



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



PLANO DE ENSINO 2020.1

Disciplina: EFC5801-Condicionamento Físico

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

Docente: Ramon Cruz

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. METODOLOGIA DE ENSINO

- Atividades síncronas: Estão previstos 3 encontros (virtuais) síncronos ao longo de todo o semestre. Sendo, o primeiro encontro para reapresentação da disciplina (conteúdos, cronograma, estratégias de ensino e critérios de avaliação) e docente responsável. Para o primeiro encontro, está prevista duração de aproximadamente 30 minutos. O segundo encontro síncrono será na semana 2 de atividades. Nesse encontro haverá uma conversa sobre atividade física e saúde em tempos de isolamento social, via *webconference* (ou *Google Meet*) com a Profa. Najoua Salomão, duração de aproximadamente de 20 minutos. Em seguida haverá espaço para perguntas (mais 10 – 20 minutos, totalizando 30 – 40 min nesse encontro). O terceiro, e último encontro síncrono, será realizado na semana 9. Nesse encontro, o docente ficará à disposição dos discentes (tempo real) para discutir eventuais dúvidas sobre a disciplina.
- Atividades assíncronas: Serão realizadas por meio de (i). aulas virtuais gravadas e disponibilizadas para os estudantes sobre os conteúdos programáticos previstos para a disciplina. (ii). Participação em fóruns dos conteúdos programáticos. (iii). Entrevistas gravadas com pesquisadores/professores convidados, sobre os conteúdos recém-concluídos em cada unidade. (iv) Vídeos e tutoriais para sugestão de exercícios físicos a serem feitos em casa. Todas as atividades assíncronas serão realizadas na plataforma Moodle, com o Ambiente Virtual de Ensino-Aprendizagem (AVEA) oficial da UFSC.
- Semanalmente, será sugerido aos estudantes exercícios a serem feitos em casa, para o condicionamento físico geral (flexibilidade, força e atividades com predominância aeróbia). Os exercícios físicos serão baseados em sites, vídeos e fotos.
- Todos os materiais didáticos (textos, vídeos, sites) serão disponibilizados para os estudantes, na plataforma Moodle.

6. AVALIAÇÃO

i. Relatórios

Serão produzidos, pelos discentes, três relatórios acerca dos tópicos abordados na disciplina, e como esses tópicos são incorporados ao cotidiano dos participantes durante sua atividade profissional e atividade física para promoção da saúde. Os relatórios serão entregues via plataforma Moodle.

ii. Participação nos fóruns

Durante o curso, estão previstos 10 fóruns de discussão sobre os conteúdos da disciplina. Nesses fóruns, os estudantes também poderão interagir com os demais colegas e o docente.

iii. Conceito

Referente a participação na disciplina via atividades da plataforma Moodle (relatórios e fóruns) e as duas primeiras atividades síncronas (semanas 1 e 2).

iv. Frequência

A avaliação da frequência se dará pela entrega dos relatórios (3 ao total) e participação nos fóruns de discussão (12 ao total). Assim, será considerado 100% frequente o (a) discente que participar de todas as 15 atividades.

7. NOTA FINAL

Nota final

$$= \frac{(\text{RELATÓRIO 1 X 3,0}) + (\text{RELATÓRIO 2 X 2,5}) + (\text{RELATÓRIO 3 X 2,5}) + (\text{CONCEITO X 2,0})}{10}$$

8. Cronograma

Semana	Conteúdo	Atividade	Avaliação e controle da frequência
1	Reapresentação da disciplina e plano de ensino	Síncrona	Participação fórum: Atualizar o perfil no Moodle
	Sugestão de exercícios físicos para serem feitos em casa	Assíncrona	
2	Entrevista Profa. Ms. Najoua Salomão: Atividade física e saúde em tempos de isolamento social	Síncrona	Relatório sobre a entrevista da Profa. Najoua.
	Sugestão de exercícios físicos para serem feitos em casa	Assíncrona	
3	Exercício físico e saúde: Buscando informações para a prática	Assíncrona	Participação fórum
	Sugestão de exercícios físicos para serem feitos em casa	Assíncrona	
4	O que são exercícios aeróbios?	Assíncrona	Participação fórum
	Sugestão de exercícios físicos para serem feitos em casa	Assíncrona	
5	O que são exercícios de força?	Assíncrona	Participação fórum
	Sugestão de exercícios físicos para serem feitos em casa	Assíncrona	
6	Entrevista Psicóloga Rossiany Cruz: Bem-estar psicológico e emagrecimento	Assíncrona	Participação fórum
	Sugestão de exercícios físicos para serem feitos em casa	Assíncrona	
7	Entrevista Prof. Dr. Bruno Melo (UFMG): Exercício físico e diabetes	Assíncrona	Participação fórum
	Sugestão de exercícios físicos para serem feitos em casa	Assíncrona	
8	Entrevista Prof. Drdo. André Casanova (USP): Exercício físico aeróbio e adaptações cardiovasculares	Assíncrona	Relatório sobre os conteúdos das semanas 3 a 8.
	Sugestão de exercícios físicos para serem feitos em casa	Assíncrona	
9	Entrevista Prof. Dr. Adriano Lima Silva (UTFPR): Nutrição e exercício físico	Síncrona	Participação fórum
	Sugestão de exercícios físicos para serem feitos em casa	Assíncrona	
10	Encontro síncrono para sanar eventuais dúvidas dos discentes	Assíncrona	
	Sugestão de exercícios físicos para serem feitos em casa	Assíncrona	
11	Entrevista Profa. Dra. Cintia De La Rocha Freitas (UFSC): Atividade física, saúde e envelhecimento	Assíncrona	Participação fórum
	Sugestão de exercícios físicos para serem feitos em casa	Assíncrona	
12	Entrevista Prof. Ms. Pablo Domingos (Atletismo - UFLA): Possibilidades para o treinamento de força em casa	Assíncrona	Participação fórum
	Sugestão de exercícios físicos para serem feitos em casa	Assíncrona	
13	Entrevista Prof. Dr. Danilo Leonel Alves (UFPR): Exercício físico aeróbio e suas possibilidades práticas	Assíncrona	Participação fórum
	Sugestão de exercícios físicos para serem feitos em casa	Assíncrona	
14	Exercício físico e poluição atmosférica: implicações para a saúde do praticante	Assíncrona	Participação fórum
	Sugestão de exercícios físicos para serem feitos em casa	Assíncrona	
15	Controlando a intensidade do treinamento	Assíncrona	Participação fórum
	Sugestão de exercícios físicos para serem feitos em casa	Assíncrona	
16	Recuperação	Assíncrona	Relatório sobre os conteúdos das semanas 9 a 15.

9. 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.