

DISCIPLINA: Educação Física		
Código:		Carga Horária Total: 80 h
Número de Créditos: 04		Nível: Graduação
Pré-requisitos: Nenhum		Semestre:
CH Teórica: 40 h		CH Prática: 40 h
CH Presencial: 80 h		CH à Distância: 0
PCC: 0	EXTENSÃO: 0	PCC/EXTENSÃO: 0
EMENTA		
<p>Vivência sistematizada, ampliada e aprofundada do conhecimento das modalidades Futsal, Voleibol, História e Evolução da Natação e Hidroginástica oportunizando estudo reflexivo dos aspectos técnico, t�tico, físico e psico-sócio-cultural, que determinam a prática desportiva em diferentes contextos: da in�cia�o � competi�o. No�es gerais das regras, súmula e arbitragens. Usufruir das capacidades físicas/habilidades motoras dos seres humanos, através da aprendizagem gerada do estudo das estruturas corporais e suas fun�es.</p>		
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Entender a parte técnica, tática, física e psicológica dos esportes apresentados possibilitando percep�o, compreensão reflexiva e crítica das situa�es geradas em envolvendo a teoria e prática; • Atualizar-se quantos as regras oficiais e os gestos técnicos da Arbitragem das respectivas modalidades esportivas; • Conhecer a morfofisiologia no ser humano. 		
PROGRAMA		
<ul style="list-style-type: none"> • História, Regras Oficiais e Preenchimento de Súmula do futsal; Fundamentos do Estudo do Futsal: Domínio; Passe; Condu�o; Chute; Drible; Finta; Fundamentos dos Goleiros; Cabeceio; Marca�o; Sistemas; Teoriza�o dos Métodos de Treinamento; Sistemas de rodízio; Arbitragem; Conhecimento e interpreta�o dos princípios pedagógicos da in�cia�o esportiva nas diferentes concep�es do esporte: Educa�o, Participa�o e Alto Rendimento; • Estudo da História do Voleibol no Brasil e no Mundo; Fundamentos técnicos do voleibol (toque, manchete, saque, bloqueio e cortada); Regras oficiais de 		

<p>voleibol; Sistemas 6x0, 4X2 simples; Sistema 4X2 avançado e 5X1; Sistema de recepção em “W”, “U” e “meia-lua”; Defesa centro avançada (3-1-2) e centro recuada (3-2-1); Cobertura e estratégias de ataque;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estudo da História e Evolução da Natação; Assepsia do ambiente e corpo na atividade aquática; Adaptação ao Meio Líquido; Fundamentação Técnica Básica da Natação: Nado Crawl – técnica da pernada, braçada e respiração. Nado Costas – técnica da pernada, braçada e respiração; Noções de saídas e viradas. Fundamentação Técnica Básica da Natação: Nado Peito – técnica da pernada, braçada e respiração. Nado Borboleta: técnica da pernada, braçada e respiração; Noções de saídas e viradas.; Regulamentação Básica da Natação – Noções das regras básicas de natação; Noções de arbitragem da natação; Introdução a Hidroginástica; • Introdução Anatomia Geral e Sistêmica associada à Fisiologia Humana.
METODOLOGIA DE ENSINO
<p>Aulas expositivas; Aulas práticas; Apresentação do conteúdo através de slides; Utilização de vídeos acerca do conteúdo abordado; Utilização de internet na busca de sites que abordem o assunto; Seminários Interativos.</p>
RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Material didático-pedagógico: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pranchas; ➤ Apito; ➤ Espaguetes; ➤ Pincel; ➤ Apagador; ➤ Toucas; ➤ Óculos; ➤ Colchonetes; ➤ Quadro branco; ➤ Bolas de várias modalidades esportivas. • Recursos audiovisuais: Data show.
AVALIAÇÃO
<p>A avaliação será permanente e processual, envolvendo produção escrita (provas, trabalhos individuais e em grupos) debates e seminários.</p>

BIBLIOGRAFIA BÁSICA	
<p>FERREIRA, Ricardo Lucena. Futsal e a iniciação. 7.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.</p> <p>BIZZOCCHI, Carlos “Cacá.” O voleibol de alto nível: \$b da iniciação à competição. Barueri: Manole, 2013.</p> <p>LIMA, Willian Urizzi. Ensinando Natação. Phorte: Cidade, 2007.</p> <p>DELGADO, Cesar Augusto.; DELGADO, Shirley de Jesus Gomes Nogueira. A prática da hidroginástica. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.</p> <p>TORTORA, Gerard J.; GRABOWSKI, Sandra R. Princípios de anatomia e fisiologia. 9ed. Rio de Janeiro/RJ: Guanabara Koogan, 2002.</p> <p>TORTORA, GERARD J. GRABOWSKI, SANDRA REYNOLDS. Princípios de Anatomia e Fisiologia. 9ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.</p>	
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR	
<p>J. R. ANDRADE JÚNIOR, O Jogo do Futsal: Técnico e Tático na Teoria e na Prática. Curitiba, Editora Gráfica Expoente, 1999.</p> <p>BOJIKIAN, J. C. M. Ensinando voleibol. Guarulhos/SP: Phorte, 1999.</p> <p>CORRÊA, C. R. F. & MASSAUD, M. G. Natação – da iniciação ao treinamento. 2ª ed. Rio de Janeiro/RJ: Sprint, 2003.</p> <p>ROCHA, J. C. C. Hidroginástica – teoria e prática. 4a ed.. Rio de Janeiro/RJ: Sprint, 2001.</p> <p>WIRHED, Rolf. Capacidade atlética e anatomia do movimento. 2.ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2002.</p> <p>WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. Fisiologia do esporte e do exercício. 2. ed. Tamboré Barueri: Manole, 2001.</p> <p>NAKAMURA, Oswaldo Fumio. Natação 4 estilos: defeitos e correções. São Paulo: Ícone, 1997.</p> <p>D’ANGELO E FATINI. Anatomia Humana Sistêmica e Segmentar. Rio de Janeiro: Ateneu, 2000.</p>	
Coordenador do Curso	Setor Pedagógico

--	--