



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Campus Universitário, s/n, Trindade, Florianópolis, SC. CEP: 88040-900

Telefone: (48) 3721.9462 - Fax: (48) 3721.9368

E-mail: def@contato.ufsc.br; secretariadef@cds.ufsc.br

PLANO DE ENSINO – 2023.2

Curso: Educação Física – Bacharelado

Disciplina: Teoria e Metodologia do Condicionamento Físico

Código: DEF 5820

Turma: 02444

Créditos: 4

Carga horária: 72 horas/aula; 18 horas PPCC

Pré-requisitos: DEF 5897 Adaptações Orgânicas ao Exercício

Professor: Prof. Dr. Ramon Cruz (ramon.cruz@ufsc.br)

1. EMENTA

Princípios gerais do condicionamento físico. Efeitos agudos e crônicos do exercício físico. Aptidão física: conceitos e tendências. Desenvolvimento das qualidades físicas básicas (força, resistência e flexibilidade) e complementares (velocidade, agilidade, coordenação e equilíbrio). Sistemas e métodos de desenvolvimento da condição física. Lesões musculoesqueléticas no condicionamento físico: riscos, prevenção e cuidados.

2. OBJETIVO GERAL

Possibilitar a formação de profissionais qualificados para intervir, acadêmica e profissionalmente em programas de condicionamento físico, por meio de diferentes manifestações e expressões do movimento humano, voltados para a promoção da saúde e do condicionamento físico.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar e compreender os princípios básicos do condicionamento físico;
- Identificar e descrever os principais efeitos adaptativos do condicionamento físico;
- Conceituar aptidão física, condição física, descrevendo as tendências para a saúde e ao desempenho humano;
- Identificar e discutir os princípios que fundamentam o desenvolvimento das qualidades físicas básicas - força, resistência, flexibilidade - e as complementares - velocidade, coordenação, agilidade, descontração, ritmo e equilíbrio.
- Selecionar e aplicar os modernos sistemas e métodos de condicionamento físico, face as diferentes necessidades e interesses do indivíduo e/ou do grupo;

- Identificar os principais riscos e cuidados para a prevenção de lesões musculoesqueléticas na prática do condicionamento físico;
- Observar e atuar em práticas pedagógicas junto à programas de condicionamento físico (Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares).

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 Unidade I Princípios gerais do condicionamento físico.

- Revisão da bioenergética
- Aptidão física: conceitos e tendências
- Componentes da aptidão física relacionados a saúde
- Princípios do treinamento relacionado à saúde
- Revisão dos índices fisiológicos utilizados para a prescrição e controla da intensidade do exercício (VO_2max , máxima velocidade aeróbia e frequência cardíaca) - Treinamento contínuo e intervalado

4.2 Unidade II Efeitos agudos crônicos do exercício físico

- Definições de efeitos agudos e crônicos
- Adaptações metabólicas relacionadas aos sistemas energéticos
- Adaptações cardiorrespiratórias: aspectos centrais e periféricos
- Bases moleculares da adaptação ao exercício crônico
- Adaptações fisiológicas do treinamento de força

4.3 Unidade III Capacidades motoras condicionantes e coordenativas: princípios que fundamentam o seu desenvolvimento

- Desenvolvimento da aptidão aeróbia, anaeróbia e resistência muscular localizada;
- Desenvolvimento da força dinâmica, estática e explosiva;
- Desenvolvimento da velocidade
- Desenvolvimento da flexibilidade;
- Desenvolvimento das capacidades físicas coordenativas (coordenação, equilíbrio e agilidade).

4.4 Unidade IV Métodos de treinamentos das qualidades físicas

- Método de treinamento contínuo e intervalado para o desenvolvimento do componente aeróbio e anaeróbio
- Métodos de treinamento da força ativa e reativa (musculação e pliometria)
- Métodos de treinamento da flexibilidade
- Métodos de treinamento da velocidade
- Métodos de treinamento capacidades físicas coordenativas

5. METODOLOGIA DE ENSINO

A disciplina será conduzida por meio de atividades teóricas e práticas. As aulas teóricas terão como dinâmica uma breve discussão sobre o tema e em seguida, exposição dos conteúdos relacionados a ela. Para as discussões, os estudantes serão estimulados a buscarem e lerem, previamente, sobre os temas que serão abordados. As aulas práticas terão o objetivo de apresentar

possibilidades metodológicas ao se estabelecer exercícios físicos condicionantes. Portanto, nesses espaços serão emuladas ações que permitem maior aproximação com o campo de atuação profissional. As avaliações serão realizadas ao longo do semestre.

Todas as atividades da disciplina serão conduzidas em conformidade com as orientações e regras sanitárias estabelecidas no guia de biossegurança da UFSC. Se necessário, as estratégias de ensino-aprendizagem, bem como as avaliações poderão ser ajustadas ao longo do semestre.

6. AVALIAÇÃO

Três avaliações serão realizadas ao longo do semestre. As avaliações serão teóricas (avaliações I e II) e prática (III). As avaliações teóricas contemplarão os conteúdos desenvolvidos até a data de cada uma delas, a avaliação prática será realizada com os conteúdos referentes a unidade IV. Nessa oportunidade os/as estudantes terão a chance de conduzir uma atividade prática, com duração de 50 minutos, emulando uma possível atuação profissional a partir dos temas estudados.

A nota final da disciplina será computada conforme equação abaixo:

$$\text{Nota final} = (\text{Avaliação I} * 0,3) + (\text{Avaliação II} * 0,3) + (\text{Avaliação III} * 0,4)$$

Observação: Art. 70 - A verificação do alcance dos objetivos em cada disciplina será realizada progressivamente, durante o período letivo, através de instrumentos de avaliação previstos no plano de ensino.

§ 2º - O aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre, exceto nas disciplinas que envolvam Estágio Curricular, Prática de Ensino e Trabalho de Conclusão do Curso ou equivalente, ou disciplinas de caráter prático que envolvam atividades de laboratório ou clínica definidas pelo Departamento e homologados pelo Colegiado de Curso, para as quais a possibilidade de nova avaliação ficará a critério do respectivo Colegiado do Curso.

Art. 71 - Todas as avaliações serão expressas através de notas graduadas de 0 (zero) a 10 (dez), não podendo ser fracionadas aquém ou além de 0,5 (zero vírgula cinco).

§ 1º - As frações intermediárias, decorrentes de nota, média final ou validação de disciplinas, serão arredondadas para a graduação mais próxima, sendo as frações de 0,25 e 0,75 arredondada para a graduação imediatamente superior.

§ 2º - A nota final resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina.

§ 3º - O aluno enquadrado no caso previsto pelo § 2º do art. 70 terá sua nota final calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na avaliação estabelecida no citado parágrafo.

Art. 72- A nota mínima de aprovação em cada disciplina é 6,0 (seis vírgula zero).

Art. 74 - O aluno, que por motivo de força maior e plenamente justificado, deixar de realizar avaliações previstas no plano de ensino, deverá formalizar pedido de avaliação à Chefia do Departamento de Ensino ao qual a disciplina pertence, dentro do prazo de 3 (três) dias úteis, recebendo provisoriamente a menção I.

7. CRONOGRAMA

Atenção, o cronograma apresentado abaixo é uma previsão das datas de avaliações e sequência dos conteúdos que serão considerados ao longo do curso, sendo que o mesmo pode, e será ajustado caso necessário.

Quadro 1. Sequência prevista para os conteúdos

Conteúdo	Atividade
Apresentação da disciplina	Teórica
Revisão bioenergética	Teórica
Revisão índices fisiológicos	Teórica
Componentes da aptidão física	Teórica
Princípios do treinamento relacionados à saúde	Teórica
Adaptações metabólicas agudas e crônicas relacionadas aos sistemas energéticos	Teórica
Adaptações cardiovasculares: aspectos centrais e periféricos	Teórica
Bases moleculares da adaptação ao exercício crônico	Teórica
Adaptações ao treinamento de força	Teórica
Avaliação I (previsão 15/setembro)	Teórica
PPCC: Tópicos especiais acerca das unidades I e II	Prática
Desenvolvimento aptidão aeróbia e aptidão anaeróbia	Teórica
Desenvolvimento da resistência muscular, força dinâmica, estática e explosiva (parte I)	Teórica
Desenvolvimento da resistência muscular, força dinâmica, estática e explosiva (parte II)	Teórica
Desenvolvimento da velocidade	Teórica
Desenvolvimento da flexibilidade	Teórica
Desenvolvimento das capacidades físicas coordenativas	Teórica
Avaliação II (previsão 10/novembro)	Teórica
PPCC: Possibilidades práticas da unidade III	Teórica
Avaliação grupo A: Teoria e metodologia do condicionamento físico: etapas a percorrer	Prática
Método de treinamento contínuo e intervalado	Teórica
Avaliação grupo B: Contínuo e intervalado	Prática
Método de treinamento força ativa e reativa	Teórica
Avaliação grupo C: treinamento de força ativa e reativa	Prática
Método de treinamento flexibilidade	Teórica
Avaliação grupo D: treinamento da flexibilidade	Prática
Método de treinamento da velocidade	Teórica
Avaliação grupo E: treinamento da velocidade	Prática
Método de treinamento das capacidades físicas coordenativas	Teórica
Avaliação grupo F: Método de treinamento das capacidades físicas coordenativas	Prática
#Recuperação	Teórica

* Apenas previsão de datas, a confirmação será feita durante o semestre. # A recuperação será sobre todo o conteúdo estudado.

8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

Dantas, E.H.M. **A Prática da Preparação Física**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

Howley, E.T.; Franks, B.D. **Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde**. 3 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000 (1 volume).

Nieman, D.C. **Exercício e Saúde**. São Paulo: Manole, 1999 (4 volumes)

Sharkey, B.I. **Condicionamento físico e saúde**. Porto Alegre: Artrud, 1998 (4 volumes BU).

Weineck, J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Manole, 2003