

## Plano de Ensino

**Período Letivo:** 2024A

**Curso:** 677 - EDUCAÇÃO FÍSICA - HÍBRIDO

6º Semestre

**Disciplina:** 8217 - PRÁTICAS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

### Ementa

Aborda diferentes práticas de exercício físico dentro dos ambientes academia e estúdio. Descreve os processos de organização, estruturação, planejamento e aplicação de programas de treinamento funcional e Crossfit. Discute a história, princípios e exercícios realizados no método Pilates. Estrutura a organização e aplicação de avaliações e aulas para alunos iniciantes, intermediários e experientes nas práticas corporais.

### Bibliografia Básica

Referência	Biblioteca Online
AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Programa de condicionamto físico do ACSM. São Paulo: Manole, 1999.	-
SHARKEY, B.I. Condicionamento físico e saúde. Porto Alegre: Artrud, 1998. WEINECK, J. Biologia do Esporte. São Paulo: Manole, 2000.	-
HOWLEY, E.T.; FRANKS, B.D. Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde. 3 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.	-

### Bibliografia Complementar

Referência	Biblioteca Online/Acervo Externo
DANTAS, E.H.M. A Prática da Preparação Física. 3 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.	Biblioteca Central
NAHAS, M. V. Atividade física, saúde qualidade de vida; conceitos e sugestões para estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2006.	Biblioteca Central
PITANGA.F. Testes, Medidas de Avaliação em Educação Física. Ed. Phorte, 2005	PITANGA.F. Testes, Medidas de Avaliação em Educação Física. Ed. Phorte, 2005
SOARES, C. L. et al. Metodologia do ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992	SOARES, C. L. et al. Metodologia do ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992
UCHIDA, Marco; CHARRO, Mario; BACURAU, Reury; NAVARRO, Francisco; PONTES, Francisco. Manual de Musculação. 5ª.ed. São Paulo: Phorte Editora, 2008	UCHIDA, Marco; CHARRO, Mario; BACURAU, Reury; NAVARRO, Francisco; PONTES, Francisco. Manual de Musculação. 5ª.ed. São Paulo: Phorte Editora, 2008

### Objetivos

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.

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

## **Conteúdo Programático**

Princípios gerais do condicionamento físico;

Aptidão física: conceitos e tendências; - Componentes da aptidão física relacionados a saúde;

Princípios do treinamento relacionado a saúde;

Revisão dos índices fisiológicos utilizados para a prescrição e controle da intensidade do exercício;

Desenvolvimento da aptidão aeróbia, anaeróbia e resistência muscular localizada;

Aula de Treinamento Funcional;

Aula de Crossfit;

Desenvolvimento da força dinâmica, estática e explosiva;

Aula de Musculação;

Desenvolvimento da flexibilidade;

Aula de Alongamento;

Aula de Yoga e exercícios Holísticos;

Desenvolvimento das capacidades físicas coordenativas (coordenação, equilíbrio e agilidade);

Aula de Danças;

## **Instrumentos e Critérios de Avaliação**