



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
Professor: Rafael Penteado dos Santos

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;
- T estes específicos para musculação;
- Desenvolvimento prático de exercícios de resistência, força muscular e atividades aeróbicas.

5. Metodologia

As aulas acontecerão em regime não presencial. Semanalmente o professor encaminhará o programa de exercícios a serem realizados.

Encontros síncronos serão programados com a turma para esclarecimento de dúvidas quanto aos exercícios.

6. Cronograma

ATIVIDADE	CONTEUDO	AULAS	DATA
Abertura da disciplina	Plano de ensino; Orientações sobre o sistema de ensino não presencial.	01	01 de setembro – aula síncrona;
UNIDADE I	Princípios gerais do condicionamento físico. Programa de treinamento para desenvolvimento da capacidade funcional.	08	02-30 de setembro – aulas assíncronas;
UNIDADE II	Continuidade do programa de treinamento para desenvolvimento da capacidade funcional. Reajustes de carga.	08	01-30 de outubro- aulas assíncronas;
UNIDADE III	Continuidade do programa de treinamento para desenvolvimento	01	02-30 de novembro. Avaliação em ambiente virtual MOODLE

	da capacidade funcional. Reajustes de carga		
UNIDADE III	Continuidade do programa de treinamento para desenvolvimento da capacidade funcional. Reajustes de carga. Fechamento da disciplina	05	01-15 de dezembro - aulas assíncronas;

7. Avaliação

Avaliação formativa.

7.1 Instrumentos de avaliação

Bateria de testes adaptados para realidade do distanciamento social.

Seminários

8. 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. a

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física saúde e qualidade de vida**. 4 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.