



Coordenadoria de Educação Física Curricular

PLANO DE ENSINO 2022.1

Disciplina: Condicionamento Físico – Turma: 1301 – 2.0730-2 / 4.0820-2

Código: EFC 5801 – Sala: CDS-B6MUSC

Carga Horária: 04 créditos (h/a semana) – 72 h/a teórico-prático.

Professor: **Jolmerson de Carvalho**.

Início do primeiro período letivo semestral de graduação 18.abr.2022.

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 frequência 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

Explicação oral, discussão em pequenos grupos, aulas práticas.

6. AVALIAÇÃO

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

- Frequência, 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.

6.2. Serão realizadas (2) duas avaliações, conforme indicações acima:

7. CRONOGRAMA

DATAS ABR	CONTEÚDOS
18	Apresentação do plano de ensino, critério de avaliação e conteúdos;
20	Definições, objetivos e início da vivência prática nos aparelhos de musculação (período de adaptação e correção da postura);
25	Alongamento, Corrida e Prática com aparelhos de musculação (período de adaptação e correção da postura); Informações teóricas sobre Aptidão Física, Condição Física e Saúde;
27	Alongamento, Corrida e Prática com aparelhos de musculação (período de adaptação e correção da postura). e Informações teóricas sobre Qualidades Físicas: Definições e subdivisões;
MAI	
2	Along., Corrida e Prática com aparelhos de musculação e Princípios do Condicionamento Físico.
4	Along., Corrida e Prática com aparelhos de musculação e Princípios do Condicionamento Físico.
9	Along., Corrida e Prática com aparelhos de musculação e Princípios do Condicionamento Físico.
11	Informações teóricas sobre Princípios do Condicionamento Físico.
16	Desenvolvimento das principais Qualidades Físicas: Força.
18	Continuação: Desenvolvimento das principais Qualidades Físicas: Força.
23	Informações teóricas sobre Efeitos adaptativos do condicionamento físico: agudos e crônicos. Fontes de energia
25	Along., Corrida e Prática com aparelhos de musculação e Princípios do Condicionamento Físico.
30	Along., Corrida e Prática com aparelhos de musculação e Princípios do Condicionamento Físico.



JUN	
01	Reavaliação das cargas e renovação da prescrição das atividades
06	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.
13	Along., Corrida e Prática com aparelhos de musculação e Princípios do Condicionamento Físico.
15	Along., Corrida e Prática com aparelhos de musculação e Princípios do Condicionamento Físico.
20	Vivência prática com aparelhos de musculação e Informações teóricas sobre
22	Informações sobre Condicionamento Físico e Flexibilidade.
27	Along., Corrida e Prática com aparelhos de musculação e Princípios do Condicionamento Físico.
29	Along., Corrida e Prática com aparelhos de musculação e Princípios do Condicionamento Físico.
JUL	
04	I Avaliação: Entrega da Resenha
06	Vivência prática com aparelhos de musculação e Informações teóricas sobre
11	Vivência prática com aparelhos de musculação e Informações teóricas sobre
13	Informações sobre Método de Condicionamento Físico: Fartlek.
18	Método de Condicionamento Físico: Power Training. Cross Promenade.
20	Vivência prática com aparelhos de musculação e Informações teóricas sobre
25	Vivência prática com aparelhos de musculação e Informações teóricas sobre
27	Vivência prática com aparelhos de musculação e Informações teóricas sobre
AGO	
01	Entrega das notas Vivência prática com aparelhos de musculação
03	Vivência prática com aparelhos de musculação

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 condicionamento físico do ACSM**. São Paulo: Manole, 1999.
- American College of Sports Medicine. **A Quantidade e a qualidade de exercícios recomendados para o desenvolvimento e manutenção da aptidão física em adultos saudáveis**, 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.