico
Carga Horária: 4 h/a semanais - 72 horas/aula
Pré-requisitos: -- -- -- -- --
Professora: Anne Ribeiro Streb
E-mail: anne.streb@ufsc.br

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 à autodidata da Educação Física Curricular no terceiro grau;
- Reconhecer na musculação como um importante meio de prevenção e terapia de acidentes musculares, articulares e ósseos;
- Construir com base na frequência cardíaca e no VO2 max. Programa de atividades aeróbicas;
- Praticar exercícios de aptidão motora explicados á luz de super relação com a saúde;

4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I:

- Estilo de vida e o conceito de saúde positiva;



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário – Trindade 88.040-900

Florianópolis-SC-Brasil

Fone: (048) 3721-9462 – (048) 3721-9368

e-mail: def@contato.ufsc.br



- Sistema cardiovascular e exercício físico, sistema muscular exercício físico;
- Nutrição, controle de peso e exercício;
- A educação física como experiência desenvolvimentista. O processo de integração;
- O movimento e auto desenvolvimento;
- O seu corpo, essa casa onde você mora;

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;

UNIDADE III:

- Auto didaxia na prescrição de atividades físicas com peso;
- Auto didaxia 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

- Serão conduzidas aulas expositivas dialogadas síncronas e assíncronas e propostas de atividades práticas;
- As atividades síncronas serão desenvolvidas por meio da ferramenta de webconferência disponibilizada na plataforma Moodle UFSC (BigBlueBotton), com interação em tempo real entre professora e alunos;
- Atividades assíncronas acontecerão por meio do envio de materiais via Moodle (vídeo-aulas, slides e textos de apoio), realização de tarefas, participação nos fóruns e entrega de relatórios.
- Semanalmente, será sugerido aos estudantes exercícios a serem feitos em casa, para o condicionamento físico geral (flexibilidade, força e atividades com predominância aeróbia). Os exercícios físicos serão baseados em sites, vídeos e fotos.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário – Trindade 88.040-900

Florianópolis-SC-Brasil

Fone: (048) 3721-9462 – (048) 3721-9368

e-mail: def@contato.ufsc.br



OBS: Os horários da disciplina em que não estivermos em atividades síncronas, estarão disponíveis para atendimento, com agendamento prévio do(a) aluno(a) via e-mail ou plataforma Moodle.

6 AVALIAÇÃO

- A avaliação será do tipo formativa e somatória, ou seja, ao final de cada tópico haverá uma nota atribuída às atividades/tarefas desenvolvidas (0 a 10). A nota final do semestre será resultado da soma de cada tópico;

- A frequência será atribuída de acordo com a participação nas aulas síncronas e entrega das tarefas no prazo previsto (atividades assíncronas).

Previsão de datas para entrega	Síntese das Avaliações	Nota
31/10	Anamnese	20%
09/11	Avaliação física	20%
12/12 27/02 24/03	Relatórios de prática	40%
28/11 13/02 13/03	Feedback no fórum	20%

7 CRONOGRAMA

O cronograma encontra-se descrito de modo detalhado na matriz instrucional (APÊNDICE).

8 BIBLIOGRAFIA

BARBANTI, Valdir J. **Treinamento físico**. CLR. Ed. LTDA, 1986, São Paulo, SP.

JURGEN, Weineck. **Treinamento total**. 9 Ed. Livraria Manole. São Paulo, SP, 2003.

MAIKA, Arno Roeder. **Atividade física saúde mental e qualidade de vida**. 4ª Edição – Revisão Atual. Londrina. Midiograf. 2006.

PAVLOVIC, B. **Ginástica aeróbica**. Editora Sprint. Rio de Janeiro, RJ. 1987.

ROBERT. A ROBERGS. Phd. SCOTT. O ROBERT TJ. Phd. **Princípios fundamentais Fisiologia do exercício para aptidão desempenho e saúde**. Phorte Editora Ltda, 1 Ed. 2002, São Paulo, SP.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário – Trindade 88.040-900

Florianópolis-SC-Brasil

Fone: (048) 3721-9462 – (048) 3721-9368

e-mail: def@contato.ufsc.br



CRONOGRAMA

Data e hora	C/H	Conteúdo	Recursos/Estratégia	Avaliação e Feedback
26/10/21 16h20 às 18h00	2	- Ementa e cronograma da disciplina	- Atividade síncrona - Aula expositiva-dialogada	- Participação oral e no chat
28/10/21 16h20 às 18h00	2	- Anamnese	- Atividade assíncrona - Google Formulário	- Os alunos deverão preencher uma anamnese disponibilizada pela professora. O link do formulário estará no moodle. Data limite:31/10/2021
04/11/21 16h20 às 18h00	4	- Avaliação física	- Atividade assíncrona - Vídeo-aula	-Entrega da avaliação. Data limite:09/11/2021
09/11/21 16h20 às 18h00	2	- Estilo de vida ativo e treinamento funcional	- Atividade síncrona - Aula expositiva-dialogada	- Participação oral e no chat
11/11/21 16h20 às 18h00	2	- Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário	- Atividade assíncrona - Leitura	---
16/11/21 e 18/11/21 16h20 às 18h00	4	- Prescrição de exercícios funcionais	- Atividade assíncrona	---
23/11/21 e 25/11/21 16h20 às 18h00	6	- Prescrição de exercícios funcionais	- Atividade assíncrona - Fórum	- Os alunos deverão responder o tópico Feedback no fórum, registrando suas impressões das prescrições. Data limite: 28/11/2021
30/11/21 e 02/12/21 16h20 às 18h00	4	- Prescrição de exercícios funcionais	- Atividade assíncrona	---



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário – Trindade 88.040-900

Florianópolis-SC-Brasil

Fone: (048) 3721-9462 – (048) 3721-9368

e-mail: def@contato.ufsc.br



07/12/21 16h20 às 18h00	2	- GAP	- Atividade síncrona - Aula expositiva-dialogada	- Participação oral e no chat
09/12/21 16h20 às 18h00	4	- Relatório de prática	- Atividade assíncrona - Moodle.	- Os alunos deverão encaminhar um breve relatório de suas práticas. Inserir fotos e/ou vídeos. Data limite: 12/12/2021
14/12/21 e 16/12/21 16h20 às 18h00	4	- Prescrição de exercícios GAP	- Atividade assíncrona	---
RECESSO ESCOLAR DO SEGUNDO SEMESTRE LETIVO DE 2021				
01/02/22 e 03/02/22 16h20 às 18h00	4	-Readaptação aos treinos	- Atividade assíncrona	---
08/02/22 e 10/02/22 16h20 às 18h00	6	- Prescrição de exercícios GAP	- Atividade assíncrona - Fórum	- Os alunos deverão responder o tópico Feedback no fórum, registrando suas impressões das prescrições. Data limite: 13/02/2022
15/02/22 e 17/02/22 16h20 às 18h00	4	- Prescrição de exercícios GAP	- Atividade assíncrona	---
22/02/22 16h20 às 18h00	2	- Treinamento intervalado	- Atividade síncrona - Aula expositiva-dialogada	- Participação oral e no chat
24/02/22 16h20 às 18h00	4	- Relatório de prática	- Atividade assíncrona - Moodle.	- Os alunos deverão encaminhar um breve relatório de suas práticas. Inserir fotos e/ou vídeos. Data limite: 27/02/2022



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

CENTRO DE DESPORTOS

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário – Trindade 88.040-900

Florianópolis-SC-Brasil

Fone: (048) 3721-9462 – (048) 3721-9368

e-mail: def@contato.ufsc.br



03/03/22 16h20 às 18h00	4	- Prescrição de treinamento intervalado	- Atividade assíncrona	
08/03/22 e 10/03/23 16h20 às 18h00	6	- Prescrição de treinamento intervalado	- Atividade assíncrona - Fórum	- Os alunos deverão responder o tópico Feedback no fórum, registrando suas impressões das prescrições. Data limite: 13/03/2022
15/03/22 e 17/03/22 16h20 às 18h00	4	- Prescrição de treinamento intervalado	- Atividade assíncrona	
22/03/22 16h20 às 18h00	1	Relatório	- Atividade assíncrona - Moodle.	
24/03/22 16h20 às 18h00	1	Relatório	- Atividade assíncrona - Moodle.	- Os alunos deverão encaminhar um breve relatório de suas práticas. Inserir fotos e/ou vídeos. Data limite: 24/03/2022

*Este cronograma apresenta uma previsão da organização das atividades da disciplina, no entanto, está sujeito a alterações.