



**Disciplina:** EFC5801-Condicionamento Físico  
**Carga Horária:** 4 h/a semanais – 72 h/a semestrais  
**Equivalências:**

## **PROGRAMA DE ENSINO**

### **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**

#### **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 educação física como experiência desenvolvimentista. O processo de integração;
- O movimento e auto desenvolvimento;
- O seu corpo, esse 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:**

- 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. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

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**. Ed. Afiliada 1 Ed. Rio de Janeiro, 2005.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física saúde 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.