

<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física		
<b>Código:</b>		<b>Carga Horária Total:</b> 80 h
<b>Número de Créditos:</b> 04		<b>Nível:</b> Graduação
<b>Pré-requisitos:</b> Nenhum		<b>Semestre:</b>
<b>CH Teórica:</b> 40 h		<b>CH Prática:</b> 40 h
<b>CH Presencial:</b> 80 h. a.		<b>CH não Presencial:</b> 16 h. a.
<b>PCC:</b> 0	<b>EXTENSÃO:</b> 0	<b>PCC/EXTENSÃO:</b> 0
<b>EMENTA</b>		
<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>		
<b>OBJETIVOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• Atualizar-se quantos as regras oficiais e os gestos técnicos da Arbitragem das respectivas modalidades esportivas;</li> <li>• Conhecer a morfofisiologia no ser humano.</li> </ul>		
<b>PROGRAMA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• Estudo da História do Voleibol no Brasil e no Mundo; Fundamentos técnicos do voleibol (toque, manchete, saque, bloqueio e cortada); Regras oficiais de</li> </ul>		

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;

- 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**

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.

As atividades pedagógicas não presenciais serão desenvolvidas a partir de recursos didáticos diversificados como: leitura de artigos, leitura de capítulos de livros, trabalho de pesquisa, preparação de seminários, resumos, fichamentos, estudos dirigidos, resenhas e participação em aulas virtuais síncronas ou assíncronas desenvolvidas pelos docentes.

#### **RECURSOS**

- Material didático-pedagógico:
  - Pranchas;
  - Apito;
  - Espaguetes;
  - Pincel;
  - Apagador;
  - Toucas;
  - Óculos;
  - Colchonetes;
  - Quadro branco;

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bolas de várias modalidades esportivas.</li> <li>• Recursos audiovisuais: Data show.</li> </ul>
<b>AVALIAÇÃO</b>
A avaliação será permanente e processual, envolvendo produção escrita (provas, trabalhos individuais e em grupos) debates e seminários.
<b>BIBLIOGRAFIA BÁSICA</b>
<p>FERREIRA, Ricardo Lucena. <b>Futsal e a iniciação</b>. 7.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.</p> <p>BIZZOCCHI, Carlos “Cacá.” <b>O voleibol de alto nível: \$b da iniciação à competição</b>. Barueri: Manole, 2013.</p> <p>LIMA, Willian Urizzi. <b>Ensinando Natação</b>. Phorte: Cidade, 2007.</p> <p>DELGADO, Cesar Augusto.; DELGADO, Shirley de Jesus Gomes Nogueira. <b>A prática da hidrogenástica</b>. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.</p> <p>TORTORA, Gerard J.; GRABOWSKI, Sandra R. <b>Princípios de anatomia e fisiologia</b>. 9ed. Rio de Janeiro/RJ: Guanabara Koogan, 2002.</p> <p>TORTORA, GERARD J. GRABOWSKI, SANDRA REYNOLDS. <b>Princípios de Anatomia e Fisiologia</b>. 9ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.</p>
<b>BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR</b>
<p>J. R. ANDRADE JÚNIOR, <b>O Jogo do Futsal: Técnico e Tático na Teoria e na Prática</b>. Curitiba, Editora Gráfica Expoente, 1999.</p> <p>BOJIKIAN, J. C. M. <b>Ensinando voleibol</b>. Guarulhos/SP: Phorte, 1999.</p> <p>CORRÊA, C. R. F. &amp; MASSAUD, M. G. <b>Natação – da iniciação ao treinamento</b>. 2ª ed. Rio de Janeiro/RJ: Sprint, 2003.</p> <p>ROCHA, J. C. C. <b>Hidrogenástica – teoria e prática</b>. 4a ed.. Rio de Janeiro/RJ: Sprint, 2001.</p> <p>WIRHED, Rolf. <b>Capacidade atlética e anatomia do movimento</b>. 2.ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2002.</p> <p>WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. <b>Fisiologia do esporte e do exercício</b>. 2. ed. Tamboré Barueri: Manole, 2001.</p> <p>NAKAMURA, Oswaldo Fumio. <b>Natação 4 estilos: defeitos e correções</b>. São Paulo: Ícone, 1997.</p> <p>D’ANGELO E FATINI. <b>Anatomia Humana Sistêmica e Segmentar</b>. Rio de Janeiro: Ateneu, 2000.</p>

<p><b>Coordenador do Curso</b></p> <hr/>	<p><b>Setor Pedagógico</b></p> <hr/>
--	--------------------------------------