

DISCIPLINA: Educação Física		
Código:		Carga Horária Total: 40 h
Número de Créditos: 2		Nível: Graduação
Pré-requisitos:		Semestre: IV (Optativa)
CH Teórica: 20 h		CH Prática: 20 h
CH Presencial: 40 h		CH não Presencial: 0 h
PCC:	EXTENSÃO:	PCC/EXTENSÃO:
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. História do esporte.		
OBJETIVOS		
10. Desenvolver práticas físicas e esportivas voltadas para o desenvolvimento de cultura corporal de movimento, conhecimento sobre o corpo, saúde e cultura esportiva. 11. Desenvolver o pensamento crítico acerca da importância e o tratamento de diferentes temas relacionados ao corpo na sociedade.		
PROGRAMA		
UNIDADE I História do esporte no Brasil e no mundo Fundamentos técnicos do esporte Fundamentos táticos do esporte Alongamento e atividades pré-desportivas UNIDADE II Introdução a nutrição Macronutrientes e micronutrientes Pirâmide alimentar e conceitos de uma boa alimentação Suplementação Demandas energéticas Dietas e cardápio Drogas lícitas e ilícitas		
METODOLOGIA DE ENSINO		
Aulas expositivas e dialógicas com o auxílio de recursos audiovisuais; Aulas práticas; Seminários.		

RECURSOS

Recursos audiovisuais (equipamento de som estéreo, projetor multimídia, microcomputador)
Material didático-pedagógico
Quadro branco
Equipamentos esportivos

AVALIAÇÃO

A avaliação do componente curricular terá caráter diagnóstico, formativo, processual e continuado e ocorrerá considerando aspectos qualitativos e quantitativos. Conforme o Regulamento da Organização Didática, a sistemática de avaliação se desenvolverá em duas etapas, sendo atribuída ao estudante a média obtida nas avaliações aplicadas em cada etapa, e, independentemente do número de aulas semanais, serão aplicadas, no mínimo, duas avaliações por etapa. Serão critérios avaliados:

- Avaliação contínua do desenvolvimento de cada aluno, considerando os seguintes pontos: interesse na disciplina, comprometimento com a excelência, participação em sala de aula e cumprimento dos prazos pré-estabelecidos;
- Participação em trabalhos e projetos individuais e coletivos;
- Participação em seminários;
- Criatividade, curiosidade, capacidade investigativa e uso de recursos;
- Organização, formatação, coerência, uso da língua padrão, uso da terminologia musical adequada e domínio do conteúdo nos instrumentos avaliativos escritos.

Serão utilizados os instrumentos avaliativos:

- Acompanhamento e observação do desempenho e envolvimento na disciplina e atividades propostas;
- Seminários;
- Trabalhos e projetos individuais e coletivos;
- Avaliação escrita.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

1. COICEIRO, Geovana Alves. **1000 exercícios e jogos para o atletismo**. 3. ed. Rio de Janeiro, RJ: Sprint, 2011.
2. STTIGER, M. P. **Educação física, esporte e diversidade**. São Paulo: Autores Associados, 2005.
3. CUNHA, Niágara Vieira Soares. **Cultura corporal na educação física brasileira**. Curitiba, PR: Prismas, 2017.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. MORENO, Guilherme. **1000 jogos e brincadeiras selecionadas**. [S.l.: s.n.].
2. FINCK, S. C. M. (Org.). **A Educação Física e o Esporte na Escola cotidiano saberes e formação**. [S.l.]: Intersaberes. 194 p. ISBN 9788582120330.

Disponível em:

<<http://ifce.bv3.digitalpages.com.br/users/publications/9788582120330>>. Acesso em: 30 set. 2017.

3. WEINECK, J. **Anatomia aplicada ao esporte**. 18ª Edição. [S.l.]: Manole. 372 p. ISBN 9788520432044. Disponível em:
<<http://ifce.bv3.digitalpages.com.br/users/publications/9788520432044>>. Acesso em: 30 set. 2017.
4. PULEO, J. **Anatomia da Corrida: Guia Ilustrado de Força, Velocidade e Resistência para Corrida**. [S.l.]: Manole. 202 p. ISBN 9788520431627.
Disponível em:
<<http://ifce.bv3.digitalpages.com.br/users/publications/9788520431627>>. Acesso em: 30 set. 2017.
5. MANOCCHIA, P. **Anatomia do exercício**. [S.l.]: Manole. 196 p. ISBN 9788520428191. Disponível em:
<<http://ifce.bv3.digitalpages.com.br/users/publications/9788520428191>>. Acesso em: 30 set. 2017.

Coordenador do Curso

Setor Pedagógico