 **UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**



 **CENTRO DE DESPORTOS**

 **DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

 Campus Universitário - Trindade 88.040-900

 Florianópoli-SC-Brasil

 Fone: (048) 3721-9462 - Fax: (048) 3721-9368 –

 e-mail: def@cds.ufsc.br \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### Curso: Bacharelado em Educação Física

# P L A N O D E E N S I N O 2012-2

Código: DEF 5820

Disciplina: Teoria e Metodologia do Condicionamento Físico A

Carga Horária: 04 créditos (h/a semana) - 72 h/a; 54 teórico-práticos e 18 PPCC.

Pré-requisitos: DEF 5897 Adaptações Orgânicas ao Exercício

Professor: **Adair da Silva Lopes** (e-mail: adair.lopes@ufsc.br). Telefone: 37218532

**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 desempenho atlético.

**3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

3.1 - Identificar e compreender os princípios básicos do condicionamento físico;

3.2 - Identificar e descrever os principais efeitos adaptativos do condicionamento físico;

3.3 - Conceituar aptidão física, condição física, descrevendo as tendências para a saúde e ao desempenho humano;

3.4 - 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.

3.5 - Selecionar e aplicar os modernos sistemas e métodos de condicionamento físico, face as diferentes necessidades e interesses do indivíduo e/ou do grupo;

3.6 - Identificar os principais riscos e cuidados para a prevenção de lesões musculoesqueléticas na prática do condicionamento físico;

3.7 - Observar e atuar em práticas pedagógicas junto à programas de condicionamento físico (Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares).

**4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**4.1 UNIDADE I** - Generalidades sobre o condicionamento físico.

- Definições e objetivos; aptidão física, condição física, aptidão física relacionada à saúde.

- Qualidades físicas inseridas no contexto do condicionamento (força, resistência, velocidade, flexibilidade, equilíbrio, coordenação, agilidade, descontração e ritmo).

**4.2 UNIDADE II** – Princípios gerais do condicionamento físico.

- Princípios Gerais;

- Princípios Pedagógicos;

- Princípios Fisiológicos.

**4.3 UNIDADE III -** Efeitos adaptativos da atividade física.

- Inter-relação atividade física e fontes de energia

- Benefícios da prática regular da atividade física para a saúde;

- Adaptação aguda e crônica dos exercícios físicos;

- Benefícios dos exercícios aeróbios; exercícios anaeróbios; exercícios de força;

- Composição corporal e saúde.

**4.4 UNIDADE IV** - Qualidades físicas e princípios que fundamentam o seu desenvolvimento.

- Desenvolvimento da força dinâmica, estática e explosiva;

- Desenvolvimento da resistência aeróbia, anaeróbia e muscular localizada;

- Desenvolvimento da flexibilidade;

- Desenvolvimento das qualidades físicas complementares (velocidade, coordenação, equilíbrio, descontração, agilidade, ritmo).

**4.5 UNIDADE V -** Sistemas e métodos de condicionamento físico**.**

- Métodos contínuos, intervalados;

- Meios de preparação física: circuit-training, interval-training, treinamento isométrico, treinamento isocinético, treinamento da flexibilidade, método aeróbio, power-training, pliometria, altitude training, fartlek, cross-promenade, hidroginástica.

**4.6 UNIDADE VI -** Riscos e cuidados para a prevenção de lesões musculoesqueléticas na prática do condicionamento físico**.**

- Controle das principais variáveis do exercício físico: tipo, intensidade, duração, frequência semana e progressão dos exercícios físicos;

- Cuidados com o local, horários, vestimentas e hidratação;

- Cuidados com o aquecimento, coluna vertebral, acidentes por excesso de carga.

**5 METODOLOGIA**

Explanação oral, utilização de multimídia, discussão em pequenos grupos, aulas práticas.

**6 AVALIAÇÃO**

Serão realizadas 4 avaliações, conforme indicações a seguir:

**AVALIAÇÃO DATAS (provável) PESO**

6.1 UNIDADES I, II, III, IV 02/10/2012 3,0

6.2 UNIDADES IV, V e VI 04/12/2012 3,0

6.3 TRABALHO 1 (Músculos e Ex.) Início 18/09/2012 2,0

6.4 TRABALHOS (Métodos CF) Início 05/10/2012 2,0

**7 CRONOGRAMA**

|  |  |
| --- | --- |
| DATAS | CONTEÚDOS |
| AGO |  |
| 7 | Discussão do plano de ensino, critério de avaliação, conteúdos e PPCC. |
| 10 | Definições e objetivos. |
| 14 | Aptidão Física, Condição Física e Saúde. |
| 17 | Qualidades Físicas: Definições e subdivisões. |
| 21 | Qualidade Física associadas à AFRS e ao desempenho humano. Efeitos adaptativos do condicionamento físico: agudos e crônicos. Fontes de energia |
| 24 | Benefícios da atividade Física. Princípios do Condicionamento Físico: Gerais. |
| 28 | Princípios do Condicionamento Físico: Pedagógicos. |
| SET  |  |
| 4 | Princípios do Condicionamento Físico: Fisiológicos. |
| 11 | Desenvolvimento das principais Qualidades Físicas: Força. |
| 14 | Qualidade Física: Força. |
| 18 | Qualidade Física: Força. Músculos e Exercícios (PPCC). |
| 21 | Qualidade Física: Força. Músculos e Exercícios (PPCC).  |
| 25 | Qualidade Física: Velocidade. Músculos e Exercícios (PPCC). |
| 28 | Qualidade Física: Velocidade. Músculos e Exercícios (PPCC). |
| OUT |  |
| 2 | Avaliação I. |
| 5 | Qualidade Física: Resistência. Sistemas e Métodos de Condicionamento Físico: Circuit Training. |
| 9 | Qualidade Física: Resistência. Circuit Training (PPCC). |
| 16 | Sistemas e Métodos de Condicionamento Físico: Treinamento intervalado. |
| 19 | Qualidade Física: Resistência. Interval Training (PPCC). |
| 21 | Qualidade Física: Resistência (PPCC). Método Isométrico. |
| 23 | Qualidades Físicas Complementares. Método Isométrico (PPCC).  |
| 26 | Desenvolvimento das principais Qualidades Físicas: Método Isocinético . |
| NOV |  |
| 6 | Método de Condicionamento Físico Isocinético (PPCC). |
| 9 | Método de Condicionamento Físico: Flexibilidade. |
| 13 | Método de Condicionamentos Físico: Flexibilidade (PPCC). |
| 20 | Método de Condicionamento Físico: Fartlek, Aeróbico. |
| 23 | Método de Condicionamento Físico: Fartlek, Aeróbico (PPCC). |
| 27 | Método de Condicionamento Físico: Power Training. Cross Promenade (PPCC). |
| 30 | Método de Condicionamento Físico: Hidro Ginástica, Step Training. |
| DEZ |  |
| 4 | Avaliação II.  |
| 7 | Riscos e cuidados para prevenção de lesões musculo-esqueléticas no Cond. Fís. Prática de Step Traininig (PPCC). |
| 11 | Hidroginástica (PPCC). |
| 14 | Prova de Recuperação. |
|  |  |

\*As atividades de Prática Pedagógica como Componente Curricular – PPCC serão desenvolvidas com a apresentação de trabalhos teóricos frente à turma, ministração de aulas práticas sobre os métodos de condicionamento físico e visita à academia.

**8 BIBLIOGRAFIA**

**8.1 Bibliografia Básica**

Dantas, E.H.M. **A Prática da Preparação Física**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998 (55 volumes BU).

Ghorayeb, N.; Barros, T. **O Exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos.** São Paulo: Atheneu, 1999 (1 volume).

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. **Biologia do Esporte.**  São Paulo: Manole, 2000 (3 volumes BU).

**8.2 Bibliografia Complementar**

American College of Sports Medicine. **Programa de condicionamto físico do ACSM.**  São Paulo: Manole, 1999.

American College of Sports Medicine. **A Quantidade e a qualidade de exercícios recomendados para o desenvolvimento e manutenção da aptidão física em adultos sadios**, 1998.

Brooks, D.S. **Treinamento Personalizado**. Ed. Phorte, 1998.

Dantas, E.H.M. **Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento**. Rio de Janeiro: Shape, 1999 (4 volumes BU).

Hollmann, W.; Hettinger, T. **Medicina do Esporte**. São Paulo: Manole, 1993.

Lambert, G. **Musculação: Guia do Técnico**. São Paulo: Manole, 1987.

Novaes, J.S.; Vianna, J.M. **Personal Training e Condicionamento Físico em Academia**. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

Rocha, J.C.C. **Hidroginástica: Teoria e Prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.