



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

Campus Universitário - Trindade - 88040-900 - Florianópolis (SC) Brasil
Fone: 48 3721-9462 - Fax: (48) 3721-9368 - e-mail: def@contato.ufsc.br

PLANO DE ENSINO 2024/2

Código: EFC 5801

Disciplina: Condicionamento Físico

Carga Horária: 03 h/a semanais - 72 h/a semestrais

Docente: Carlos Ewerton Fernandes Palheta

E-mail: carlos.palheta@ufsc.br

Horário de Atendimento: Terças-feiras das 11:00 às 12:00 e das 14:00 às 16:00.
Laboratório de Pedagogia do Esporte – LAPE, Bloco 4, CDS.

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 VO2max. 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

Explanção oral, aulas teórico-práticas, instruções teórico-práticas.

6. AVALIAÇÃO

Datas Previstas	Avaliações	Nota	Peso
-	Anamnese e definição de objetivos	0-10	3
-	Processo de planejamento e definição de carga	0-10	3
-	Participação nas aulas e realização de atividades	0-10	4

7. CRONOGRAMA DE AULAS

Este cronograma está sujeito a alterações ao longo do semestre.

Datas	Conteúdo Previsto
-	Período para anamnese e definição de objetivos.
-	Período para avaliação sobre as capacidades físicas: coordenação, flexibilidade, resistência muscular, força, resistência aeróbica.
-	Período para definição de cargas de treinamento
-	Período de condução de atividades de acordo com o planejamento
	Avaliações finais

8. 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.