

DEPARTAMENTO DE ENSINO
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LETRAS HABILITAÇÃO PORTUGUÊS-INGLÊS
PROGRAMA DE UNIDADE DIDÁTICA – PUD

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

Código:

Carga Horária Total: 96h

CH Teórica: 32h **CH Prática:** 64h

CH - Prática como Componente Curricular do ensino:0

Número de Créditos: 04

Pré-requisitos: SP

Semestre: Não definido – Disciplina optativa

Nível: Superior

EMENTA

Prática de esportes individuais e coletivos, atividades físicas gerais voltadas para a saúde (nas dimensões física, social e emocional), lazer e para o desenvolvimento da cultura corporal de movimento.

OBJETIVO

Compreender a importância das práticas de atividades físicas e esportivas para melhoria da saúde, aptidão física, condicionamento físico e lazer.
 Aplicar valores como respeito, disciplina, inclusão, cooperação e coletivismo no dia a dia a partir da prática esportiva.

PROGRAMA

- Atividades de aquecimento geral e específico.
- Preparação física: exercícios cardiorrespiratórios e neuromusculares.
- Metodologia do ensino de esportes individuais e/ou coletivos (voleibol, futsal, beach soccer).
- Fundamentos técnicos e táticos de modalidades esportivas individuais e/ou coletivas (voleibol, futsal, beach soccer).
- Atividades de relaxamento e volta à calma.
- Discussão e feedback do treinamento em equipe.
- Orientação da prática de atividades físicas e esportivas.
- Avaliação física: monitoramento do estado de saúde e desempenho físico.

METODOLOGIA DE ENSINO

Nas aulas serão adotados os seguintes procedimentos metodológicos de efetivação da aprendizagem: aula expositiva dialogada, aula prática, aula simulada, apresentação de vídeos, dinâmicas de grupo e debates usando situações problemas.

AValiação

A avaliação terá caráter diagnóstico, formativo, contínuo e processual, sendo dividido em duas etapas com duas avaliações por etapa.

Critérios avaliativos: domínio do conteúdo, capacidade analítica, poder de síntese e participação do discente nas atividades propostas pelo professor (teóricas e práticas).

Instrumentos de avaliação: exercícios, trabalhos individuais e/ou coletivos, seminários.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BARBANTI, V. J.; BENTO, J. O.; MARQUES, A. T.; AMADIO, A. C. **Esporte e atividade física**: interação entre rendimento e qualidade de vida. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2002.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde**: teste e prescrição de exercícios. 6. ed. Barueri, SP: Manole, 2010.

SAMULSKI, D.; MENZEL, H.-J.; PRADO, L. S. **Treinamento esportivo**. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2013.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2011.

CORREIA, M. M. **Trabalhando com jogos cooperativos**: em busca de novos paradigmas na educação física. 1. ed. Campinas, SP: Papirus, 2015.

FINCK, S. C. M. **Educação física escolar**: saberes, práticas pedagógicas e formação. 1. ed. Curitiba, PR: InterSaberes, 2014.

FREIRE, J. B.; SEAGLIA, A. J. **Educação como prática corporal**. 1. ed. São Paulo, SP: Scipione, 2009.

HOFFMAN, J. R. **Guia de condicionamento físico**: diretrizes para elaboração de programas. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2015.

Coordenador do Curso**Setor Pedagógico**
