



## PLANO DE ENSINO 2025.2

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](mailto:jolmerson.carvalho@gmail.com)

Professor: **Jolmerson de Carvalho**.

Início do segundo período letivo semestral de graduação 11.ago.2025.

Término do primeiro período letivo semestral de graduação 13.dez.2025.

### 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

<b>DATAS</b> <b>AGO</b>	<b>CONTEÚDOS</b>
11	Apresentação do plano de ensino, critério de avaliação e conteúdos; Vivência 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	<b>Avaliação: Entrega do artigo para confeccionar uma Resenha Crítica</b>
27	Along., Corrida (2 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
<b>SET</b>	<b>CONTEÚDOS</b>
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	<b>CONTEÚDOS</b>
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.
<b>OUT</b>	<b>CONTEÚDOS</b>
01	<b>CONTEÚDOS</b>
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.
<b>27</b>	<b>Dia Não Letivo – (28.OUT.: Dia do Servidor Público</b>



29	Vivencia prática com aparelhos de musculação e Informações teóricas sobre
<b>NOV</b>	<b>CONTEÚDOS</b>
03	Along., Corrida e Prática com aparelhos de musculação e Princípios do Condicionamento Físico.
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	<b>Avaliação: Entrega da Resenha Crítica</b>
<b>DEZ.</b>	<b>CONTEÚDOS</b>
01	Along., Corrida (5 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
03	Along., Corrida (5 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
08	Along., Corrida (5 voltas na pista) e Prática com aparelhos de musculação.
10	<b>Entrega das notas</b>
14	<b>Recuperação</b>

## 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.