



PLANO DE ENSINO 2024.2

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**.

Início do segundo período letivo semestral de graduação 26.ago.2024.

Término do segundo período letivo semestral de graduação 21.dez.2024.

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.

7. CRONOGRAMA

DATAS AGO	CONTEÚDOS
26	Apresentação do plano de ensino, critério de avaliação e conteúdos; Vivência prática com aparelhos de musculação e Informações teóricas sobre Condicionamento Físico.
28	Definições, objetivos e início da vivência prática nos aparelhos de musculação (período de adaptação e correção da postura);
SET	CONTEÚDOS
02	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;
04	Alongamento, Corrida e Prática com aparelhos de musculação (período de adaptação e correção da postura); Informações teóricas sobre Aptidão Física, Condição Física e Saúde;
09	Avaliação: Entrega do artigo para confeccionar uma Resenha Crítica
11	Along., Corrida (2 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
16	Informações teóricas sobre Princípios do Condicionamento Físico.
18	Desenvolvimento das principais Qualidades Físicas: Força.
23	Continuação: Desenvolvimento das principais Qualidades Físicas: Força.
25	Informações teóricas sobre Efeitos adaptativos do condicionamento físico: agudos e crônicos. Fontes de energia
30	Along., Corrida (3 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
OUT	CONTEÚDOS
02	Along., Corrida (3 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
07	Along., Corrida (3 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
09	Along., Corrida (3 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
14	Along., Corrida (3 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
16	Along., Corrida (4 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
21	Along., Corrida (4 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
23	Along., Corrida (4 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
28	DIA DO SERVIDOR PÚBLICO (Lei nº 8.112 – art. 2326)
30	Along., Corrida (4 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
NOV	CONTEÚDOS
04	Along., Corrida (4 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
06	Along., Corrida e Prática com aparelhos de musculação e Princípios do Condicionamento Físico.



11	Reavaliação da Carga Máxima e entrega de notas.
13	Vivência prática com aparelhos de musculação e Informações teóricas sobre
18	Along., Corrida e Prática com aparelhos de musculação e Princípios do Condicionamento Físico.
20	Along., Corrida (5 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
25	Along., Corrida (5 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
27	Along., Corrida (5 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
DEZ	CONTEÚDOS
02	Along., Corrida (5 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
04	Avaliação: Entrega da Resenha Crítica
09	Along., Corrida (5 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
11	Along., Corrida (5 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
16	Along., Corrida (5 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
18	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 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.