



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**  
**CENTRO DE DESPORTOS**  
**COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURRICULAR**  
Campus Universitário -Trindade - 88040-900 - Florianópolis - SC – Brasil  
Fone: (048) 3721-9834 - e-mail: educacaofisicacurricular@contato.ufsc.br



**Disciplina:** EFC5801-Condicionamento Físico

**Carga Horária:** 4 h/a semanais – 72 h/a semestrais

**Equivalências:**

**Professor Doutor Fábio Juner Lanferdini (fabiolanferdini@gmail.com)**

**Horário de atendimento:** Segunda e quarta-feira (8h20m às 10h00m)

## **PROGRAMA DE ENSINO**

### **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.

### **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.

### **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 VO<sub>2</sub>max. Programa de atividades aeróbicas;
- Praticar exercícios de aptidão motora explicados á luz de super relação com a saúde.

### **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

#### **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, essa casa onde você mora.

#### **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.

### 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.

### METODOLOGIA DE ENSINO:

- Aulas expositivas dialogadas com recursos audiovisuais.
- Utilização de ferramentas on line.
- Elaboração de um negócio fictício.
- Seminários On Line.
- Ferramentas a serem utilizadas nas aulas síncronas e assíncronas:
  - Stream Yard (<https://streamyard.com>) com link no YouTube (<https://www.youtube.com/fabiolanferdini>)
  - Google Meet (<https://meet.google.com/>)
  - Moodle (<https://moodle.ufsc.br/>) – BigBlueButton

### ATENDIMENTO ALUNOS:

"Qualquer aluno, em caso de dúvidas, poderá solicitar um encontro de forma síncrona com a docente para ser realizado, preferencialmente, no dia e no horário da aula. A solicitação deve ser feita via e-mail ou por envio de mensagem pelo Moodle até o dia anterior ao da aula, em que o encontro virtual de forma síncrona ocorrerá. Todos os alunos serão avisados desse agendamento caso desejarem participar também."

Contato: [fabiolanferdini@gmail.com](mailto:fabiolanferdini@gmail.com)

### AVALIAÇÃO:

A nota final na disciplina corresponderá a presença e realização das aulas.

Será obrigatória a frequência mínima a 75% das atividades da disciplina, cabendo ao aluno acompanhar o registro de sua frequência às aulas (arts. 69, § 2o e 4o da Res. 017/Cun/97). A frequência será comprada em todas as aulas síncronas e assíncronas ministradas, bem como por meio da entrega de trabalhos via Moodle, nas respectivas datas agendadas no cronograma.

### 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.

## CRONOGRAMA

<b>Aula</b>	<b>Data</b>	<b>Tópico</b>
1	31.08.20	<b>Ementa e Cronograma da Disciplina (Síncrona)</b>
2	02.09.20	<b>Prescrição de Exercícios Funcionais (Síncrona)</b>
3	07.09.20	Feriado - Prescrição de Exercícios Funcionais (Assíncrona)
4	09.09.20	Prescrição de Exercícios Funcionais (Assíncrona)
5	14.09.20	Prescrição de Exercícios Funcionais (Assíncrona)
6	16.09.20	<b>Palestra Atividade Física e Saúde (Síncrona)</b>
7	21.09.20	Prescrição de Exercícios Funcionais (Assíncrona)
8	23.09.20	Prescrição de Exercícios Funcionais (Assíncrona)
9	28.09.20	Prescrição de Exercícios Funcionais (Assíncrona)
10	30.09.20	Prescrição de Exercícios Funcionais (Assíncrona)
11	05.10.20	<b>Prescrição de Exercícios GAP (Síncrona)</b>
12	07.10.20	Prescrição de Exercícios Funcionais (Assíncrona)
13	12.10.20	Feriado - Prescrição de Exercícios GAP (Assíncrona)
14	14.10.20	Prescrição de Exercícios Funcionais (Assíncrona)
15	19.10.20	Prescrição de Exercícios GAP (Assíncrona)
16	21.10.20	Prescrição de Exercícios Funcionais (Assíncrona)
17	26.10.20	Prescrição de Exercícios GAP (Assíncrona)
18	28.10.20	<b>Palestra Condicionamento Físico (Síncrona)</b>
19	02.11.20	Feriado - Prescrição de Exercícios Funcionais (Assíncrona)
20	04.11.20	<b>Prescrição de Exercício Treinamento Intervalado (Síncrona)</b>
21	09.11.20	Prescrição de Exercícios Funcionais (Assíncrona)
22	11.11.20	Prescrição de Exercício Treinamento Intervalado (Assíncrona)
23	16.11.20	Prescrição de Exercícios Funcionais (Assíncrona)
24	18.11.20	Prescrição de Exercício Treinamento Intervalado (Assíncrona)
25	23.11.20	<b>Palestra Treinamento Intervalado (Síncrona)</b>
26	25.11.20	Prescrição de Exercícios Funcionais (Assíncrona)
27	30.12.20	Prescrição de Exercício Treinamento Intervalado (Assíncrona)
28	02.12.20	Prescrição de Exercícios Funcionais (Assíncrona)
29	07.12.20	Prescrição de Exercício Treinamento Intervalado (Assíncrona)
30	09.12.20	Prescrição de Exercícios Funcionais (Assíncrona)
31	14.12.20	Prescrição de Exercício Treinamento Intervalado (Assíncrona)
32	16.12.20	<b>Encerramento da Disciplina (Síncrona)</b>


