

# **PLANO DE ENSINO – BACHARELADO**

**1º SEMESTRE**

**Disciplina: LÍNGUA PORTUGUESA: ESTRATÉGIAS DE LEITURA E ESCRITA**

**Código: 80-275**

**Carga Horária: 60**

**Créditos: 04**

**EMENTA:**

Leitura e conhecimento. Estratégias cognitivas e metacognitivas de leitura e de escrita. Paradigmas da comunicação verbal. Variáveis de ordem linguística, textual e sociointerpretativa na compreensão leitora dos diferentes gêneros textuais que circulam socialmente. Relação entre o conteúdo, composição, estilo, nível linguístico e propósitos. Técnicas de leitura e produção textual. Expressão oral e escrita.

**OBJETIVOS:**

Desenvolver habilidades e competências de:

- Leitura em todos os níveis (compreensão, interpretação e crítica) de textos correspondentes aos gêneros textuais que circulam socialmente;
- Práticas relativas às estratégias e técnicas de leitura e escrita;
- Expressão oral e escrita;
- Uso da linguagem oral e escrita na dinâmica das relações interativo-comunicativas.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**1- Leitura, compreensão, interpretação e crítica de textos de diferentes gêneros textuais que circulam socialmente.**

**2 -Compreensão leitora e aprendizagem significativa.**

**3 -Estratégias de leitura:**

- 3.1 Ativação de conhecimento prévio e seleção de informações;
- 3.2 Antecipação de informações;
- 3.3 Realização de inferências;
- 3.5 Verificação de informações no texto;
- 3.6 Articulação de índices textuais e contextuais;
- 3.7 Redução de informação semântica: construção e generalização de informações.

**4 Paráfrase.**

**5 Técnicas de leitura:**

- 5.1 Leitura antecipada;
- 5.2 Leitura interrompida;
- 5.3 Texto lacunado;
- 5.4 Mapeamento:
  - 5.4.1 Palavras-chave e ideias-chave;
  - 5.4.2 Argumentação;
  - 5.4.3 Defesa do ponto de vista;
  - 5.4.4 Síntese.

**6 Pressupostos da comunicação verbal.**

**7 Expressão verbal oral:**

- 7.1 Voz;
- 7.2 Dicção;
- 7.3 Ritmo;
- 7.4 Entonação;

- 7.5 Respiração;
- 7.6 Gestualidade;
- 7.7 Empatia.

## **8 Estrutura da apresentação:**

- 8.1 Introdução;
- 8.2 Desenvolvimento;
- 8.3 Conclusão;
- 8.4 Avaliação.

## **9 Prática da expressão verbal oral e escrita.**

## **10 Avaliação segundo pressupostos da comunicação verbal.**

### **METODOLOGIA:**

Práticas pedagógicas que visem à funcionalidade do sistema linguístico:

- Aulas expositivo-dialogadas;
- Práticas de leitura e análise textual;
- Análise dos aspectos específicos aos gêneros textuais que circulam socialmente;
- Produção de textos orais e escritos;
- Trabalhos individuais e em grupo;
- Seminários temáticos e dirigidos.

### **AVALIAÇÃO:**

A avaliação terá um caráter de diagnóstico das dificuldades e de assessoramento de superação das mesmas e será realizada por meio de:

- Leitura e análise de textos;
- Produções de textos orais e escritos;
- Trabalhos avaliativos ao longo do semestre.

### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

ALLIENDE, F.; CONDEMARIN, M. **Leitura, teoria, avaliação e desenvolvimento**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2005.

ANDRADE, Maria Margarida de. **Língua Portuguesa: noções básicas para cursos superiores**. 5. ed. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

SOLÉ, I. **Estratégias de leitura**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.

### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

FIORIN, Jose Luiz. **Lições de texto: leitura e redação**. José Luiz Fiorin, Francisco Platão Savioli. São Paulo: Ática, 2001.

INFANTE, Ulisses. **Do texto ao texto: curso prático de leitura e redação**. 5. ed. 6. ed. São Paulo: Scipione, 2002.

KLEIMAN, A. **Texto e leitor: aspectos cognitivos da leitura**. 7. ed. Campinas, SP: Pontes, 2000.

MARCUSCHI, L. A. **Da fala para a escrita: atividades de retextualização**. 5. ed. São Paulo: Cortez, 2010.

SANCHEZ, M. E. **Compreensão e redação de textos: dificuldades e ajudas**. Tradução: Ernani Rosa. Porto Alegre, RS: Artes Médicas, 2002.

**Disciplina: VIVÊNCIAS DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIA**

**Código:** 40-598

**Carga Horária:** 30

**Créditos:** 02

**EMENTA:**

Abordagem das temáticas e atividades físicas alternativas desenvolvidas em academias. Diferentes formas de intervenção e aplicação das atividades por meio dos profissionais de Educação física.

**OBJETIVO:**

Conhecer e vivenciar as diferentes possibilidades e tendências de práticas corporais que estão em destaque nas academias.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

Abordar temas e práticas corporais diferenciadas que estão em ascensão tanto na mídia quanto nas academias.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivo-dialogadas e aulas práticas.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação do aluno será realizada por meio de provas teórico-práticas e trabalhos.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. 2. ed. São Paulo: Edgard Blucher, 2000.

DÉLIA, L. O. **Guia completo de treinamento funcional**. São Paulo: Phorte, 2013.

HOFFMAN, S. J.; HARRIS, J. C. **Cinesiologia: o estudo da atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

EVANGELISTA, A. L.; MACEDO, J. **Treinamento Funcional e Core Training: exercícios práticos aplicados**. São Paulo: Phorte Editora, 2011.

FERNANDES, Andre D. O. **A prática da ginástica localizada**: Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

FRAGA, A. B. WACHS, F. (Org.). **Educação Física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção**. Porto Alegre: UFRGS, 2007.

ISACOVITZ, R.; Clippinger, K. **Anatomia do Pilates: Guia Ilustrado de Solo para Estabilidade do Core e Equilíbrio**. Manole, 2013.

**Disciplina: ESPORTE E MÍDIA**

**Código: 40-597**

**Carga Horária: 30**

**Créditos: 02**

**EMENTA:**

Relações entre o esporte e a mídia: ligações, confrontos e complementaridade. O esporte difundido pelos e nos meios de comunicação na sociedade globalizada: possibilidades de análise/intervenção por meio da Educação Física.

**OBJETIVOS:**

**OBJETIVO GERAL:**

Elaborar, executar, avaliar, coordenar, supervisionar, gerenciar e dirigir projetos de mídia e marketing esportivo por meio da Educação Física e do Esporte.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Delimitar e constituir base teórica preliminar para o estudo da relação esporte e mídia;
- Propiciar ao acadêmico compreender os conceitos de mídia e mercado esportivo;
- Apresentar critérios de avaliação de objetivos da mídia;
- Permitir que o acadêmico reconheça o tipo de mídia e de estratégia de investimento a partir da identificação do produto central em torno do qual a campanha se realiza.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**1) Introdução aos conceitos da disciplina**

- Natureza e características da mídia na comunicação
- Fundamentos da mídia e do marketing esportivo
- As formas de investimento em esporte
- Perspectivas históricas da mídia e do marketing no esporte

**2) Estrutura e funcionamento do esporte**

- Natureza e fundamentos do esporte
- Elementos típicos do ambiente esportivo
- O consumidor de esporte e a mídia
- Administração e gerenciamento de propriedades esportivas e a mídia
- Estratégias de mídia e marketing no esporte

**3) Mídia e marketing no esporte**

- O esporte como produto: atributos básicos
- Definição de preços e distribuição no esporte
- Mídia e criação de valor no esporte

**4) Perspectivas de mídia e mercado esportivo no Brasil e no mundo**

- O futuro da indústria do entretenimento
- Horizontes tecnológicos da mídia e do negócio esportivo (jogos virtuais, televisão, cinema e internet)
- Mercado de trabalho e especialização acadêmica

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivo-dialogadas, seminários, trabalhos em grupo e outros.

### **AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo) e autoavaliação.

### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

BELLONI, M. L. **O que é mídia-educação**. São Paulo: Autores Associados, 2012.

DERZI, T. **Comunicação e negociação em eventos esportivos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

NICOLLI, H. **O evento esportivo como objetivo de marketing**. São Paulo: Phorte, 2009.

### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BOURG, J. F.; GOUGUET, J. J. **Economia do esporte**. São Paulo: Edusc, 2005.

BUCCI, E.; KEHL, M. R. **Videologias: ensaios sobre televisão**. São Paulo: Boitempo, 2009.

MULLIN, B. J.; HARDY, S. **Marketing esportivo**. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2004.

PIRES, G. L. **Educação Física e o Discurso Mediático: Abordagem Crítico Emancipatória**. Ijuí, RS: Ed.UNIJUÍ, 2002.

POIT, D. R. **Organização de eventos esportivos**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

**Disciplina: INTRODUÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA****Código: 40-237****Carga horária: 30****Créditos: 02****EMENTA:**

Educação Física: disciplina acadêmica, profissão e área de estudo. Abordagens descritiva e prescritiva da profissionalização. Formação inicial e continuada. Princípios norteadores e estrutura curricular do curso de Educação Física da URI.

**OBJETIVOS:**

- Introduzir o estudante no curso de Educação Física, especialmente nas discussões sobre o objeto de estudo da Educação Física;
- Esclarecer as esferas de estudo acadêmico e de prática profissional em Educação Física;
- Distinguir os processos de profissionalização e desprofissionalização da Educação Física, identificando as facilidades e dificuldades enfrentadas pela área;
- Dominar conhecimentos sobre características e perspectivas de intervenção no mercado de trabalho, selecionando possibilidades de carreira profissional na área;
- Familiarizar o estudante aos modelos de formação inicial e continuada em Educação Física;
- Esclarecer os princípios norteadores e a estrutura curricular do curso de Educação Física da URI.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Introdução à Educação Física
  - a. Objeto de estudo e campos de análise.
  - b. Esferas de estudo acadêmico da Educação Física.
  - c. Esferas de prática profissional em Educação Física.
2. Profissionalização da Educação Física
  - a. Abordagens descritivas e prescritivas de uma profissão.
  - b. Processo de profissionalização da Educação Física.
  - c. Processo de desprofissionalização da Educação Física.
3. Mercado de Trabalho em Educação Física
  - a. Diversidade dos campos de intervenção profissional.
  - b. Características do mercado de trabalho na área.
  - c. Perspectivas do mercado de trabalho e possibilidades de carreira profissional.
4. Formação Inicial e Continuada em Educação Física
  - a. Modelos de organização curricular na formação inicial.
  - b. Cursos de pós-graduação em Educação Física: instituições, programas e áreas de concentração.
  - c. Projeto pedagógico do curso de Educação Física da URI : princípios norteadores e estrutura curricular.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivo-dialogadas, seminários, trabalhos em grupo e outros.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo) e autoavaliação.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Fundamentos Educação Física na Escola**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan (Grupo GEN), 2011.

DARIDO, S. C.; SOUZA JR, O. M. de. **Para Ensinar Educação Física**. Editora: PAPIRUS, 2007.

HOFFMAN, S. J.; HARRIS, J. C. **Cinesiologia: o estudo da atividade física**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2002.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

DA COSTA, L. P. **Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

DARIDO, S. C. **Educação Física na Escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

OLIVEIRA, V. M. **Educação Física Humanista**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape Editora, 2010.

PACHECO, J. A. **Currículo: teoria e práxis**. 3. ed. Porto: Porto, 2007.

SHIGUNOV, V.; SHIGUNOV NETO, A. **A formação profissional e a prática pedagógica: ênfase nos professores de Educação Física**. Londrina, PR: Midiograf, 2001.

**Disciplina: METODOLOGIA DO ENSINO DE ESPORTES INDIVIDUAIS I  
(ATLETISMO)**

**Código:** 40-238

**Carga Horária:** 60

**Créditos:** 04

**EMENTA:**

Estudo histórico-crítico do atletismo. Corridas, saltos e arremessos: fundamentos técnicos básicos, noções de regras e arbitragem. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino do atletismo.

**OBJETIVOS:**

- Identificar aspectos marcantes da história e evolução do atletismo bem como as suas características básicas enquanto modalidade esportiva individual;
- Estruturar o processo de ensino-aprendizagem do atletismo a partir de progressões de exercícios e tarefas;
- Distinguir as diferentes abordagens pedagógicas empregadas no ensino do atletismo;
- Dominar os fundamentos técnicos básicos das diferentes provas de atletismo;
- Aplicar noções básicas de regras e arbitragem de atletismo;
- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa em atletismo.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Introdução ao Atletismo
  - 1.1. Histórico e evolução do atletismo.
  - 1.2. Características específicas do atletismo.
  - 1.3. Iniciação ao atletismo.
2. Metodologia do Ensino do Atletismo
  - 2.1. Processo de ensino-aprendizagem das provas.
  - 2.2. Princípios e noções de progressões de aprendizagem.
  - 2.3. Caracterização e estruturação dos exercícios e tarefas.
  - 2.4. Abordagens pedagógicas no ensino do atletismo.
3. Fundamentação Técnica Básica do Atletismo
  - 3.1. Corridas: velocidade, meio fundo, fundo, revezamentos e marchas.
  - 3.2. Saltos: altura, distância e triplo.
  - 3.3. Arremessos: peso, disco e dardo.
4. Regulamentação Básica do Atletismo
  - 4.1. Noções das regras básicas de atletismo.
  - 4.2. Noções de arbitragem das provas de atletismo.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, aulas práticas, bem como a observação e arbitragem de provas de atletismo.

**AValiação:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo,...) e autoavaliação.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

FERNANDES, J. L. **Atletismo: corridas**. 2. ed. São Paulo: EPU, 2003.

FERNANDES, J. L. **Atletismo: lançamentos e arremesso**. 2. ed. São Paulo: EPU, 2003.

FERNANDES, J. L. **Atletismo: os saltos**. 2ed. São Paulo: EPU, 2003.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BARBANTI, Valdir J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. 2. ed., rev. atual. São Paulo: Edgard Blücher, 2008.

GOMES, Antonio Carlos. **Treinamento desportivo: estruturação e periodização**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

MATEVEEV, L. P. **Treino desportivo: metodologia e planejamento**. São Paulo: Phorte, 1997.

MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo: teoria e prática**. Rio de Janeiro: ed. Guanabara Koogan, 2010.

PUELO, J., MILROY, P.: (Trad. Paulo Laino Cândido). **Anatomia da Corrida**. Barueri, SOP: Manole, 2011.

**Disciplina: METODOLOGIA DO ENSINO DA GINÁSTICA****Código: 40-388****Carga Horária: 60****Créditos: 04****EMENTA:**

Estudo histórico-crítico da ginástica. Ginástica: fundamentos básicos, estruturação de exercícios e aspectos metodológicos do processo de ensino-aprendizagem.

**OBJETIVOS:**

- Identificar aspectos marcantes da história e evolução da ginástica;
- Estruturar o processo de ensino-aprendizagem da ginástica a partir de progressões de exercícios e tarefas;
- Distinguir as diferentes abordagens pedagógicas empregadas no ensino da ginástica;
- Dominar os fundamentos básicos para estruturação de exercícios ginásticos com aparelhos e a mãos livres;
- Aplicar as noções básicas de estruturação de exercícios nas tendências atuais da ginástica;
- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa em ginástica.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Introdução a Ginástica
  - 1.1. Histórico e evolução da ginástica.
  - 1.2. Caracterização e manifestações da ginástica.
2. Fundamentação Básica da Ginástica
  - 2.1. Classificação, terminologia e definições dos exercícios ginásticos.
  - 2.2. Desenvolvimento das qualidades físicas e habilidades perceptivo-motoras.
  - 2.3. Estruturação de exercícios com aparelhos e a mãos livres.
3. Metodologia do Ensino da Ginástica
  - 3.1. Processo de ensino-aprendizagem de exercícios ginásticos.
  - 3.2. Princípios e noções de progressões de aprendizagem.
  - 3.3. Caracterização e estruturação dos exercícios e tarefas.
  - 3.4. Abordagens pedagógicas do ensino da ginástica
4. Tendências da Ginástica
  - 4.1. Estudo das tendências atuais da ginástica.
  - 4.2. Noções básicas e organização de exercícios.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, aulas práticas, seminários e trabalhos em grupo.

**AValiação:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo, trabalho individual, estudo dirigido) e autoavaliação.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

COSTA, M.G. **Ginástica localizada**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

SANTOS, J.C.E. **Ginástica Geral**: Elaboração de coreografias, elaboração de festivais. Jundiaí: Fontoura, 2001.

NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. **Fundamentos das ginásticas**. Fontoura, 2009.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

ARAÚJO, C. **Manual de ajudas em ginástica**. Porto: FCDEF-UP, 2002.

ACHOUR Júnior, Abdallah. **Flexibilidade e alongamento**: saúde e bem-estar. 2. ed. rev. e ampl. Barueri, SP: Manole, 2009.

BREGOLATO, R.A. **Cultura corporal da ginástica**: livro do professor e do aluno. São Paulo: Ícone, 2003.

NOGUEIRA, E.M. **Alongamento para todos os esportes**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

SOARES, C. L. **Educação Física**: raízes europeias e Brasil. 3. ed. Campinas: Autores Associados, 2004.

**Disciplina: PRÁTICA DA INICIAÇÃO ESPORTIVA**

**Código:** 40-407

**Carga Horária:** 60

**Créditos:** 04

**EMENTA:**

Questões que envolvem a iniciação esportiva, por meio de abordagem teórico-prática para um processo de ensino-aprendizagem-treinamento. Adaptação às técnicas de diferentes habilidades esportivas. Estudo de conceitos básicos relativos aos processos pedagógicos para o ensino do esporte nas suas diferentes formas de expressão, bem como, vários modelos de planejamento, métodos de ensino-aprendizagem-treinamento e relevância das interações pessoais envolvidas na aprendizagem das técnicas e na iniciação esportiva.

**OBJETIVOS:**

Conhecer e aplicar modelos e métodos de planejamento e ensino de diferentes esportes.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**1. FASES E NÍVEIS DO RENDIMENTO ESPORTIVO**

- 1.1. O sistema de formação esportiva. Componentes do Rendimento Esportivo.
- 1.2. Particularidades do desenvolvimento motor em cada fase e nível de rendimento.
- 1.3 O sistema de regulação do processo de ensino-aprendizagem-treinamento.
- 1.4. Os processos de desenvolvimento: da aprendizagem motora ao treinamento técnico, do desenvolvimento da capacidade de jogo ao treinamento tático.

**2. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS**

- 2.1. Capacidades coordenativas: o treinamento dos analisadores e dos elementos de pressão (tempo, variabilidade, precisão, carga, organização, complexidade).
- 2.2. O desenvolvimento das habilidades técnicas: controle de força, tempo de passe, etc.

**3. O JOGO COMO MEIO INSTRUMENTAL OPERATIVO**

- 3.1. Do desenvolvimento da capacidade de jogo ao treinamento tático.
- 3.2. O desenvolvimento das capacidades táticas: acertar o alvo, tirar vantagem, reconhecer espaços, transporte da bola, sair da marcação, se apresentar e receber, etc.
- 3.3. Metodologia moderna: método linear, posicional e situacional.

**4. O JOGO BÁSICO EM CADA ESPORTE**

- 4.1. Jogos para a Iniciação Tática.
- 4.2. Jogos para o Ensino-Aprendizagem da Técnica.
- 4.3. Jogos para o Ensino-Aprendizagem da Tática de grupo. Conceitos táticos básicos.
- 4.4. Do Jogo Informal ao Pré-desportivo. Jogos de Iniciação, Jogos Reduzidos, Jogos Aplicativos.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas e práticas.

**AValiação:**

A avaliação da disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo aluno em atividades realizadas em aula, provas escritas e realização de tarefas (planejamentos, trabalhos em grupo).

#### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, G. O. (Org.). **Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades**. Porto Alegre: UFRGS, 2004.

GRECO, P.J.; BENDA, R (org.): **Iniciação esportiva universal**. Belo Horizonte: UFMG. 1998.

SCHMIDT, R.A; WRISBERG, C.A. **Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema** . 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

#### **BIBLIOGRAFIA COMPLETAR:**

APOLO, A. **A criança e o adolescente no esporte: como deveria ser**. São Paulo: Phorte, 2007.

BARBANTI, Valdir José. **Formação de esportistas**. Barueri: Manole, 2005.

PAES, Roberto Rodrigues; BALBINO, Hermes Ferreira. **Pedagogia do esporte: contextos e perspectivas** . Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. Editora Manole. São Paulo. Brasil. 2005.

WEINECK, J. **Treinamento ideal: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil**. 9. ed. Barueri: Manole, 2003.

**2° SEMESTRE**

**Disciplina: BIOLOGIA HUMANA**

**Código: 20-159**

**Carga Horária: 30**

**Créditos: 02**

**EMENTA:**

Estrutura e ultraestrutura da célula. Sistemas de membrana. Transporte por meio da membrana. Células musculares, nervosas, tecido conjuntivo. Bioenergética. Liberação e transferência de energia. Estudos dos sistemas: muscular, nervoso, endócrino, circulatório, respiratório, digestório e renal.

**OBJETIVOS:**

- Proporcionar uma visão geral sobre a Biologia Humana analisando os diferentes componentes das células e sistemas;
- Estudar os diferentes sistemas.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Célula; Introdução ao estudo da célula;
2. Sistemas de membrana: transporte por meio de membranas;
3. Células musculares e nervosas;
4. Tecido Conjuntivo;
5. Bioenergética;
6. Estudos das células dos sistemas: muscular, nervoso, endócrino, circulatório, respiratório, digestório e renal.

**METODOLOGIA:**

Aulas teórico-práticas, seminários orientados, utilizando recursos audiovisuais.

**AValiação:**

A avaliação compreende provas teóricas e trabalhos em grupo.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

DE ROBERTIS, E.M. F& DE ROBERTIS, J. **Bases da biologia celular e molecular.** Guanabara Koogan, 2012.

GUYTON, A.C; HALL, J. E. **Tratado de fisiologia médica.** 11. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.

JUNQUEIRA, L. C. U.; CARNEIRO, J. **Histologia Básica.** 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

ALBERTS, B. et al. **Fundamentos da Biologia Celular:** uma introdução à biologia molecular da célula. Porto Alegre, RS: Artmed, 2011.

BRUCE, A. et. al. **Fundamentos da biologia celular:** uma introdução á biologia molecular da célula. Porto Alegre: Artmed, 2002.

CHAMPE, P; HARVEY, R. **Bioquímica ilustrada.** 2. ed. Porto Alegre: Artemed, 1996.

GARTNER, L. P. **Atlas colorido de histologia.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte.** São Paulo: Manole, 2005.

**Disciplina: ANATOMIA HUMANA I**

**Código: 20-132**

**Carga Horária: 60**

**Créditos: 04**

**EMENTA:**

Introdução ao estudo da Anatomia. Sistemas: Tegumentar, Esquelético, Articular, Muscular, Nervoso, Endócrino, Respiratório, Digestório, Circulatório, Urinário, Genital Masculino, Genital Feminino. Órgão da visão e órgão vestibulo-coclear.

**OBJETIVOS:**

- Descrever, anatomicamente órgãos e sistemas do corpo humano citando suas principais características;
- Identificar as estruturas estudadas por meio de atlas, peças de animais e humanas.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Introdução ao Estudo da Anatomia:
  - 1.1. Histórico
  - 1.2. Divisão da anatomia
  - 1.3. Nomenclatura anatômica
  - 1.4. Divisão do corpo humano
  - 1.5. Planos e eixos
  - 1.6. Termos de posição e direção
  - 1.7. Plano geral de construção do corpo humano
  - 1.8. Constituição
  - 1.9. Fatores gerais de variação
2. Sistema Tegumentar
  - 2.1. Considerações gerais
  - 2.2. Pele e anexos cutâneos glandulares e aglandulares
3. Sistema Esquelético
  - 3.1. Considerações gerais
  - 3.2. Esqueleto e ossos
  - 3.3. Diferenças sexuais da pelve óssea
4. Sistema Articular
  - 4.1. Considerações gerais
  - 4.2. Articulações cartilagineas, fibrosas e sinoviais
5. Sistema Muscular
  - 5.1. Considerações gerais
  - 5.2. Variedade de músculos: Músculos cutâneos, estriados esqueléticos e lisos
  - 5.3. Mecânica muscular
6. Sistema Nervoso
  - 6.1. Considerações gerais.
  - 6.2. Divisão do Sistema Nervoso: Sistema nervoso central, sistema nervoso periférico e sistema nervoso autônomo.
7. Sistema Endócrino
  - 7.1. Considerações gerais
  - 7.2. Hormônios, glândulas endócrinas: hipófise, corpo pineal, tireóide, paratireóides, pâncreas, adrenais, paragânglios, ovários e testículos.
8. Sistema Respiratório
  - 8.1. Considerações gerais

- 8.2. Porção condutora: nariz externo, cavidade nasal, seios paranasais, faringe, laringe, traquéia, brônquios, bronquíolos
- 8.3. Porção respiratória: pulmões e pleura.
9. Sistema Digestório
  - 9.1. Considerações gerais
  - 9.2. Canal alimentar: boca, cavidade da boca, faringe, esôfago, estômago, intestinos
  - 9.3. Glândulas anexas: salivares, fígado e vias biliares, pâncreas
10. Sistema Circulatório
  - 10.1. Considerações gerais
  - 10.2. Sistema cardiovascular: sangue, coração e vasos sanguíneos
  - 10.3. Sistema linfático: linfa, vasos linfáticos e órgãos linfóides
11. Sistema Urinário
  - 11.1. Considerações gerais
  - 11.2. Rins e vias urinárias
12. Sistema Genital Masculino
  - 12.1. Órgãos genitais externos: pênis, escroto, testículos e porção inferior do funículo espermático
  - 12.2. Órgãos genitais internos: epidídimo, ducto deferente, ducto ejaculatório, vesículas seminais, próstata e glândulas bulbo uretrais.
13. Sistema Genital Feminino
  - 13.1. Órgãos genitais externos: vulva ou pudendo feminino
  - 13.2. Órgãos genitais internos: útero, tubas uterinas e ovários
14. Órgão da Visão
  - 14.1. Considerações gerais
  - 14.2. Olho e acessórios
15. Órgãos vestibulo-coclear
  - 15.1. Ouvido externo, médio e interno

#### **METODOLOGIA:**

- Aulas expositivas teóricas com uso de transparências, slides e quadro de giz;
- Aulas práticas;
- Sessões de vídeo e CD-ROOM;
- Trabalhos escritos e seminários de apresentação.

#### **AVALIAÇÃO:**

Prova teórica. Prova prática. Seminários de apresentação.

#### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

- DANGELO, José Geraldo. **Anatomia humana básica**. São Paulo: Atheneu, 2011.
- DÂNGELO, J. G.; FATTINI, C. A. **Anatomia básica dos sistemas orgânicos**: com a descrição dos ossos, juntas, músculos, vasos e nervos. São Paulo: Atheneu, 2009.
- NETTER, F. H. **Atlas de anatomia humana**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

#### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

- CALAIS-GERMAIN, Blandine; ANDRÉE LAMOTTE. **Anatomia para o movimento**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2010. V. 1 e 2.
- FREITAS, V de. **Anatomia**: conceitos e fundamentos. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- GARDNER, E; GRAY, D. J.; RAHILLY, R. O. **Anatomia**: estudo regional do corpo humano. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1988.

MOORE, K. L.; DALLEY, A. F. **Anatomia orientada para a clínica**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

SPENCE, A. **Anatomia Humana Básica**. São Paulo: Manole Ltda, 1991.

**Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA: ESPORTE, CULTURA E SOCIEDADE**

**Código:** 40-595

**Carga Horária:** 60

**Créditos:** 04

**EMENTA:**

Introdução aos estudos da história e historiografia da Educação Física. Escolas filosóficas e influencia nas concepções filosóficas da cultura do corpo. Estudo das relações Esporte e Sociedade e suas implicações na sociedade contemporânea. Fundamentos da Antropologia e a relação entre Educação Física e Cultura.

**OBJETIVOS:**

- Capacitar o aluno a compreender a história da atividade física em diversas épocas por meio do estudo de suas manifestações em diversas culturas e o seu desenvolvimento na sociedade;
- Estudar alguns temas filosóficos presentes no cotidiano do profissional de Educação Física;
- Analisar criticamente a organização social da Educação Física;
- Compreender a Educação Física e o esporte como inseridos num contexto sócio-cultural.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

- O esporte na Grécia. Os Jogos Olímpicos;
- A cultura corporal do movimento no Período Medieval, Idade Moderna e no Brasil do Período Colonial aos nossos dias e órgãos reguladores: CONFEF CREF;
- A Filosofia e os outros modos de produzir conhecimento;
- Temas filosóficos no cotidiano do profissional de Educação Física;
- A gênese do esporte moderno e a construção dos valores presentes com enfoque na educação, saúde e estética;
- O significado social do esporte, Esporte discriminação, mídia e violência;
- A construção cultural do corpo e as implicações para a Educação Física;
- O conceito de cultura como base para a compreensão da Educação Física.
- **A aula e o esporte como reunião social:**
- Conceituação e definição dos papéis sociais em grupo;
- A aula com o papel de uma reunião social;
- O esporte com o papel de uma reunião social. Lei nº. 10.639/2003 e parecer CNE/CP3/2004 – Educação das Relações Étnico-Raciais

**Atitudes, interesses e habilidades sociais.** Res. nº 01/CNE/2012 – Diretrizes Nacionais para a Educação em Direitos Humanos

- **Concepções do ensino de atitudes e comportamentos sociais.**

- **A socialização das emoções: estudo na interação social.** Res. nº 01/CNE/2012 – Diretrizes Nacionais para a Educação em Direitos Humanos.

**Paradigmas do estudo das atitudes, interesses e habilidades sociais.** Lei nº. 11.645 de 10/03/2008; Res. CNE/CP nº 1, de 17/07/2004 – Diretrizes Curriculares Nacionais pra Educação das Relações Étnico-raciais e para o ensino de História e Cultura Afro-brasileira e Indígena;

**METODOLOGIA:**

O conteúdo será desenvolvido por meio de aulas expositivas, leituras, elaboração de resenhas.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação do aluno será feita por meio de provas escritas, seminários, trabalhos e resenhas, bem como a participação dos alunos nas aulas.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

CABRAL, Luiz Alberto Machado. **Os jogos olímpicos na Grécia antiga**. São Paulo: Odysseus, 2004.

CASTELLANI, FILHO, L. **Educação física no Brasil: A história que não se conta**. Campinas, SP: Papirus, 2003.

GONÇALVES, Maria Augusta Salin. **Sentir, pensar, agir: corporeidade e educação**. 14. ed. São Paulo: Papirus, 2007=03- 2009=03- 2010=05

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BARBOSA, Cláudio L. de Alvarenga. **Educação física e filosofia: a relação necessária**. Petrópolis: Vozes, 2005.

CHAUI, M. S. **Convite à filosofia**. 12. ed. São Paulo: Ática, 2002.

BRUNHS, H. T. **Conversando sobre o corpo**. Campinas. Papirus, 1985.

DAOLIO, Jocimar. **Educação física e o conceito de cultura**. 2. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2007.

SOARES, C. **Educação Física: raízes européias e Brasil**. Campinas, SP: Autores Associados, 2007.

**Disciplina: METODOLOGIA CIENTÍFICA**

**Código: 70-427**

**Carga horária: 30**

**Créditos: 02**

**EMENTA:**

Reflexões sobre a produção do conhecimento, sua difusão e incorporação. Sentido e perspectiva do ensino Universitário: a tríplice missão - ensino, pesquisa e extensão. O método científico. A produção científica. A comunidade científica. Trabalhos acadêmicos. Instrumentalização metodológica.

**OBJETIVO:**

Instrumentalizar e orientar na adoção de um comportamento metodológico e científico na busca da construção do conhecimento, sistematizando, discutindo os fundamentos e os princípios da ciência, relacionando-os com a missão da universidade.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Metodologia Científica e Universidade.
2. A organização da vida de estudos na Universidade.
3. Diretrizes para a leitura, análise e interpretação de textos.
4. A natureza do conhecimento: tipos e níveis.
5. Os princípios da comunicação científica.
6. Trabalhos didáticos.
7. Normatização científica.
8. Sistematização de textos e meios eletrônicos.

**METODOLOGIA:**

Exposição dialogada. Seminários. Estudo de casos. Simulações. Visita técnica.

**AVALIAÇÃO:**

Participação. Seminários. Provas. Estudo de casos.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

MEDEIROS, J.B. **Redação científica**: a prática de fichamentos, resumos e resenhas. São Paulo: Atlas, 2003.

SEVERINO, A.J. **Metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Cortez, 2002.

STORTI, A. T. et al. **Trabalhos Acadêmicos**: da concepção à apresentação. 2. ed. , rev e atual. Erechim, RS: EdiFAPES, 2006.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

AZEVEDO, Israel Belo de. **O prazer da produção científica**: passos práticos para a produção de trabalhos acadêmicos. 13. ed. São Paulo: Hagnos, 2012

BASTOS, Lilia da Rocha; PAIXÃO, Lyra; FERNANDES, Lucia Monteiro; DELUIZ, Neise. **Manual para elaboração de projetos e relatórios de pesquisa, teses, dissertações e monografias**. 6.ed. Rio de Janeiro: LTC, 2003.

GOLDENBERGER, M. **A arte de pesquisar**: como fazer pesquisa qualitativa em ciências sociais. 2ed. Rio de Janeiro: Record, 2001.

LAKATOS, E.M. & MARCONI, M.A. **Metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Atlas, 2010.

LOUREIRO, A.B.S. **Guia para elaboração e apresentação de trabalhos científicos.**  
Porto Alegre: Edipucrs, 2000.

**Disciplina: METODOLOGIA DO ENSINO DE ESPORTES INDIVIDUAIS II (NATAÇÃO)**

**Código:** 40-241

**Carga Horária:** 60

**Créditos:** 04

**EMENTA:**

Estudo histórico-crítico da natação. Fundamentos técnicos dos nados, noções de regras e arbitragem. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino da natação.

**OBJETIVOS:**

- Identificar aspectos marcantes da história e evolução da natação;
- Estruturar o processo de ensino-aprendizagem da natação a partir de progressões de exercícios e tarefas;
- Distinguir as diferentes abordagens pedagógicas empregadas no ensino da natação;
- Dominar os fundamentos técnicos básicos dos diferentes estilos de nados;
- Aplicar noções básicas de regras e arbitragem da natação;
- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa em natação.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Introdução a Natação
  - 1.1. Histórico e evolução da natação.
  - 1.2. Características específicas da natação.
  - 1.3. Adaptação ao meio líquido.
2. Metodologia do Ensino da Natação
  - 2.1. Processo de ensino-aprendizagem dos nados.
  - 2.2. Princípios e noções de progressões de aprendizagem.
  - 2.3. Caracterização e estruturação dos exercícios e tarefas.
  - 2.4. Abordagens pedagógicas do ensino da natação.
3. Fundamentação Técnica Básica da Natação
  - 3.1. Nado Crawl: técnica da pernada, braçada e respiração.
  - 3.2. Nado Costas: técnica da pernada, braçada e respiração.
  - 3.3. Nado Peito: técnica da pernada, braçada e respiração.
  - 3.4. Nado Borboleta: técnica da pernada, braçada e respiração.
  - 3.5. Noções de saídas e viradas.
4. Regulamentação Básica da Natação
  - 4.1. Noções das regras básicas de natação.
  - 4.2. Noções de arbitragem da natação.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivo-dialogadas, seminários, aulas práticas, bem como a observação e arbitragem de natação.

**AValiação:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo,...) e autoavaliação.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

KRUG, D. F.; MAGRI, P. E. F. **Natação: Aprendendo Para Ensinar**. All print, 2012.

MACHADO, D. C. **Metodologia da natação**. São Paulo: EPU, 2004.

PALMER, M.L. **A ciência do ensino da natação**. São Paulo: Manole, 1990.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

CORRÊA, C. R.F. **Atividades aquáticas para bebês**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

LIMA, W. U. **Ensinando natação**. São Paulo: Phorte, 1999.

MAGLISCHO, E. W. **Nadando o mais rápido possível**. São Paulo: Manole, 2010.

MCLEOD, I. **Anatomia da natação**. Barueri: Manole, 2010.

PLATONOV, V. **Treinamento desportivo para nadadores de alto nível**. São Paulo: Phorte, 2005.

**Disciplina: METODOLOGIA DO ENSINO DA GINÁSTICA ESPORTIVA**

**Código:** 40-242

**Carag Horária:** 60

**Créditos:** 04

**EMENTA:**

Estudo histórico-crítico da ginástica esportiva. Fundamentos básicos e aspectos metodológicos do ensino da ginástica artística e ginástica rítmica desportiva.

**OBJETIVOS:**

- Identificar aspectos marcantes da história e evolução da ginástica esportiva bem como de suas variantes de ginástica artística e rítmica desportiva;
- Estruturar o processo de ensino-aprendizagem da ginástica esportiva a partir de progressões de exercícios e tarefas;
- Distinguir as diferentes abordagens pedagógicas empregadas no ensino da ginástica artística/rítmica desportiva;
- Dominar os princípios básicos de ajuda dos movimentos da ginástica esportiva;
- Aplicar noções básicas de regras e arbitragem da ginástica artística/rítmica desportiva;
- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa em ginástica artística/rítmica desportiva.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**1. Introdução a Ginástica Esportiva**

- 1.1. Histórico e evolução da ginástica artística/rítmica desportiva.
- 1.2. Características específicas e tendências da ginástica esportiva.

**2. Metodologia do Ensino da Ginástica Esportiva**

- 2.1. Processo de ensino-aprendizagem na ginástica esportiva.
- 2.2. Princípios e noções de progressões de aprendizagem.
- 2.3. Caracterização e estruturação dos exercícios e tarefas.
- 2.4. Abordagens pedagógicas do ensino da ginástica artística/rítmica desportiva.

**3. Fundamentação Básica da Ginástica Rítmica**

- 3.1. Estrutura, objetivos, princípios e finalidades da ginástica rítmica.
- 3.2. Noções dos elementos corporais fundamentais: saltos, equilíbrios, pivots e exercícios de flexibilidade.
- 3.3. Noções dos elementos corporais secundários: deslocamentos variados, balanceios, ondas, circunduções, giros e saltitos.
- 3.4. Manejo de aparelhos oficiais (bola, corda, maça, fita e arco) e materiais alternativos.

**4. Fundamentação Básica da Ginástica Artística**

- 4.1. Estrutura, objetivos, princípios e finalidades da ginástica artística.
- 4.2. Noções de exercícios de solo: exercícios básicos, combinações, composição de séries e ajudas.
- 4.3. Noções básicas de salto no cavalo: exercícios básicos e ajudas.
- 4.4. Iniciação aos aparelhos: exercícios básicos e ajudas na trave, barra fixa, paralelas, argolas, barras assimétricas e cavalo com arção.

**5. Regulamentação Básica da Ginástica Esportiva**

- 5.1. Noções das regras básicas e arbitragem da ginástica artística.
- 5.2. Noções das regras básicas e arbitragem da ginástica rítmica esportiva.

### **METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, aulas práticas, bem como a observação e arbitragem de festivais de ginástica.

### **AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo, trabalho individual, estudo dirigido...) e autoavaliação.

### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

ALONSO, H. A. G. **Pedagogia da ginástica rítmica: teoria e prática**. São Paulo: Phorte, 2011.

ARAÚJO, C. M. R. **Manual de ajudas em ginástica**. 2. ed. Varzea: Fontoura, 2012.

NUNOMURA, M. & NISTA-PICCOLO V. **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2008.

### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BROCHADO, F. A.; BROCHADO, M. M. V. **Fundamentos de ginástica artística e de trampolins**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GAIO, R.; BATISTA, J. C. F.; GÓIS, A. A. F. **A ginástica em questão: o corpo e movimento**. São Paulo: Phorte, 2010.

GALLARDO, J. S. P.; AZEVEDO, L. H. R. **Fundamentos básicos da ginástica acrobática competitiva**. Campinas, SP: Autores Associados, 2007.

PAOLIELLO, E.; TOLEDO, E. de (Org). **Possibilidades da ginástica rítmica**. São Paulo: Phorte, 2010.

PUBLIO, N. S. **Evolução histórica da ginástica olímpica**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2002.

**Disciplina: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTE E LAZER**

**Código:** 60-396

**Carga Horária:** 60

**Créditos:** 04

**EMENTA:**

Estudos, debates, aplicação prática. Análise das atuais políticas públicas de educação física, esporte e lazer. Funcionamento, operacionalização, administração e gerenciamento do desporto e do lazer nos diversos ramos de abrangência e aplicação profissional. Conhecimento básico sobre organização e gestão voltadas à área de Educação Física e Esportes.

**OBJETIVOS:**

- Desenvolver atividades teórico-práticas acerca das políticas, filosofia, concepção e gerenciamento da área da Educação Física, Esportes e Lazer;
- Oportunizar o conhecimento, interpretação e empregar os princípios gerais da Administração relacionando-os com a administração de Educação Física, Esportes e Lazer;
- Conhecer e exercitar práticas da gestão esportiva. Análise da estrutura organizacional/administrativa de entidades públicas e privadas ligadas à Educação Física, Esportes e Lazer;
- Propor soluções para os problemas apresentados e alternativas administrativas e organizacionais à Educação Física, Esportes e Lazer;
- Identificar as principais ferramentas de gestão e administração da Educação Física, Esportes e Lazer.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Administração Esportiva (políticas, fundamentos, filosofia e concepção);
2. Administração Estratégica (planejamento, definição de objetivos, formação de equipes de trabalho, processo de avaliação);
3. Práticas de gestão administrativa (experiências práticas);
4. Gestão Econômica e Financeira: atendimento, cobrança, registros contábeis, relacionamento com entidades financeiras;
5. Gestão de Patrimônio: bens imóveis, bens móveis, obras, conservação e manutenção, compras, almoxarifado;
6. Gestão de Talentos Humanos: seleção, recrutamento, acompanhamento de pessoal, avaliação, desligamento, programa de desenvolvimento profissional, benefícios, folha de pagamento, segurança do trabalho, psicologia e assistência social;
7. Gestão e Desenvolvimento Tecnológico: gestão de hardware, desenvolvimento de software, relacionamento com assistências técnicas, suporte de rede, suporte e treinamento ao usuário, vínculo e utilização da internet;
8. Gestão de Comunicação, RRPP e Marketing: comunicação social (assessoria de imprensa), relações públicas, patrocínios, parcerias e negócios, publicidade e divulgação;
9. Gestão de Esportes: esportes competitivos, esportes de formação, qualificação profissional, secretaria esportiva, almoxarifado de esportes, suporte para competições, departamento médico e fisioterápico, psicologia e nutrição esportiva;

10. Assessoria Jurídica: trabalhista, tributária, pública, civil, seguritária, imobiliária, jurídica desportiva;
11. Assessoria, Consultoria e Auditoria: contábil, sistema de informática, cursos e eventos, publicações legais, agência de publicidade, legislação;
12. Ferramentas de gestão administrativa (planejamento estratégico, orçamento, programas de qualidade);
13. Profissionalismo (direção, processo decisório e liderança).

### **METODOLOGIA:**

A disciplina visa a participação, individual e em grupo, em um processo de reflexão e desenvolvimento, a partir de leituras, análise de texto e de atividades práticas. Os conteúdos de estudo servirão de fundamento para o desenvolvimento das discussões e análises em aula, e ou produção de trabalhos escritos. Serão estabelecidas relações com praticas administrativas do esporte, para analisar objetivos e conteúdos trabalhados.

### **AVALIAÇÃO:**

- A avaliação do processo de conhecimento será contínua e processual, com diagnóstico, acompanhamento, revisão e análise do desempenho;
- A avaliação terá como critérios: frequência mínima; participação efetiva e relevante nas atividades propostas; atendimento aos critérios de organização, produção e apresentação de trabalhos (leituras prévias, empenho pessoal, compromissos e combinações assumidas para desenvolvimento dos estudos e respectivos prazos de entrega);
- A avaliação será formalizada por meio de observações, registros, análise de frequência e atividades realizadas: experiências práticas (visitas, entrevistas e registros de dinâmica de gestão administrativa), produção textual, comunicações em aula, autoavaliação e avaliação da disciplina;
- A avaliação será pautada pelos critérios constantes do regimento e pelos critérios expressos acima e nos objetivos e compatíveis com a metodologia da disciplina.

### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

- CHIAVENATO, I. **Introdução à teoria geral da administração**. 8.ed. rev. e atual. Rio de Janeiro: Campus, 2011.
- POIT, D.R. **Organização de eventos esportivos**. 4. ed. rev. e ampl. São Paulo: Phorte, 2011.
- ROCHE, F. P. **Gestão Desportiva - Planejamento Estratégico nas Organizações Desportivas**. 2. ed. Rio de Janeiro: Artmed, 2002.

### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

- BOOG, Gustavo Gruneberg. **O desafio da competência: como enfrentar as dificuldades do presente e preparar o futuro**. São Paulo: Ed. Best Seller, Nova Cultural, 2004.
- FACULDADE INTEGRADA CASTELO BRANCO. **Organização de competições: torneios e campeonatos**. 20. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- DINIZ, A. **Líder do Futuro: A transformação em Líder Coach**. 1. ed. São Paulo: Espaço Editorial, 2010.
- PETERS, T. **O Círculo da Inovação: você não deve evitar o caminho para o seu sucesso**. São Paulo: Harbra, 1998.
- PITTS, B. G.; STOTLAR, D. **Fundamentos do Marketing Esportivo**. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2002.

**3° SEMESTRE**

**Disciplina: FISILOGIA HUMANA**

**Código: 20-117**

**Carga Horária: 60**

**Créditos: 04**

**EMENTA:**

Introdução à Fisiologia: fisiologia celular e geral. Células sanguíneas, imunidade e coagulação sanguínea. Fisiologia da membrana, do nervo e do músculo. Fisiologia cardíaca. Circulação sistêmica e pulmonar. Fisiologia dos sistemas renal, respiratório, nervoso, digestivo, reprodutor e endócrino.

**OBJETIVOS:**

- Entender os principais mecanismos fisiológicos que controlam e regulam os seguintes sistemas humanos especializados: gastrointestinal, respiratório, cardiovascular, hematológico, endocrinológico e reprodutivo.
- Reconhecer os principais distúrbios fisiológicos destes sistemas e relacioná-los aos aspectos anatômicos e clínicos.
- Proporcionar conhecimento básico ao ensino de 2º grau.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**1. Introdução à fisiologia - fisiologia celular e geral**

- 1.1. Organização funcional do corpo humano e controle do meio interno.
- 1.2. Célula e suas funções: organização e estrutura física; sistemas funcionais: endocitose.
- 1.3. Controle genético e reprodução celular: câncer.

**2. Células sanguíneas, imunidade e coagulação sanguínea**

- 2.1. Eritrócitos. Anemia. Policitemia.
- 2.2. Resistência do organismo à infecção - sistema de macrófagos dos tecidos, leucócitos e inflamação. Leucemias.
- 2.3. Imunidade inata e adquirida. Alergias.
- 2.4. Grupos sanguíneos, transfusão, transplante de tecidos e órgãos.
- 2.5. Hemostasia e coagulação sanguínea. Hemofilia. Trombocitopenia.

**3. Fisiologia da membrana, do nervo e do músculo**

- 3.1. Transporte através da membrana celular: difusão e transporte ativo.
- 3.2. Potenciais de membrana e potenciais de ação.
- 3.3. Contração do músculo esquelético. Fadiga muscular. Anormalidades: hipertrofia, atrofia, rigidez cadavérica, paralisia familiar.

**4. Fisiologia Cardíaca**

- 4.1. Aspectos básicos da circulação, pressão arterial, fluxo e resistência vascular periférica; a bomba cardíaca; o débito cardíaco, retorno venoso, sistema valvular e sistema de condução.
- 4.2. Regulação do aparelho cardiovascular.
- 4.3. Fisiologia dos principais distúrbios cardiovasculares.

**5. Fisiologia do Sistema Circulatório, Arterial, Venoso e Sistema Linfático. Fisiologia dos principais distúrbios circulatórios periféricos. Doença de Raynaud. Arteriosclerose periférica**

**6. Fisiologia Renal**

- 6.1. Fluxo sanguíneo renal, filtração glomerular, processamento do filtrado glomerular nos túbulos renais, formação da urina.
- 6.2. Fisiologia dos líquidos corporais: líquidos extra e intra-celulares, líquido intersticial e edema; controle da osmolalidade do líquido extra-celular e da

concentração de sódio; regulação do volume sanguíneo e do volume do líquido extra-celular.

6.3. Regulação do equilíbrio ácido-básico. Anormalidades clínicas: acidose e alcalose metabólicas e acidose e alcalose respiratórias.

## **7. Fisiologia Respiratória**

7.1. Mecânica da ventilação pulmonar; volumes e capacidades pulmonares; volume minuto-respiratório; ventilação alveolar e respiração artificial.

7.2. Princípios físicos das trocas gasosas.

7.3. Difusão de oxigênio e dióxido de carbono através da membrana respiratória alveolar, da circulação sanguínea e dos líquidos corporais.

7.4. Fisiopatologia pulmonar: enfisema pulmonar crônico, pneumonia, atelectasia, asma, tuberculose.

## **8. Fisiologia do sistema nervoso**

8.1. Organização do sistema nervoso; funções básicas das sinapses; sensações somáticas: mecanorreceptivas, dor, dor visceral, cefaléia e sensações térmicas. Anormalidades clínicas da dor: hiperalgesia, herpes zoster, síndrome talâmica.

8.2. Funções motoras da medula e dos reflexos medulares, do tronco cerebral e gânglios de base, controles córtex e cerebelo.

8.3. Funções intelectuais do cérebro.

8.4. Funções cerebrais do comportamento: sistema límbico, papel do hipotálamo e controle das funções orgânicas vegetativas.

## **9. Fisiologia do sistema digestivo**

9.1. Princípios gerais da função gastrointestinal, motilidade, controle nervoso e circulação sanguínea, transporte e mistura do alimento no tubo alimentar básico.

9.2. Funções no tubo alimentar, secreção, digestão, absorção; fisiologia dos principais distúrbios gastrointestinais.

9.3. Metabolismo de lipídeos, proteínas e carboidratos; funções hepáticas.

## **10. Fisiologia do sistema endocrinológico**

10.1. Introdução à endocrinologia; hormônios hipofisários e hipotálamo; hormônios das glândulas tireóide, paratireóide e supra-renal. Principais aspectos fisiológicos dos distúrbios da tireóide: hipotireoidismo e hipertireoidismo. Hormônios córtico-supra-renais: funções dos mineralocorticóides e glicocorticóides. Anormalidades na secreção do córtex da supra-renal: hipoadrenalismo - doença de Addison; hiperadrenalismo - síndrome de Cushing.

10.2. Aspectos metabólicos do pâncreas e fígado: insulina, glucagon e diabetes mellitus.

## **11. Fisiologia Reprodutiva**

11.1. Funções reprodutivas e hormônios no homem: espermatogênese, ato sexual masculino, testosterona, anormalidades funcionais da próstata. Hipogonadismo, hipergonadismo e tumores de próstata. Glândula pineal.

11.2. Anatomofisiologia dos órgãos sexuais femininos, funcionamento hormonal: estrogênios e progesterona. Regulação do ritmo mensal na mulher. Puberdade, menarca, menopausa. Ato sexual feminino. Fertilidade feminina.

11.3. Gravidez e lactação: nutrição intra-uterina, função da placenta, fatores hormonais na gravidez, parto, lactação - função da prolactina e ocitocina.

11.4. Anormalidades: pré-eclâmpsia e eclâmpsia.

## **12. Fisiologia fetal e neonatal.**

**METODOLOGIA:**

Aulas teórico-práticas, utilizando recursos audiovisuais: retro-projetor, projetor de slides, mapas anatômicos e eventuais peças anatômicas.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação dos alunos compreendem provas teóricas e trabalhos em grupo.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

ESBÉRARD, Charles Alfred. (Trad.), Davies, Andrew et al. **Fisiologia Humana**. Porto Alegre: Grupo A, 2002.

DANGELO, José Geraldo. **Anatomia Humana Básica**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2011.

GUYTON, A. C. **Tratado de Fisiologia Médica**. 8 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

MOURÃO JÚNIOR, Carlos Alberto. **Fisiologia essencial**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011

OLIVEIRA, Norival Santolin de. **Anatomia e fisiologia humana**. Goiânia, GO: AB, 2002.

SILVERTORN, D. U. Fisiologia Humana: **Uma abordagem Integrada**. 5 ed. Barueri: Manole, 2010.

WIDMAIER, Eric P.; RAFF, Hershel; STRANG, Kevin T. **Vander: fisiologia humana: os mecanismos das funções corporais**. 12. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2013.

WILMORE, Jack H. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 4. ed. São Paulo: Manole, 2010.

**Disciplina: PSICOLOGIA DA APRENDIZAGEM**

**Código:** 70-224

**Carga Horária:** 60

**Créditos:** 04

**EMENTA:**

Estudo das principais teorias da aprendizagem, do conhecimento e da motivação: teorias comportamentais, cognitivista-interacionistas, cognitivas do processamento de informações e sócio-culturalistas: os diferentes níveis de aprendizagem. A ação educativa e a ação docente.

**OBJETIVOS:**

- Identificar e compreender as teorias da aprendizagem e suas relações com a educação.
- Compreender os processos cognitivos e suas inter-relações com as outras dimensões do aprender.
- Instrumentalizar os alunos para pensar o cotidiano escolar à luz das teorias da aprendizagem.
- Abordar as questões clássicas da Psicologia da Aprendizagem (motivação, retenção e transferência) sob prisma dos conceitos de práxis e aprendizagem significativa.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

- Conceituação básica do processo de ensinar e aprender;
- Abordagens do processo de ensinar e aprender: implicações na prática educativa;
- Teorias do condicionamento e sua aplicação no processo ensinar e aprender;
- A teoria Piagetiana de construção do conhecimento;
- Teoria sócio-histórica de Vygotsky;
- Aprendizagem como processamento da informação;
- Múltiplas dimensões da inteligência humanas, segundo Gardner;
- Abordagens sócio-cultural (Freire), Verbal significativa (Ausbel) e psicogenética (Wallon);
- Psicanálise e Educação;
- Fatores intrapessoais do processo de ensino aprendizagem;
- Fatores interpessoais e sócio-ambientais do processo de ensino aprendizagem;
- Atividades Formativas.

**METODOLOGIA:**

Explicações, questionamentos, discussão, dramatização, mapas conceituais, cartaz, filme, seminário, com objetivo de construção do conhecimento para ação.

**AValiação:**

Provas e Trabalhos.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

LA TAILLE, Y.; OLIVEIRA, M.; DANTAS, H. **Piaget, vygotsky e wallon:** teorias psicogenéticas em discussão. São Paulo: Summus, 1992.

COLL, C.; PALACIOS, J.; MARCHESI, A. **Desenvolvimento psicológico e Educação:** Psicologia da Educação. Porto Alegre, RS: Artmed, 1995

LAVOURA, Tiago Nicola. **Medo no esporte: estados emocionais e rendimento esportivo**. Jundiaí: Fontoura, 2008.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

COLL, C.; PALACIOS, J.; MARCHESI, A. **Desenvolvimento psicológico e educação: Psicologia da Educação**. v. 2. Porto Alegre, RS: Artes Médicas, 1996.

GOULART, I. B. **Psicologia da educação: fundamentos teóricos, aplicação à prática pedagógica**. Petrópolis: Vozes, 2002.

POZO, J. I. **Teorias cognitivas da aprendizagem**. 3. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2002.

VIGOTSKY, L. S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. 6. ed. São Paulo: M. Fontes, 2002.

WARDSWORTH, B. J. **Inteligência e afetividade da criança na teoria de piaget**. São Paulo: Pioneiras, 1996.

**Disciplina: LAZER E RECREAÇÃO**

**Código: 40-582**

**Carga Horária: 60**

**Créditos: 04**

**EMENTA:**

Lazer, recreação e ludicidade: concepções e suas relações com o processo sócio histórico cultural. Lazer/Ludicidade/Educação e suas relações. Diferentes manifestações do Lazer/Recreação. Funções das atividades de lazer nos diferentes ambientes. Criatividade e recreação. O jogo no processo de socialização. Planejamento, preparação, execução, avaliação das manifestações do Lazer/Recreação.

**OBJETIVOS:**

- Compreender as relações sócio histórico cultural do Lazer/Recreação/Ludicidade identificando suas concepções.
- Estudar a importância do Lazer/Recreação e do jogo e suas diferentes manifestações no processo de socialização para o desenvolvimento da criatividade.
- Planejar, preparar, executar e avaliar atividades de Lazer/Recreação contemplando diversas faixas etárias.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

- Lazer/Recreação/Ludicidade, conceitos-concepções.
- Funções históricas das atividades de lazer.
- O jogo no processo de socialização.
- Diferentes manifestações do Lazer/Recreação; **Lei nº 9705/99, de 27/04/1999 e Decreto nº 4281, de 25/06/2002 – Políticas de Educação Ambiental**
- Processo de socialização e organização.
- Planejamento de atividades Lúdicas.

**METODOLOGIA:**

As aulas serão desenvolvidas com aulas expositivas dialogadas, trabalhos em grupos e individuais e atividades práticas.

**AVALIAÇÃO:**

Serão utilizadas provas teóricas e práticas.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

CAVALLARI, V. R.; ZACHARIAS, V. **Trabalhando com recreação**. São Paulo: Ícone, 2005.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e educação**. 10. ed. Campinas: Papirus, 2003.

WERNECK, C. L. G.; ISAYAMA, H. F. (org). **Lazer, recreação e educação física**. Belo Horizonte: Autêntica, 2003.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BROUGÈRE, G. **Jogo e educação**. Porto Alegre, RS: Artes Médicas, 2003.

FOQUET, O. C.; BALCELLS, M. C. **1.001 Exercícios e jogos recreativos**. 5. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2003.

FRITZEN, S. J. **Jogos dirigidos: para grupos, recreação e aulas de Educação Física**. Petrópolis: Vozes, 2009.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e humanização**. Campinas: Papirus, 2004.

PIMENTEL, G. G. A. **Lazer:** fundamentos, estratégias e atuação profissional. Jundiaí: Fontoura, 2003.

**Disciplina: METODOLOGIA DO ENSINO DE ESPORTES COLETIVOS I  
(FUTEBOL E FUTSAL)**

**Código:** 40-244

**Carga Horária:** 60

**Créditos:** 04

**EMENTA:**

Estudo histórico-crítico do futebol e futsal. Fundamentos técnicos e táticos, noções de regras do futebol e futsal. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino do futebol e futsal.

**OBJETIVOS:**

- Identificar aspectos marcantes da história e evolução do futebol/futsal bem como as suas características básicas enquanto jogos esportivos coletivos;
- Estruturar o processo de ensino-aprendizagem no futebol/futsal a partir de progressões de exercícios e tarefas;
- Distinguir as diferentes abordagens pedagógicas empregadas no ensino do futebol/futsal;
- Dominar os princípios básicos dos sistemas ofensivos e defensivos do futebol/futsal;
- Aplicar noções básicas de regras e arbitragem do jogo de futebol/futsal;
- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa em futebol/futsal.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**1. Introdução ao Futebol/Futsal**

- 1.1. Histórico e evolução do futebol/futsal.
- 1.2. Caracterização dos jogos esportivos coletivos.
- 1.3. Características específicas do futebol/futsal.

**2. Metodologia do Ensino do Futebol/Futsal**

- 2.1. Processo de ensino-aprendizagem esportiva.
- 2.2. Princípios e noções de progressões de aprendizagem.
- 2.3. Caracterização e estruturação dos exercícios e tarefas.
- 2.4. Abordagens pedagógicas do ensino do futebol/futsal.

**3. Fundamentos Básicos e Sistemas Ofensivos e Defensivos do Futebol/Futsal**

- 3.1. Fundamentos técnicos básicos do futebol.
- 3.2. Sistemas básicos de defesa e de ataque no futebol.
- 3.3. Fundamentos técnicos básicos do futsal.
- 3.4. Sistemas básicos de defesa e de ataque no futsal.

**4. Regulamentação Básica do Futebol/Futsal**

- 4.1. Noções das regras básicas e arbitragem do jogo de futebol.
- 4.2. Noções das regras básicas e arbitragem do jogo de futsal.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, aulas práticas, bem como a observação e arbitragem de jogos de futebol/futsal.

**AValiação:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo,...) e autoavaliação.

### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

FERREIRA, R. L. **Futsal e a iniciação**. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.

MUTTI, D. **Futsal: da iniciação ao alto nível**. São Paulo: Phorte, 2003.

SANTANA, Wilton Carlos de. **Futsal: apontamentos pedagógicos na iniciação e na especialização**. 2. ed., rev. São Paulo: Autores Associados, 200.

### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

FALK, Paulo Roberto Alves; PEREIRA, Dyane Paes. **Futebol: gestão e treinamento**. São Paulo: Icone, 2010.

FERNANDES, José Luís. **Futebol: da escolinha de futebol ao futebol profissional**. São Paulo: EPU, 2004.

GOMES, Antonio Carlos; SAOUZA, Juvenilson de. **Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

MELO, R. S. **Futebol 1000 exercícios**. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.

SANTOS FILHO, José Laudier Antunes dos. **Futebol e futsal: a especialidade e modernidade do treinamento para homens e mulheres fisiologia aplicada**. São Paulo: Phorte, 2012.

**Disciplina: SEMINÁRIO DE APROFUNDAMENTO EM ESPORTES I**

**Código:** 40-261

**Carga Horária:** 60

**Créditos:** 04

**EMENTA:**

Fundamentação técnico-tática da modalidade escolhida. Planejamento e organização do treinamento: periodização, controle e avaliação.

**OBJETIVOS:**

- Identificar o estágio de desenvolvimento da modalidade no Rio Grande do Sul e Brasil, bem como a sua difusão e expansão no mundo;
- Distinguir as principais características das escolas da modalidade;
- Aprofundar conhecimentos sobre a fundamentação técnico-tática na modalidade;
- Estruturar o processo de treinamento da modalidade escolhida a partir do planejamento e organização das sessões de preparação física, técnica e tática;
- Dominar conhecimentos sobre o controle e avaliação do treinamento na modalidade;
- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa sobre o processo de treinamento na modalidade escolhida.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**1. Introdução a Modalidade Escolhida**

- 1.1. Características das escolas da modalidade escolhida.
- 1.2. Difusão e expansão da modalidade no Brasil e no mundo.
- 1.3. Estágio atual de desenvolvimento da modalidade no Rio Grande do Sul e Brasil.

**2. Fundamentação Técnico-Tática**

- 2.1. Avaliação dos fundamentos técnico-táticos da modalidade.
- 2.2. Critérios de avaliação das ações táticas.
- 2.3. Sistemas ofensivos da modalidade.
- 2.4. Sistemas defensivos da modalidade.

**3. Planejamento e Organização do Treinamento**

- 3.1. Periodização do treinamento na modalidade.
- 3.2. Sessões de preparação física, técnica, tática e psicológica na modalidade.

**4. Controle e Avaliação do Treinamento**

- 4.1. Noções de sistemas de análise de jogo ("scouting").
- 4.2. Métodos de observação do adversário e de elaboração de plano de jogo.
- 4.3. Controle do processo de treinamento.
- 4.4. Organização do caderno do treinador.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, aulas práticas, trabalhos em grupo bem como a observação de sessões de treinamento da modalidade escolhida.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo,...) e autoavaliação.

### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

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

DANTAS, E. **A prática da preparação física**. 6 ed. Rio de Janeiro: Rocca, 2014.

FOSS, Merle L.; KETEVIAN, Steven J. Fox, bases fisiológicas do exercício e do esporte. Rio de Janeiro: Guanabara, 2000.

### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BARBANTI, Valdir José. **Formação de sportistas**. Barueri: Manole, 2005.

GUARINO, M. **Manual do técnico desportivo**. São Paulo: Ícone, 1996.

TUBINO, Manoel José Gomes; MOREIRA, Sérgio Bastos. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 13. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

VERKHOSHANSKI, Yuri V; GOMES, Antonio Carlos; OLIVEIRA, Paulo Roberto de. **Treinamento desportivo: teoria e metodologia**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINECK, Jürgen. **Atividade física e esporte pra quê?**. Barueri: Manole, 2003.

**Disciplina: METODOLOGIA DA PESQUISA**

**Código: 72-378**

**Carga Horária: 30**

**Créditos: 02**

**EMENTA:**

O método científico e a prática da pesquisa. Função social da pesquisa. Tipos e características da pesquisa. Instrumentalização metodológica. Projeto de pesquisa. Relatório de pesquisa.

**OBJETIVOS:**

- Conhecer as etapas e características do processo de investigação científica em Educação Física;
- Revisar e discutir os conteúdos de metodologia da investigação científica aplicados na área da Educação Física;
- Desenvolver a habilidade de condução de uma investigação científica;
- Analisar projetos e relatórios de pesquisas na área da Educação Física;
- Elaborar trabalhos científicos e relatórios de pesquisas.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

- Paradigmas de pesquisa e as comunidades científicas na área de Educação Física;
- O método científico- fases do método científico de investigação: observação e descrição científica dos fatos; especificação do problema a ser investigado; pesquisa bibliográfica;
- Elaboração do projeto de pesquisa; execução do projeto de pesquisa; análise dos resultados; avaliação crítica em relação à literatura especializada; redação do trabalho;
- Formas de observação e descrição científica dos fatos: observação intuitiva; observação analítica; documentação;
- Especificação do problema a ser investigado: elaboração de uma pergunta a ser respondida ao final do trabalho;
- Pesquisa bibliográfica: indexadores de literatura científica, acesso via internet; critérios de delimitação da pesquisa; critérios para exclusão de trabalhos; acesso aos artigos científicos (via acervo da biblioteca, via serviços de comutação bibliográfica; via internet);
- Elaboração do projeto de pesquisa: estabelecimento de hipóteses; planejamento de experimentos; importância do conhecimento do organismo e das técnicas envolvidas nos experimentos; estrutura do projeto de pesquisa; normas para citação bibliográfica; normas para enumeração das referências bibliográficas;);
- Análise dos resultados: os métodos estatísticos (análise de precisão; análise de exatidão; comparação de dados);
- Avaliação crítica dos resultados em relação à literatura específica da área: discussão fundamentada na literatura; estabelecimento de novas hipóteses;
- Importância das teorias científicas na integração dos conhecimentos e direcionamento das pesquisas: delimitação do âmbito da pesquisa; métodos de conduta; métodos de abordagem;
- Redação do trabalho: estrutura, padrão de linguagem e bibliografia; monografias; dissertações; teses; artigos;
- Resolução CNS 196/96 – Conduta ética de pesquisa com seres humanos.

## **METODOLOGIA:**

Aulas expositivas e dialogadas; discussão dirigida de textos, análise de trabalhos científicos e apresentação de relatórios de pesquisa.

## **AVALIAÇÃO:**

Ter-se-á presente, neste processo, inicialmente a concepção de uma avaliação diagnóstica, compreendida como um juízo de qualidade, estabelecido sobre manifestações relevantes, com vistas à tomada de decisões que apontem caminhos a serem seguidos que viabilizem minimizar as dificuldades no que concerne a leitura, interpretação e compreensão de textos, assim como, com relação à escrita dos mesmos. Assim, o processo de avaliação será processual e cumulativo, sendo utilizados como instrumentos: trabalhos individuais, a elaboração de um projeto de pesquisa, a apresentação escrita do relatório e a exposição oral do mesmo.

## **BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

ANDRADE, M. M. de. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Atlas, 2010.

CERVO, A. L.; BERVIAN. P. A. **Metodologia científica**. São Paulo: Makron Bocks do Brasil, 2007.

FURASTÉ, Pedro Augusto. **Normas técnicas para o trabalho científico: explicitação das normas da ABNT**. 17. ed. Porto Alegre: Dacasa, 2014.

## **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

GAYA, Adroaldo. **Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

LUCKESI, C. et al. **Fazer universidade: uma proposta metodológica**. São Paulo: Cortez, 1998.

MOLINA NETO, V.; TRIVINOS, A. N. S. **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas**. 2. ed. Porto Alegre, RS: Sulina, 2004.

THOMAS, J. R.; THOMAS, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

ZANIN, Elizabete Maria (Et al). **Trabalhos acadêmicos: da concepção à apresentação**. 2. ed. Erechim, RS: EdiFapes, 2006.

**4° SEMESTRE**

**Disciplina: ALTERAÇÕES ORGÂNICAS E FISIOLÓGICAS DO EXERCÍCIO FÍSICO**

**Código:** 40-585

**Carga Horária:** 60

**Créditos:** 04

**EMENTA:**

Estuda as alterações orgânicas e fisiológicas nas formas agudas e crônicas que ocorrem durante o exercício físico, em diferentes ambientes e como essas alterações são reguladas.

**OBJETIVOS:**

Conhecer os fenômenos fisiológicos no organismo decorrentes do exercício físico, bem como, os mecanismos responsáveis por essas alterações, a fim de aplicar estes conhecimentos em programas de exercício físico em qualquer faixa etária.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

- Unidade I - Introdução à fisiologia do exercício: histórico e relevância para a Educação Física.
- Unidade II - Bioenergética: fontes de energia do movimento humano
- Unidade III - Medida do consumo de energia humana.
- Unidade IV – Alterações do exercício físico no sistema neuromuscular;
- Unidade V – Alterações do exercício físico no sistema cardiocirculatório;
- Unidade VI – Alterações do exercício físico no sistema respiratório;
- Unidade VII – Alterações do exercício físico no sistema endócrino;
- Unidade VIII - Introdução ao treinamento desportivo.

**METODOLOGIA:**

As aulas serão desenvolvidas de forma expositivo-dialogada com a inclusão de atividades teóricas e práticas.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação do aluno e da disciplina será feita por meio da realização de provas teóricas e práticas, campos de observação, bem como apresentação de trabalhos didáticos.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.  
POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação do condicionamento ao desempenho**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2009.  
WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2010.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

FOSS, M. L.; KETEYIAN, S. J. **Fox bases fisiológicas do exercício e do esporte**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.  
GHORAYEB, N.; BARROS NETO, T. L. **O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos**. São Paulo: Atheneu, 1999.

POLLOCK, M. L., WILMORE, J. H.; FOX III. **Exercícios na Saúde e na Doença:** avaliação e prescrição para a prevenção e reabilitação. 2. ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

PEREIRA, B. e SOUZA JR, T.P. de. **Metabolismo Celular e Exercício Físico.** 3 ed. São Paulo: Phorte, 2014.

**Disciplina: CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO HUMANO I**

**Código:** 70-645

**Carga horária:** 45

**Créditos:** 03

**EMENTA:**

Estudo dos pressupostos teóricos do crescimento e desenvolvimento humano destacando-se os diferentes aspectos que integram o ser humano nas diferentes fases da vida. Teorias do desenvolvimento humano e perspectivas teóricas atuais da área. Dimensões do desenvolvimento físico, cognitivo, afetivo, social e motor. O ser humano e a relação do exercício com crescimento e desenvolvimento motor em diferentes fases da vida.

**OBJETIVOS:**

- Reconhecer e ampliar os conceitos de crescimento e desenvolvimento humano;
- Analisar e refletir situações do crescimento e desenvolvimento humano a partir de observações e diagnósticos nos contextos sociais da comunidade;
- Analisar e explicar as fases e as diferenças de crescimento e desenvolvimento em idades e sexos;
- Relacionar exercício com crescimento e desenvolvimento humano e motor.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Caracterização da área de estudo;
2. Teorias do Desenvolvimento Humano e perspectivas teóricas atuais do desenvolvimento humano. O inato e o adquirido nas condutas humanas;
3. Crescimento e desenvolvimento: Conceitos, fases, diferenças;
4. O estudo do crescimento: determinantes do crescimento; maturação do ser humano; desenvolvimento físico;
5. Desenvolvimento Motor: conceito, etapas; habilidades;
6. Desenvolvimento Cognitivo nas diferentes idades;
7. Desenvolvimento Social: o desenvolvimento dos relacionamentos sociais; diferenças individuais nos relacionamentos;
8. Relação do exercício com o crescimento e o desenvolvimento;
9. Atividades apropriadas para cada faixa etária.

**METODOLOGIA:**

As aulas serão desenvolvidas por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, trabalhos individuais, vivências práticas e atividades de grupo.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação do aluno será feita por meio de provas teórico-práticas, seminário, trabalhos, atividades individuais e atividades em grupo.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BEE, H. **O ciclo vital**. Porto Alegre: Artmed, 1997.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 2. ed. São Paulo, Phorte, 2001.

PAPALIA, D.; OLDS, W. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

DESSEN, M. A. & COSTA Jr., **Á Ciência do Desenvolvimento Humano: tendências atuais e perspectivas futuras.** Porto Alegre: Artmed, 2005.

ERIKSON, ERIK H.. **O ciclo de vida completo.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

HAYWOOD, K. M; GETCHELL, N. **Desenvolvimento motor ao longo da vida.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

ROSA NETO, F. **Manual de avaliação motora.** Porto Alegre, RS: Artmed, 2002.

VIGOTSKY, L.S.; COLE, M. (Org) **A formação social da mente e o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores.** 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

**Disciplina: MEDIDAS E AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Código:** 40-399

**Carga Horária:** 60

**Créditos:** 04

**EMENTA:**

Avaliação em Educação Física. Antropometria e composição corporal. Métodos cineantropométricos. Avaliação da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor.

**OBJETIVOS:**

Fornecer aos alunos conhecimentos sobre testes, medidas e avaliação, bem como, interpretar e aplicar os resultados obtidos por meio dos mesmos.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Histórico da Antropometria;
2. Introdução a Medidas e Avaliação;
3. Medidas e Avaliação em Educação Física;
4. Escalas de Medidas;
5. Avaliação Funcional;
6. Antropometria e Composição Corporal;
7. Critérios para seleção, desenvolvimento e avaliação de instrumentos de medidas;
8. Bateria de testes aptidão física relacionada à saúde, ao desempenho motor e habilidades esportivas;
9. Noções de estatística básica.

**METODOLOGIA:**

As aulas serão desenvolvidas com exposição dialogada e atividades de acompanhamento.

**AVALIAÇÃO:**

Provas e testes escritos.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

CHARRO, M. A. **Manual de avaliação física**. São Paulo: Phorte, 2010.

PITANGA, F. J. G. **Testes, medidas e avaliação:** em educação física e esporte. 4.ed. São Paulo: Phrote, 2005.

TRITSCHLER, K., GREGUOL, M (trad). **Medida e avaliação em educação física e esporte de Barrow e Mcgee**. 5.ed. São Paulo: Manole, 2003.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

HEYWARD, V. H. **Avaliação física e prescrição de exercício:** técnicas avançadas . 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

MACHADO, A. F. **Manual de avaliação física**. São Paulo: Icone, 2010.

MAGEE, D. J. **Avaliação musculoesquelética**. 5. ed. Barueri: Manole, 2010.

MATSUDO, V. K. R. **Testes em ciências do esporte**. 7. ed. São Paulo: CELAFISCS, 2005.

MORETTIN, L. G. **Estatística básica:** probabilidade e inferência. São Paulo: Pearson Education, 2010.



**Disciplina: METODOLOGIA DO ENSINO DE ESPORTES COLETIVOS II A  
(HANDEBOL)**

**Código: 40-584**

**Carga Horária: 60**

**Crédito: 04**

**EMENTA:**

Estudo histórico-crítico do handebol. Fundamentos técnicos e táticos, noções de regras do handebol. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino do handebol.

**OBJETIVOS:**

- Identificar aspectos marcantes da história e evolução do handebol tem como as suas características básicas enquanto jogos esportivos coletivos.
- Estruturar o processo de ensino-aprendizagem no handebol a partir de progressões de exercícios e tarefas.
- Distinguir as diferentes abordagens pedagógicas empregadas no ensino do handebol.
- Dominar os princípios básicos dos sistemas ofensivos e defensivos do handebol.
- Aplicar noções básicas de regras e arbitragem do jogo de handebol.
- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa em handebol.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**Unidade 1 - Introdução ao Handebol**

- 1.1. Histórico e evolução do handebol.
- 1.2. Caracterização dos jogos esportivos coletivos.
- 1.3. Características específicas do handebol.

**Unidade 2 - Metodologia do Ensino do Handebol**

- 2.1. Processo de ensino-aprendizagem esportiva.
- 2.2. Princípios e noções de progressões de aprendizagem.
- 2.3. Caracterização e estruturação dos exercícios e tarefas.
- 2.4. Abordagens pedagógicas do ensino do handebol.

**Unidade 3 - Fundamentos Básicos e Sistemas Ofensivos e Defensivos do Handebol**

- 3.1 Fundamentos técnicos básicos de handebol.
- 3.2 Sistemas básicos de defesa e de ataque no handebol.

**Unidade 4 - Regulamentação Básica do Handebol**

- 4.1. Noções das regras básicas e arbitragem do jogo de handebol.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, aulas práticas, bem como a observação e arbitragem de jogos de handebol.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo,...) e autoavaliação.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

EHRET, A.; SPATE, D.; SCHUBERT, R. **Manual de handebol: treinamento de base para crianças e adolescentes.** São Paulo: Phorte, 2008.

GRECO, Pablo Juan ; ROMERO, Juan J. Fernández (Org.). **Manual de handebol:** da iniciação ao alto nível. São Paulo: Phorte, 2012.

SIMÕES, A. C. **Handebol defensivo:** conceitos técnicos e táticos. São Paulo: Phorte, 2008.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

GRECO, Pablo Juan (Orgs.). **Iniciação esportiva universal.** Belo Horizonte: Ed. da UFMG, 1998.

MARTINI, K. **O Handebol.** 1. ed. Europa-America, 1983.

SANTOS, L. R. G. **Handebol:** 1000 exercícios. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

SIMÕES, A. C. **Handebol defensivo:** conceitos técnicos e táticos. São Paulo: Phorte, 2002.

TENROLER, C. **Handebol:** teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

**Disciplina: METODOLOGIA DO ENSINO DE LUTAS I**

**Código: 40-394**

**Carga Horária: 30**

**Créditos: 02**

**EMENTA:**

Estuda as lutas enquanto manifestação da cultura corporal de movimento, contextualizando-as histórica, social e culturalmente; buscando analisar e compreender criticamente este fenômeno, bem como vivenciar, estruturar e aplicar intervenções pedagógicas de cunho teórico-prático, considerando os diversos contextos sociais no qual o mesmo se insere.

**OBJETIVOS:**

- Adquirir conhecimento histórico e sócio-cultural relativo ao surgimento, desenvolvimento, expansão e atualidades, das lutas, nas suas diversas configurações e contextos sociais;
- Estudar as características gerais, próprias das lutas, considerando o âmbito da motricidade, da cognição e os aspectos sócio-afetivos envolvidos;
- Refletir e fundamentar pedagogicamente o entendimento das lutas enquanto conteúdo de ensino na Educação Física;
- Vivenciar e refletir sobre abordagens metodológicas empregadas na iniciação aos esportes de luta;
- Vivenciar, compreender e estruturar metodologicamente a abordagem pedagógica das lutas;
- Estudar e analisar o Judô, Karatê e a Capoeira nos seus condicionantes históricos e características próprias;
- Conhecer, vivenciar e estruturar pedagogicamente a abordagem de elementos técnico-táticos básicos das lutas de Judô, Karatê, e Capoeira;
- Desenvolver e aplicar unidades didáticas que contemplem as atividades de luta enquanto conteúdo de ensino;
- Incentivar a pesquisa em temáticas relativas às lutas.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**1. Contextualização histórica e sócio-cultural das lutas.**

1.1. Origem e evolução histórica das lutas.

1.1.1. Surgimento das manifestações de luta.

1.1.2. Características culturais das práticas de luta.

1.1.3. Processo de institucionalização, esportivização e expansão das lutas.

**2. Fundamentação, organização e estruturação didático-metodológica do conteúdo de lutas.**

2.1. Conceito, Classificação e características gerais das lutas.

2.2. Fundamentação pedagógica.

2.3. Objetivos dos conteúdos de luta.

2.4. Princípios para organização dos conteúdos.

2.5. Etapas de ensino/sequência dos conteúdos.

2.6. Procedimentos de ensino e avaliação.

2.7. Elaboração e aplicação de unidades didáticas de ensino.

**3. Vivência, análise e estruturação das atividades de luta não codificadas.**

3.1. Jogos de oposição/atividades de luta

3.1.1. À grande distância

3.1.2. À média distância

- 3.1.3. Situações macro e micro-grupal
- 3.2. Jogos de luta corpo a corpo
- 3.3. Situações de luta com golpe
- 3.4. Situações de luta com derrubada/imobilização/exclusão do espaço
- 3.5. Situações de luta com toque por implemento
- 4. Introdução aos conhecimentos básicos sobre o Judô, o Karatê e a Capoeira.**
  - 4.1. Surgimento e desenvolvimento do Karatê, do Judô e da Capoeira.
  - 4.2. Características específicas do Karatê, do Judô e da Capoeira.
  - 4.3. Vivência, análise e estruturação do processo de ensino-aprendizagem de elementos técnicos-táticos básicos do Karatê, do Judô e da Capoeira.
  - 4.4. A organização, a competição, a esportivização, e atualidades sobre o Karatê, o Judô e a Capoeira.

#### **METODOLOGIA:**

As aulas serão desenvolvidas utilizando os seguintes procedimentos: aulas expositivas; leituras, comentários e debates baseados em textos específicos; utilização de recursos áudio-visuais; técnicas de trabalhos em grupo; trabalhos de pesquisa; seminários; aulas práticas.

#### **AVALIAÇÃO:**

Serão avaliados: os conhecimentos teóricos/conceituais; a capacidade técnico-tática de execução dos fundamentos estudados; conhecimento referente ao processo metodológico de ensino; a participação ativa do aluno em todo o processo de estudo desencadeado na disciplina. Utilizar-se-á como instrumentos de avaliação: prova teórica e prática; fichas critério; trabalhos de pesquisa.

#### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

- KANO, J. **Judô kodokan**. São Paulo: Cultrix, 2009.
- OLIVIER, J.C. **Das brigas aos jogos com regras**: enfrentando a indisciplina na escola. Porto Alegre: Artemed, 2000.
- REID, H. **O caminho do guerreiro**: o paradoxo das artes marciais. 3.ed. São Paulo: Cultrix, 2005.

#### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

- CAPOEIRA, N. **Capoeira: pequeno manual do jogador**. Rio de Janeiro: Record, 2002.
- NAKAYAMA, M; CALLONI, E. L. **Karatê dinâmico**: instruções pelo mestre. 2. ed São Paulo: Cultrix, 2005.
- OTOSHI, C. **Dicionário de artes marciais**: Judô para crianças. 2. ed. Porto Alegre: Rígel, 1995.
- TEGNER, B. **Guia completo de karate**. Rio de Janeiro: Record, 2004.
- VIRGILIO, S. **A arte do Judô**: da faixa branca à faixa marrom. Porto Alegre: Rígel, 2000.

**Disciplina: SEMINÁRIO DE APROFUNDAMENTOS EM ESPORTES II**

**Código:** 40-272

**Carga Horária:** 60

**Créditos:** 04

**EMENTA:**

Fundamentação técnico-tática da modalidade escolhida. Planejamento e organização do treinamento: periodização, controle e avaliação.

**OBJETIVOS:**

- Identificar o estágio de desenvolvimento da modalidade no Rio Grande do Sul e Brasil, bem como a sua difusão e expansão no mundo;
- Distinguir as principais características das escolas da modalidade;
- Aprofundar conhecimentos sobre a fundamentação técnico-tática na modalidade;
- Estruturar o processo de treinamento da modalidade escolhida a partir do planejamento e organização das sessões de preparação física, técnica e tática;
- Dominar conhecimentos sobre o controle e avaliação do treinamento na modalidade;
- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa sobre o processo de treinamento na modalidade escolhida.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**1. Introdução a Modalidade Escolhida**

- 1.1. Características das escolas da modalidade escolhida.
- 1.2. Difusão e expansão da modalidade no Brasil e no mundo.
- 1.3. Estágio atual de desenvolvimento da modalidade no Rio Grande do Sul e Brasil.

**2. Fundamentação Técnico-Tática**

- 2.1. Avaliação dos fundamentos técnico-táticos da modalidade.
- 2.2. Critérios de avaliação das ações táticas.
- 2.3. Sistemas ofensivos da modalidade.
- 2.4. Sistemas defensivos da modalidade.

**3. Planejamento e Organização do Treinamento**

- 3.1. Periodização do treinamento na modalidade.
- 3.2. Sessões de preparação física, técnica, tática e psicológica na modalidade.

**4. Controle e Avaliação do Treinamento**

- 4.1. Noções de sistemas de análise de jogo ("scouting").
- 4.2. Métodos de observação do adversário e de elaboração de plano de jogo.
- 4.3. Controle do processo de treinamento.
- 4.4. Organização do caderno do treinador.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, aulas práticas, trabalhos em grupo bem como a observação de sessões de treinamento da modalidade escolhida.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo,...) e autoavaliação.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

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

DANTAS, E. **A prática da preparação física**. 6 ed. Rio de Janeiro: Rocca, 2014.

FOSS, Merle L.; KETEVIAN, Steven J. Fox, bases fisiológicas do exercício e do esporte. Rio de Janeiro: Guanabara, 2000.

#### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BARBANTI, Valdir José. **Formação de esportistas**. Barueri: Manole, 2005.

GUARINO, M. **Manual do técnico desportivo**. São Paulo: Ícone, 1996.

TUBINO, Manoel José Gomes; MOREIRA, Sérgio Bastos. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 13. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

VERKHOSHANSKI, Yuri V; GOMES, Antonio Carlos; OLIVEIRA, Paulo Roberto de. **Treinamento desportivo: teoria e metodologia**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINECK, Jürgen. **Atividade física e esporte pra quê?**. Barueri: Manole, 2003.

**Disciplina: CINESIOLOGIA A**

**Código: 40-596**

**Carga horária: 30**

**Créditos: 02**

**EMENTA:**

Introdução ao estudo da Cinesiologia. Cinesiologia aplicada aos movimentos ginástico-desportivos. O método da análise cinesiológica.

**OBJETIVOS:**

Ratificar conceitos anatômicos músculo-articulares. Compreender os principais conceitos cinesiológicos na prática do Profissional de Educação Física.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**UNIDADE I** – Introdução aos Fundamentos Cinesiológicos

1. Revisão de terminologia direcional
2. Articulações: generalidades, mobilidade articular
3. Músculos: ação mecânica, funções, tipos de contração e modo de trabalho

**UNIDADE II** – Cinesiologia aplicada aos Movimentos Ginástico-Desportivos

**METODOLOGIA:**

As aulas serão desenvolvidas utilizando os seguintes procedimentos: aulas expositivas; leituras, comentários e debates baseados em textos específicos; utilização de recursos áudio-visuais; técnicas de trabalhos em grupo; trabalhos de pesquisa; seminários; aulas práticas.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo,...) e autoavaliação.

KAPANDJI, A. I. **Fisiologia articular**: esquemas comentados de mecânica humana. 6. ed. São Paulo: Panamericana, 2007.

MIRANDA, E. **Bases de anatomia e cinesiologia**. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

RASCH, P. J. **Cinesiologia e anatomia aplicada**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

ENOKA, R.M. **Bases Neuromecânicas da Cinesiologia**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2002.

FORNASARI, C.C. **Manual para Estudo da Cinesiologia**. Barueri: Manole, 2001.

HOUGLUM, Peggy A.; BERTOTI, Dolores B. **Cinesiologia clínica de Brunnstrom**. 6. ed. Barueri: Manole, 2014.

LIMA, C. S.; PINTO, R. S. **Cinesiologia e Musculação**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

THOMPSON, C. W.; FLOYD, R. T. **Manual de Cinesiologia Estrutural**. 14. ed. Barueri: Manole, 2002.

**5° SEMESTRE**



**Disciplina: ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIA**

**Código: 40-408**

**Carga Horária: 60**

**Créditos: 04**

**EMENTA:**

História e evolução das atividades de academia. Fundamentos e estruturação de exercícios. Descrição e interpretação de exercícios com e sem materiais.

**OBJETIVOS:**

Avaliar, adequar e prescrever atividades próprias de academia para adolescentes, adultos e desportistas em geral, visando a melhoria de suas capacidades e performance.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. História das academias
2. Equipamentos, instalações e ambientes para a prática de exercícios
3. Adaptação de locais, métodos e meios de treinamento com musculação para o planejamento de programas direcionados para diferentes populações
4. Atividades em grupo e/ou personalizadas
5. Adaptações anatômicas e fisiológicas do treinamento neuromuscular
6. Alongamento e flexibilidade - aplicações na academia
7. Tendências de atividade física na academia

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas e práticas.

**AValiação:**

A avaliação do aluno será realizada por meio de provas teórico-práticas.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

FERNANDES FILHO, J. **A prática da avaliação física:** testes, medidas e avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

GHORAYEB, N.; BARROS, T. **O exercício:** preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.

SABA, F. **Liderança e gestão:** para academias e clubes esportivos. São Paulo: Phorte, 2006.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

COSTA, M.G. **Ginástica localizada.** Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

DELAVIER, F. **Guia dos movimentos de musculação:** aborgagem anotômica. São Paulo: Manole. 2006.

FLECK, S. J. KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** ArtMed, 1999.

LIMA, C. S.; PINTO, R. S. **Cinesiologia e musculação.** Porto Alegre: Artmed, 2008.

NOVAES, J. S. **Estética:** o corpo na academia. Rio de Janeiro: 2001.

**Disciplina: ESPORTES: FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICO METODOLÓGICA**

**Código:** 40-588

**Carga Horária:** 30

**Créditos:** 02

**EMENTA:**

Estudo dos diferentes níveis do processo de ensino aprendizagem dos esportes. Abordagens teóricas metodológicas, orientações conceituais e métodos de ensino. Planejamento e estruturação de atividades e tarefas relacionadas aos esportes.

**OBJETIVOS:**

- Conhecer as abordagens teóricas metodológicas e as perspectivas pedagógicas que orientam o processo de ensino-aprendizagem dos esportes individuais e coletivos;
- Conhecer e reconhecer as diferentes abordagens didático-pedagógicas, orientações conceituais e métodos de ensino dos esportes individuais e coletivos.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Aspectos pedagógicos dos esportes coletivos e individuais;
2. A pedagogia do ensino do esporte e suas intervenções;
3. A pedagogia do esporte e a complexidade
4. Pedagogia dos esportes e educação;
5. As tarefas e os desafios da pedagogia dos esportes;
6. O conceito de esporte plural;
7. Conceitualização de esporte como parte dos temas estruturantes da cultura corporal de movimento;
8. Classificação dos esportes sob o prisma das lógicas interna e externa;
9. Abordagens e perspectivas pedagógicas dos esportes individuais e coletivos.

**METODOLOGIA:**

As aulas serão desenvolvidas com situações expositivo-dialogadas, trabalhos em grupos, seminários e estudos individuais.

**AVALIAÇÃO:**

Prova teórica; Prova prática; Seminários de apresentação.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

KROGER, C.; ROTH, K. **Escola da bola:** um ABC para iniciantes nos jogos esportivos. Rio de Janeiro: Phorte, 2006.

OLIVEIRA, J. **O ensino dos jogos desportivos.** Porto: Editora da FCDEF/UP, 1998.

PAES, R. R.; BALBINO, H. F. **Pedagogia do esporte:** contextos e perspectivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BENTO, J. O. **O outro lado do desporto.** Porto: Campo das Letras, 1995.

GRECO, P. J.; BENDA, R. N. **Iniciação esportiva universal:** metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. Belo Horizonte, MG: Editora da UFMG, 1998.

GRECO, P. J.; BENDA, R. N. (Org.). **Iniciação esportiva universal:** da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, 2001.

DE ROSE JR, D. **Modalidades esportivas coletivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

TAVARES, F. **Estudo dos jogos desportivos: concepções, metodologias e instrumentos**. Porto: Editora da FCDEF/UP, 1999.

**Disciplina: APRENDIZAGEM MOTORA**

**Código: 70-433**

**Carga Horária: 45**

**Créditos: 03**

**EMENTA:** Diferentes etapas do desenvolvimento motor. Caracterização psicomotora da criança nas fases pré-escolar e escolar. Avaliação dos estágios psicmotores. Relação entre desenvolvimento motor e fatores sociais. Níveis de aprendizagem de habilidades motoras. Movimentos relacionados ao esporte.

**OBJETIVOS:**

- Analisar a aprendizagem motora e seus conceitos com vistas à compreensão de suas diferentes etapas;
- Relacionar desenvolvimento motor e fatores sociais;
- Estudar os níveis de aprendizagem de habilidades motoral.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Conceitos de aprendizagem;
2. Conceitos sobre o processamento de informação do aluno;
3. Conceitos sobre a informação do ambiente para a aprendizagem do movimento;
4. Avaliação dos estágios psicmotores;
5. Níveis de aprendizagem de habilidades motoras;
6. Movimentos relacionados ao esporte.

**METODOLOGIA:**

As aulas serão expositivas-dialogadas com a utilização de recursos audiovisuais, trabalhos com seminários e trabalhos em grupo.

**AValiação:**

A avaliação do aluno será realizada por meio de provas teórico-práticas, realização de trabalhos de pesquisa e seminários.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

MAGILL, A. R. **Aprendizagem motora:** conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blücher, 2000.

SCHMIDT, R. A. e WRISBERG, C. A. **Aprendizagem motora:** uma abordagem de aprendizagem baseada no problema. 2. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

TANI, G. **Comportamento motor:** aprendizagem e desenvolvimento. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

LE BOULCH, J. **Educação psicomotora:** a psicocinética na idade escolar. Porto Alegre, RS: Artes Médicas, 1988.

ECKERT, H. M. **Desenvolvimento motor.** 3. ed. São Paulo: Manole, 1993.

FERREIRA NETO, C. A.. **Motricidade e jogo na infância.** 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

LOPES, V.; MAIA, J.; MOTA, J. **Aptidões e habilidade motoras:** uma visão desenvolvimentista. Lisboa: Livros Horizonte, 2000.

SHUMWAY-COOK A. e WOOLLACOTT, M. H. **Controle motor:** teoria e aplicações práticas. Barueri: Manole, 2003.

**Disciplina: BIOMECÂNICA DO MOVIMENTO HUMANO**

**Código:** 40-393

**Carga Horária:** 45

**Créditos:** 03

**EMENTA:**

Estudo da biodinâmica e da cinemática do movimento humano. Relação entre ações motoras e variáveis mecânicas. Biomecânica dos esportes. Técnicas e análise de movimentos.

**OBJETIVOS:**

Conhecer e compreender os fundamentos da Biomecânica do movimento humano

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Biomecânica do sistema locomotor.
2. Mecânica óssea, articular e muscular.
3. Princípios físicos aplicados à Biomecânica do esporte.
4. Biomecânica do sistema respiratório.
5. O método da biomecânica esportiva.
6. Mecânica da postura e de marcha.
7. Biomecânica dos esportes.
8. Técnicas e análise de movimentos.

**METODOLOGIA:**

As aulas serão desenvolvidas com situações expositivo-dialogadas, trabalhos em grupos, seminários a partir de leituras e entrevistas.

**AValiação:**

Serão usadas atividades como: provas teórico-práticas, trabalhos em grupos, seminários, etc.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

HALL, S. **Biomecânica básica**. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2005.

HAMILL, J. & KNUTZEN, K. **Bases biomecânicas do movimento humano**. São Paulo: Manole, 1999.

MCGINNIS, P. M. **Biomecânica do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

CALAIS GERMAIN, Blandine. **Anatomia para o movimento**. São Paulo: Manole, 2002.

CARPENTER, C. S. **Biomecânica**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

CARR, G. **Biomecânica dos esportes: um guia prático** São Paulo: Manole, 1998.

NORDIN, M.; FRANKEL, V. H. **Biomecânica básica do sistema musculoesquelético**. 3ªed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

OKUNO, E; FRATIN. L. **Desvendando a física do corpo humano: biomecânica**. Barueri, SP: Manole, 2009.

**Disciplina: PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS****Código:** 40-254**Carga horária:** 60**Créditos:** 04**EMENTA:**

Evolução conceitual e tendências na abordagem da aptidão física. Princípios gerais do condicionamento físico. Aptidão Física relacionada à saúde: testes e prescrição de atividades. Medidas da atividade física habitual. Programas de promoção da atividade física.

**OBJETIVOS:**

- Proporcionar a aquisição e a compreensão de conhecimentos associados à aptidão física e a prescrição de exercícios voltados para a promoção da saúde, bem como, a sua relação com o bem estar da população;
- Analisar os vários componentes da aptidão físicas, meios de desenvolvimento e avaliação;
- Discutir artigos específicos sobre aptidão física e prescrição de exercícios;
- Discutir a evolução na prescrição de exercícios e a orientação para atividades físicas;
- Discutir intervenções profissionais e programas de exercícios para populações especiais;
- Discutir a evolução conceitual e tendências na abordagem da aptidão física.

**CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:**

1. Evolução conceitual e tendências na abordagem da aptidão física;
2. Alterações orgânicas agudas e crônicas ao esforço físico- revisão;
3. Princípios gerais do condicionamento físico;
4. Aptidão física relacionada à saúde (avaliação e prescrição de exercícios);
5. Cardiorrespiratória; força e resistência muscular; flexibilidade;
6. Avaliação da aptidão física e prescrição de exercícios para populações especiais;
7. Medidas da Atividade Física Habitual;
8. Programas para mudanças no estilo de vida em grupos populacionais.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, aulas práticas e de laboratório, seminários.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação do aluno será por meio da realização de provas teórico-práticas.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

MARINS, J. C. B. **Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático**. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

NAHAS M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BLAIR, S. et al. **Prova de esforço e prescrição de exercício**. Rio de Janeiro: Revinter, 1994.

GHORAYEB, N.; BARROS, T. **O exercício:** preparação fisiológica, valiação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.

POLLOCK, W. & FOX. **Exercícios na saúde e na doença.** Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.

SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde.** 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

THOMPSON, W.R.; GORDON, L.S.; PASCATELLO, L.S. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição.** Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2010.

**Disciplina: METODOLOGIA DO ENSINO DE ESPORTES COLETIVOS III A  
(BASQUETEBOL)**

**Código:** 40-589

**Carga horária:** 60

**Créditos:** 04

**EMENTA:**

Estudo histórico-crítico do Basquetebol. Fundamentos técnicos e táticos, noções de regras do Basquetebol. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino do Basquetebol.

**OBJETIVOS:**

- Identificar aspectos marcantes da história e evolução do Basquetebol bem como as suas características básicas enquanto jogos esportivos coletivos;
- Estruturar o processo de ensino-aprendizagem no Basquetebol a partir de progressões de exercícios e tarefas;
- Distinguir as diferentes abordagens pedagógicas empregadas no ensino do Basquetebol;
- Dominar os princípios básicos dos sistemas ofensivos e defensivos do Basquetebol;
- Aplicar noções básicas de regras e arbitragem do jogo de Basquetebol;
- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa em Basquetebol.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**Unidade 1 - Introdução ao Basquetebol**

- 1.1. Histórico e evolução do Basquetebol.
- 1.2. Caracterização dos jogos esportivos coletivos.
- 1.3. Características específicas do Basquetebol.

**Unidade 2 - Metodologia do Ensino do Basquetebol**

- 2.1. Processo de ensino-aprendizagem esportiva.
- 2.2. Princípios e noções de progressões de aprendizagem.
- 2.3. Caracterização e estruturação dos exercícios e tarefas.
- 2.4. Abordagens pedagógicas do ensino do Basquetebol.

**Unidade 3 - Fundamentos Básicos e Sistemas Ofensivos e Defensivos do Basquetebol**

- 3.1 Fundamentos técnicos básicos de Basquetebol.
- 3.2 Sistemas básicos de defesa e de ataque no Basquetebol.

**Unidade 4 - Regulamentação Básica do Basquetebol**

- 4.1. Noções das regras básicas e arbitragem do jogo de Basquetebol.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, aulas práticas, bem como a observação e arbitragem de jogos de Basquetebol.

**AValiação:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo,...) e autoavaliação.

### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

FERREIRA, A. E. X.; DE ROSE JR, D. **Basquetebol:** Técnicas e táticas: uma abordagem metodológica. São Paulo: EPU, 2003.

GRECO, P. J.; BENDA, R. N. (Org.). **Iniciação esportiva universal:** da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, 2001.

GUARIZI, Mário Roberto, **Basquetebol:** da iniciação ao jogo. Jundiaí: Fontoura, 2010.

### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

CARVALHO, W. **Basquetebol:** sistemas de ataque e defesa. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

MARONEZE, S. **Basquetebol:** Manual de Ensino. São Paulo: Icone, 2010.

PAES, Roberto Rodrigues. **Pedagogia do esporte:** iniciação e treinamento em basquetebol. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

ROSE Junior, Dante de. org. Tricoli, Valmor. org. **Basquetebol:** uma visão integrada entre ciência e prática. Barueri: Manole, 2010.

VIEIRA, Silvia. **O que é basquete?** Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2006.

**Disciplina: SEMINÁRIO DE APROFUNDAMENTO EM ESPORTES III**

**Código: 40-409**

**Carga Horária: 60**

**Créditos: 04**

**EMENTA:**

Fundamentação técnico-tática da modalidade escolhida. Planejamento e organização do treinamento: periodização, controle e avaliação.

**OBJETIVOS:**

- Identificar o estágio de desenvolvimento da modalidade no Rio Grande do Sul e Brasil, bem como a sua difusão e expansão no mundo;
- Distinguir as principais características das escolas da modalidade;
- Aprofundar conhecimentos sobre a fundamentação técnico-tática na modalidade;
- Estruturar o processo de treinamento da modalidade escolhida a partir do planejamento e organização das sessões de preparação física, técnica e tática;
- Dominar conhecimentos sobre o controle e avaliação do treinamento na modalidade;
- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa sobre o processo de treinamento na modalidade escolhida.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**1. Introdução a Modalidade Escolhida**

- 1.1. Características das escolas da modalidade escolhida.
- 1.2. Difusão e expansão da modalidade no Brasil e no mundo.
- 1.3. Estágio atual de desenvolvimento da modalidade no Rio Grande do Sul e Brasil.

**2. Fundamentação Técnico-Tática**

- 2.1. Avaliação dos fundamentos técnico-táticos da modalidade.
- 2.2. Critérios de avaliação das ações táticas.
- 2.3. Sistemas ofensivos da modalidade.
- 2.4. Sistemas defensivos da modalidade.

**3. Planejamento e Organização do Treinamento**

- 3.1. Periodização do treinamento na modalidade.
- 3.2. Sessões de preparação física, técnica, tática e psicológica na modalidade.

**4. Controle e Avaliação do Treinamento**

- 4.1. Noções de sistemas de análise de jogo ("scouting").
- 4.2. Métodos de observação do adversário e de elaboração de plano de jogo.
- 4.3. Controle do processo de treinamento.
- 4.4. Organização do caderno do treinador.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, aulas práticas, trabalhos em grupo bem como a observação de sessões de treinamento da modalidade escolhida.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo,...) e autoavaliação.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BARBANTI, V. et al. **Esporte e atividade física**: interação entre rendimento e qualidade de vida. São Paulo: Manole. 2002.

HERNANDES JÚNIOR, B.D.O. **Treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

SULLIVAN, J. A.; ANDERSON, S. J. (Edt). **Cuidados com o jovem atleta**: enfoque interdisciplinar na iniciação e no treinamento esportivo. São Paulo: Manole, 2004.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BARBANTI, V. J. **Treinamento físico**: bases científicas. 3. ed. São Paulo: CLR Balieiro, 2001.

DANTAS, E. **A prática da preparação física**. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

FOSS, M. L. **Bases fisiológicas do exercício e do esporte**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

GUARINO, M. **Manual do técnico desportivo**. São Paulo: Ícone, 1996.

TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1993.

**6° SEMESTRE**

**Disciplina: ATIVIDADE FÍSICA PARA GRUPOS ESPECIAIS**

**Código:** 40-267

**Carga horária:** 60

**Créditos:** 04

**EMENTA:**

Atividades físicas para grupos diferenciados: portadores de doenças, gestantes etc. Caracterização do problema, planejamento, organização e aplicação de atividades face às características da clientela. Prevenção e atividades físicas.

**OBJETIVO:**

Compreender a importância da atividade física para grupos especiais.

**CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:**

1. Prescrição de exercícios para grupos especiais:
  - 1.1. Cardiopatas
  - 1.2. Gestantes
  - 1.3. Osteoporóticos
  - 1.4. Obesos
  - 1.5. Hipertensos
  - 1.6. Diabéticos

**METODOLOGIA:**

As aulas seguirão uma linha dialética, expositivo-dialogada, leitura, trabalhos em grupo, entrevistas, etc.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação do aluno será feita por meio de trabalhos em grupo, provas escritas e seminários com apresentação de entrevistas feitas aos vários grupos.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

- MCARDLE, W.D., KATCH, F. I & KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício:** energia, nutrição e desempenho humano. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara & Koogan, 2004.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** Londrina: Midiograf, 2001.
- NERI, A. L. **Qualidade de vida na idade madura.** Campinas: Papirus, 2002.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

- GÉIS, P. P. **Atividade Física e Saúde na Terceira Idade.** São Paulo: Artmed, 2008.
- GÓES, [M. C. R.](#) (Org.). [LAPLANE, A. L.F](#) (Org.). **Políticas e práticas de educação inclusiva.** Campinas, SP: Autores Associados, 2004.
- POLLOCK, M.; WILMORE, J. **Exercício na saúde e doença:** avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. São Paulo: Medsi, 1993.
- POWERS, S. K. & HOWLEY, E.T. **Fisiologia do exercício:** teoria e aplicação do condicionamento físico e ao desempenho. 3. ed. São Paulo: Manole, 2000.
- RIEGEL, R. E. **Bioquímica do músculo e do exercício físico.** 3. ed. São Leopoldo, RS: Ed. UNISINOS, 2006.

**Disciplina: TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO I**

**Código: 40-257**

**Carga Horária: 30**

**Créditos: 02**

**EMENTA:**

Projetos de pesquisa em Educação Física: etapas e elementos constitutivos. Revisão dos conteúdos de metodologia da investigação científica. Elaboração do projeto de trabalho de conclusão de curso (monografia).

**OBJETIVOS:**

- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e a prática de pesquisa nas diferentes áreas de intervenção profissional em Educação Física;
- Revisar e discutir os conteúdos de metodologia da investigação científica na área de Educação Física;
- Analisar projetos de pesquisas desenvolvidos na área de Educação Física;
- Auxiliar na elaboração do projeto de trabalho de conclusão de curso de Educação Física (monografia).

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**1. Revisão dos Conteúdos de Metodologia da Pesquisa**

- 1.1. Tipos ou modelos de investigação.
- 1.2. Procedimentos de obtenção de dados.
- 1.3. População e amostra.

**2. Análise de Projetos de Pesquisa**

- 2.1. Etapas na elaboração de projetos de pesquisa.
- 2.2. Elementos constitutivos de projetos de pesquisa.
- 2.3. Análise de projetos de pesquisa.

**3. Elaboração de Projeto de Pesquisa**

- 3.1. Elaboração de projeto de pesquisa na área de Educação Física (TCC).
- 3.2. Revisão de literatura.
- 3.3. Definição das variáveis do estudo.
- 3.4. Definição dos instrumentos de coleta de dados

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivo-dialogadas, seminários, estudos individuais, análise de projetos de pesquisa e outros.

**AValiação:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas discussões realizadas nas aulas ministradas, elaboração do projeto de monografia de conclusão do curso e autoavaliação.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

STORTI, A. T. et al. **Trabalhos acadêmicos: da concepção à apresentação**. 2. ed., rev. e atual. Erechim: EdiFAPES, 2006.

GIL, A. C. **Como elaborar projeto de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2007.

THOMAS, J.R & NELSON, N. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed: Porto Alegre. 2002.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

GOLDENBERGER, M. **A arte de pesquisar:** como fazer pesquisa qualitativa em ciências sociais. 2.d. Rio de Janeiro: Record, 2001.

LAKATOS, E; MARCONI, M.A. **Metodologia científica.** São Paulo: Atlas, 2010.

MOLINA NETO, V; TRIVINOS, A.N.S. **A pesquisa qualitativa na educação física:** alternativas metodológicas. Porto Alegre: Sulina, 2004.

PICCOLI, J. C. J. **Normalização para trabalhos de conclusão em educação física.** Canoas: ULBRA, 2006.

SEVERINO, A.J. **Metodologia do trabalho científico.** São Paulo: Cortez, 2002.



**Disciplina: TEORIA E PRÁTICA DO TREINAMENTO ESPORTIVO**

**Código:** 40-256

**Carga Horária:** 60

**Créditos:** 04

**EMENTA:**

Estudo introdutório sobre os diversos conceitos de treinamento e seus objetivos, meios, tarefas básicas e conteúdo. Estrutura geral dos processos de treinamento e sua interdependência com as capacidades físicas (força, velocidade, flexibilidade, resistência cárdio-respiratória). Princípios gerais da preparação de atletas; intelectual, técnico, tático e psicológico. Planejamento, avaliação e treinamento.

**OBJETIVOS:**

- Conhecer e analisar o treinamento esportivo e seus objetivos, meios, tarefas e conteúdos;
- Analisar a estrutura geral dos processos de treinamento e sua interdependência com as capacidades físicas.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Histórico do treinamento esportivo;
2. Princípios do treinamento esportivo;
3. Qualidades físicas dos esportes;
4. Métodos de treinamentos;
5. Micro, mesociclo e Macrociclo;
6. Tipos de Periodização.

**METODOLOGIA:**

As aulas serão realizadas por meio de exposição-dialogada com seminários e atividades em grupo.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação do aluno será feita por meio de provas teóricas e práticas.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BARBANTI, V. J. **Treinamento físico: bases científicas.** São Paulo: CLB Balieiro, 2001

BOMPA, T. O. **Periodização: teoria e metodologia do treino.** 4. ed. São Paulo: Phorte, 2002.

PLATONOV, V. N. **Tratado geral de treinamento desportivo.** São Paulo: Phorte, 2008.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

GUARINO, M. **Manual do técnico desportivo: teoria e metodologia do ensino na formação técnico-tático.** São Paulo: Icone, 1996.

LEITE, P. F. **Fisiologia do exercício, ergometria e condicionamento físico.** Rio de Janeiro: Livraria Atheneu, 2000.

PLATONOV, V. N.; BULATOVA, M. M. **A preparação física.** Rio de Janeiro: Sprint Zamboni, 2003.

SILVA, L. R. R. **Desempenho esportivo: treinamento com crianças e adolescentes.** São Paulo: Phorte, 2006.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. 7. ed. Barueri: Manole, 2005.

**Disciplina: ESTÁGIO PROFISSIONAL EM LAZER E GESTÃO**

**Código:** 40-601

**Carga Horária:** 90

**Créditos:** 06

**EMENTA:**

Estágio prático realizado em instituições públicas e privadas que possibilita ao acadêmico, a aplicação dos conhecimentos em Lazer e Gestão na área da Educação Física.

**OBJETIVOS:**

- Contribuir na formação profissional do estudante para que possa desempenhar, de forma consciente e espontânea, exercendo as funções profissionais da área de gestão e do lazer;
- Realizar estudos individuais em conteúdos específicos da área de gestão e lazer;
- Proporcionar a oportunidade de vivência de situações de estágio de aplicação de conhecimentos na área de gestão e do lazer.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**1. Planejamento do Estágio de gestão e lazer:**

- 1.1. Diagnóstico institucional;
- 1.2. Elaboração de planejamento;
- 1.3. Estudos individuais aplicados ao programa escolhido.

**2. Realização de Estágio em gestão e lazer:**

- 2.1. Atividades de observação do programa escolhido;
- 2.2. Atividades de participação conjunta do programa escolhido;
- 2.3. Atividades de prática de intervenção do programa escolhido.

**3. Relatório das Atividades de Estágio:**

- 3.1. Pontos de encontro de orientação e discussão das situações de estágio;
- 3.2. Seminário de apresentação dos relatórios de estágio.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio da realização de estágios profissional, aulas expositivas-dialogadas, pontos de encontro de orientação pedagógica e de discussão das situações de estágio, seminários e outros.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades de planejamento, realização e relatório de estágio, bem como na participação dos pontos de encontro de orientação e discussão do estágio e do seminário de apresentação dos relatórios de estágio.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

CARREIRO, E. A. **Educação Física no Ensino Superior:** Gestão da Educação Física e do Esporte. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

DINIZ, A. **Líder do Futuro:** A transformação em Líder Coach. 1. ed. São Paulo: Espaço Editorial, 2010.

ROCHE, F. P. **Gestão Desportiva:** Planejamento Estratégico nas Organizações Desportivas. 2. ed. Rio de Janeiro: Artmed, 2002.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BOOG, G. O. **Desafio da Competência**. São Paulo: Editora Best Seller, 2004.

FACULDADE INTEGRADA CASTELO BRANCO. **Organização de competições: torneios e campeonatos**. 20. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

DRUCKER, P. F. (Org.). **O líder do futuro**. São Paulo: Futura, 2003.

PETERS, T. **O Círculo da Inovação: você não deve evitar o caminho para o seu sucesso**. São Paulo: Harbra, 1998.

PITTS, B. G.; STOTLAR, D. **Fundamentos do Marketing Esportivo**. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2002.

**Disciplina: METODOLOGIA DO ENSINO DA DANÇA****Código: 40-391****Carga horária: 60****Créditos: 04****EMENTA:**

O corpo, o movimento, a dança e suas manifestações e estilos. Estudo histórico-crítico da dança. Aspectos didático-pedagógicos e metodológicos do ensino da dança. O professor, o aluno e os contextos. O processo de ensino-aprendizagem da dança: criatividade, ludicidade, expressão técnica e composição.

**OBJETIVOS:**

- Identificar aspectos marcantes da história e evolução da dança, bem como suas manifestações e estilos;
- Desenvolver a prática de experimentação, improvisação e criação em dança, a partir de princípios de criatividade, ludicidade, expressão, técnica e composição;
- Vivenciar princípios básicos, “jogos corporais” e movimentos da dança;
- Aplicar suas vivências na perspectiva de construção docente, estruturando o processo de ensino-aprendizagem da dança;
- Distinguir as diferentes abordagens pedagógicas empregadas no ensino da dança;
- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa, de produção do conhecimento e da prática de pesquisa em dança.

**CONTEÚDO CURRICULAR:****UNIDADE 1. O corpo, movimento e o sujeito - pressupostos da dança:**

1.1. O corpo e suas possibilidades;

1.2. Perspectivas da relação entre corpo e movimento;

1.3. Textos, intertextos e subtextos da dança: o sujeito como agente do processo;

1.4. O lúdico como possibilidade corporal.

**UNIDADE 2. A dança nos contextos:**

2.1. A dança e sua evolução através dos tempos: perspectiva sócio-histórico e crítica;

2.2. Dança - suas manifestações, modalidades e estilos numa construção teórico-prático; Lei nº. 10.639/2003 e parecer CNE/CP3/2004 – Educação das Relações Étnico-Raciais Lei nº. 11.645 de 10/03/2008; Res. CNE/CP nº 1, de 17/07/2004 – Diretrizes Curriculares Nacionais pra Educação das Relações Étnico-raciais e para o ensino de História e Cultura Afro-brasileira e Indígena;

2.3. A dança e os contextos: importância, abordagens e finalidades;

2.4. Apontamentos da dança na contemporaneidade.

**UNIDADE 3. A educação pela dança:**

3.1. Processo de ensino-aprendizagem da dança;

3.2. Abordagens pedagógicas do ensino da dança nos diferentes espaços;

3.3. O professor, o aluno e o método como fatores de aprendizagem na dança;

3.4. O espaço criativo em dança: experimentação e improvisação como processo de interação e construção;

3.5. Importância da dança na educação enquanto meio de desenvolvimento integral.

**UNIDADE 4. Planejamento da ação docente em dança:**

4.1. Princípios e noções de progressões de aprendizagem;

4.2. A aula de dança: caracterização, planejamento e estruturação;

4.3. Plano de unidade, plano de aula e relatórios de ação docente.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas, dialogadas, atividades práticas, seminários e trabalhos em grupo.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo acadêmico nas atividades realizadas em aula, mediante avaliações escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo e outros), participação nas atividades teórico-práticas e autoavaliação.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

HASS, J. G. **Anatomia da dança**. Barueri, SP: Manole, 2011.

DANTAS, M. **Dança: o enigma do movimento**. Porto Alegre: Ed.UFRGS, 1999.

NANNI, D. **Dança educação: princípios, métodos e técnicas**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BAGGIO, K. F. **Arte do movimento na transformação pessoal**. Erechim: EdiFAPES, 2002.

BREGOLATO, R. A. **Cultura corporal de dança** vol. 1. São Paulo: Ícone, 2006.

BRIKMAN, L. **A linguagem do movimento corporal**. São Paulo: Summus Editioial, 1989.

LABAN, R. **Domínio do Movimento**. São Paulo: Summus, 1978.

VERDERI, E. B. L. P. **Dança na escola**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.



**Disciplina: ESTÁGIO PROFISSIONAL EM INICIAÇÃO ESPORTIVA****Código:** 40-602**Carga horária:** 75**Créditos:** 05**EMENTA:**

Estágio prático realizado em instituições públicas e privadas que possibilita ao acadêmico, a aplicação dos conhecimentos nas áreas da iniciação esportiva.

**OBJETIVOS:**

- Contribuir na formação profissional do estudante para que possa desempenhar, de forma consciente e espontânea, exercendo as funções profissionais na área da iniciação esportiva;
- Realizar estudos individuais em conteúdos específicos da área da iniciação esportiva;
- Proporcionar a oportunidade de vivência de situações de estágio de aplicação de conhecimentos na área da iniciação esportiva.

**CONTEÚDO CURRICULAR:****1. Planejamento do Estágio em Iniciação Esportiva:**

- 1.1. Diagnóstico institucional;
- 1.2. Elaboração de planejamento;
- 1.3. Estudos individuais aplicados ao programa escolhido.

**2. Realização de Estágio Profissional em Iniciação Esportiva:**

- 2.1. Atividades de observação do programa escolhido;
- 2.2. Atividades de participação conjunta do programa escolhido;
- 2.3. Atividades de prática de intervenção do programa escolhido.

**3. Relatório das Atividades de Estágio:**

- 3.1. Pontos de encontro de orientação e discussão das situações de estágio;
- 3.2. Seminário de apresentação dos relatórios de estágio.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio da realização de estágios profissional, aulas expositivas-dialogadas, pontos de encontro de orientação pedagógica e de discussão das situações de estágio, seminários e outros.

**AValiação:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades de planejamento, realização e relatório de estágio, bem como na participação dos pontos de encontro de orientação e discussão do estágio e do seminário de apresentação dos relatórios de estágio.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

GUARINO, M. **Manual do técnico desportivo:** teoria e metodologia do ensino na formação técnico-tático. São Paulo: Ícone, 1996.

KROGER, C.; ROTH, K. **Escola da bola:** um ABC para iniciantes nos jogos esportivos. Rio de Janeiro: Phorte, 2002.

OLIVEIRA, J. **O ensino dos jogos desportivos.** Porto: Editora da FCDEF/UP, 1998.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

GARGANTA, J. **Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos**. Porto: FCDEF-UP, 2000.

HERNANDES JUNIOR, B. D. O. **Treinamento desportivo**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

MELO, R. S. **Futebol**: da iniciação ao treinamento. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

MESQUITA, I. **Pedagogia do treino**: a formação em jogos desportivos colectivos. 3. ed. Lisboa: Livros Horizonte, 2005.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil. 9. ed. Barueri: Manole, 2003.

**Disciplina: METODOLOGIA DO ENSINO DE ESPORTES COLETIVOS IV  
(VOLEIBOL)**

**Código:** 40-591

**Carga horária:** 60

**Créditos:** 04

**EMENTA:**

Estudo histórico-crítico do voleibol. Fundamentos técnicos e táticos, noções de regras do voleibol. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino do voleibol.

**OBJETIVOS:**

- Identificar aspectos marcantes da história e evolução do voleibol bem como as suas características básicas enquanto jogos esportivos coletivos;
- Estruturar o processo de ensino-aprendizagem no voleibol a partir de progressões de exercícios e tarefas;
- Distinguir as diferentes abordagens pedagógicas empregadas no ensino do voleibol;
- Dominar os princípios básicos dos sistemas ofensivos e defensivos do voleibol;
- Aplicar noções básicas de regras e arbitragem do jogo de voleibol;
- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa em voleibol.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**Unidade 1 - Introdução ao Voleibol**

- 1.1 Histórico e evolução do voleibol.
- 1.2 Caracterização dos jogos esportivos coletivos.
- 1.3 Características específicas do voleibol.

**Unidade 2 - Metodologia do Ensino do Voleibol**

- 2.1 Processo de ensino-aprendizagem esportiva.
- 2.2 Princípios e noções de progressões de aprendizagem.
- 2.3 Caracterização e estruturação dos exercícios e tarefas.
- 2.4 Abordagens pedagógicas do ensino do voleibol.

**Unidade 3 - Fundamentos Básicos e Sistemas Ofensivos e Defensivos do Voleibol**

- 3.1 Fundamentos técnicos básicos do voleibol.
- 3.2 Sistemas básicos de defesa e de ataque no voleibol.

**3. Unidade 4 - Regulamentação Básica do Voleibol**

- 4.1 Noções das regras básicas e arbitragem do jogo de voleibol.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, aulas práticas, bem como a observação e arbitragem de jogos de voleibol.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo,...) e autoavaliação.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

AMERICAN SPORT EDUCATION PROGRAM. **Ensinando voleibol para jovens:** endossado oficialmente pelo voleibol norte-americano. 2. ed. São Paulo: Manole, 1999.

BOJIKIAN, J. C. M. **Ensinando voleibol**. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2012.  
SHONDELL, D.; REYNAUD, C. **A Bíblia do Treinador de Voleibol**. Rio de Janeiro: Artmed, 2005.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BIZZOCCHI, C. O. **Voleibol de Alto Nível: da iniciação à competição**. São Paulo: Fazendo Arte, 2000.

HESPANHOL, J. E.; ARRUDA, M. de. **Fisiologia do Voleibol**. São Paulo: Phorte, 2008.

MACHADO, A. A. **Educação Física no Ensino Superior: Voleibol - do aprender ao especializar**. Guanabara Koogan.

RIBEIRO, J. L. S. **Conhecendo o voleibol**. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

SUVOROV, Y. P.; GRISHIN, O. N. **Voleibol: iniciação**. 5. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

## **7° SEMESTRE**

**Disciplina: BIOESTATÍSTICA A**

**Código: 10-421**

**Carga Horária: 30**

**Créditos: 02**

**EMENTA:**

Conceitos básicos, Técnicas de amostragem. Distribuição de frequências. Séries estatísticas. Apresentação tabular e gráfica de dados, Medidas de tendência central e de dispersão. Noções elementares de probabilidade. Coeficientes e índices mais utilizados em saúde pública.

**OBJETIVOS:**

Proporcionar ao aluno o conhecimento das noções básicas da organização, apresentação, interpretação e análise de dados estatísticos para melhorar o desempenho do profissional de Educação Física e usar métodos adequados de investigação científica.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Conceitos básicos da Bioestatística;
2. Aplicações;
3. Fatos vitais e estatística vital;
4. População e amostra;
5. Parâmetro e estimador;
6. Variáveis em estatística;
7. Levantamento e apuração de dados;
8. Técnicas de amostragem;
9. Amostragem aleatória simples;
10. Amostragem proporcional estratificada;
11. Amostragem sistemática;
12. Distribuição de frequências;
13. Principais elementos;
14. Organização e interpretação de uma distribuição de frequências;
15. Representação gráfica;
16. Séries estatísticas;
17. Conceito e classificação;
18. Representação gráfica;
19. Medidas de tendência central;
20. Média aritmética simples e ponderada;
21. Mediana;
22. Moda;
23. Medidas de dispersão;
24. Variância e desvio padrão;
25. Coeficiente de variação;
26. Probabilidade;
27. Introdução: experimento aleatório, espaço amostral e eventos;
28. Definição de probabilidade;
29. Índices, coeficientes e taxas;
30. Índice de densidade demográfica.

**METODOLOGIA:**

Aulas expositivas, trabalhos individuais e em grupos, uso do laboratório de informática com softwares estatísticos.

**AVALIAÇÃO:**

Provas individuais e trabalhos.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

CALLEGARI-JACQUES, S. M. **Bioestatística: princípios e aplicações**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2008.

VIEIRA, S. **Bioestatística: tópicos avançados**. 3. ed. Rio de Janeiro: Editora Campus, 2003.

VIEIRA, S. **Introdução à bioestatística**. 4. ed. Rio de Janeiro: Ed. Elsevier, 2008.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

ARANGO, H. G. **Bioestatística: teórica e computacional**. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

LEVINE, D. M. **Estatística: teoria e aplicações com EXCEL**. 5. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2008.

MOTTA, V. T.; WAGNER, M. B. **Bioestatística**. Caxias do Sul: Educs, 2003.

SOARES, J. F.; SIQUEIRA, A. L. **Introdução à estatística médica**. 2. ed. Belo Horizonte: UFMG, 2002.

VIEIRA, S. **Bioestatística: tópicos avançados**. 2. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

**Disciplina: SOCORROS URGENTES EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Código:** 40-402

**Carga Horária:** 30

**Créditos:** 02

**EMENTA:**

Conhecer e executar os procedimentos de Primeiros Socorros nas principais situações de emergência. Busca preparar o futuro educador para prestar os Primeiros Socorros, no caso de acidentes, dando ênfase e prevenção do mesmo.

**OBJETIVOS:**

Proporcionar ao Acadêmico de Educação Física conhecimentos teórico-práticos que permitam a compreensão de como assistir e prestar os tipos de cuidados mais usuais nas diversas situações que exigem Primeiros Socorros. Capacitando-o também a prestar os tipos de cuidados e técnicas de socorro de urgência para os problemas mais constantes dentro das atividades físicas que exigem os mesmos.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Ferimentos;
2. Dor/alergia;
3. Queimadura/exposição calor;
4. Hemorragias;
5. Intoxicações;
6. Lesões ósseas e articulares;
7. Corpo estranho/desmaio;
8. Estado de choque/estado convulsivo/crise epilética;
9. Ressucitação cardiovascular;
10. Asfixia/choque elétrico;
11. Afogamento;
12. Mordida de cão e gato;
13. Picada de animais;
14. Transporte de acidentado;
15. Caixa de emergência;
16. Fraturas/estiramentos/entorses/distensões;
17. Hipotensão/hipertensão;
18. Hipoglicemia;
19. Contraturas;
20. Câibras;
21. Tipos de imobilizações;
22. Enfaixamentos.

**METODOLOGIA:**

Os conteúdos serão desenvolvidos por meio de aulas expositivas e dialogadas, com o apoio do retroprojetor, lâminas, aulas teórico-práticas, manequim para simulação, vídeo e televisor.

**AValiação:**

A avaliação será pautada pelos critérios constantes do regimento e pelos critérios expressos nos objetivos compatíveis com a metodologia da Disciplina. Os alunos serão avaliados individualmente por meio de duas provas escritas e exposição de trabalhos.

Por meio da apresentação dos trabalhos os colegas ouvintes darão nota ao grupo que está apresentando, o qual também será avaliado pelo Professor.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

CAZARIM, J. L. B.; RIBEIRO, L. F. G.; FARIA, C. N. **Trauma pré-hospitalar e hospitalar:** adulto e criança . Rio de Janeiro: Medsi, 1997.

DUNCAN, B. B.; SCHMIDT, M. I.; GIUGLIANI, E. R. J. **Medicina ambulatorial:** condutas de atenção primária baseadas em evidências. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

SANTOS, E. F. **Manual de primeiros socorros da educação física aos esportes:** o papel do educador físico no atendimento de socorro. 1. ed. 2014.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

FLEGEL, M. **Primeiros socorros no esporte.** São Paulo: Manole, 2002.

GUYNTON, A. C. **Tratado de fisiologia médica.** 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

NASI, L. A. **Rotinas em Pronto Socorro:** Politraumatizados e Emergências Ambulatoriais. Porto Alegre, RS: Artes Médicas, 1994.

ROGERS, O. **Enfermagem de emergência:** um manual prático. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.

WERNER, D. **Onde não há médico.** São Paulo: Paulus, 2002.

**Disciplina: ATIVIDADE FÍSICA NA NATUREZA I**

**Código:** 40-403

**Carga Horária:** 30

**Créditos:** 02

**EMENTA:**

Atividades físicas na natureza, de aventura e de equilíbrio na educação ambiental. Práticas pedagógicas sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigidas ou experiências de ensino.

**OBJETIVOS:**

- Estudar os principais conceitos e significados que sustentam a realização de atividades físicas na natureza;
- Dominar os princípios básicos de educação ambiental;
- Estruturar o processo de ensino-aprendizagem de atividades físicas na natureza no ensino da Educação Física.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. **Ambiente e Ecologia:** Idéias e Concepções Lei nº 9705/99, de 27/04/1999 e Decreto nº 4281, de 25/06/2002 – Políticas de Educação Ambiental;

1.1. Concepções de ambiente, ecologia e natureza.

1.2. Relação homem-natureza.

1.3. Princípios básicos da educação ambiental.

2. Atividades Físicas na Natureza

2.1. Conceituação, classificação e tendências.

2.2. Impactos das atividades físicas de lazer e recreação ao ambiente natural.

2.3. Perspectiva educacional das atividades físicas na natureza.

2.4. Perspectiva de turismo das atividades físicas na natureza.

2.5. Noções básicas de planejamento e organização de atividades na natureza.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, aulas práticas, trabalhos em grupo, vivências práticas e outros.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo,...).

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

GRUN, M. **Ética e educação ambiental:** a conexão necessária. Campinas: Papyrus, 1996.

PELLEGRINI FILHO, A. **Ecologia, cultura e turismo.** Campinas: Papyrus, 2001.

RUSCHMANN, D. **Turismo e planejamento sustentável:** a proteção do meio ambiente. Campinas: Papyrus, 2002.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

COLBERG, Sheri. **Atividade física e diabetes.** Barueri: Manole, 2003.

DUARTE, Edison. **Atividade física para pessoas com necessidades especiais:** experiências e intervenções pedagógicas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

FONSECA, Paulo Henrique Santos da (Org.). **Promoção e avaliação da atividade física em jovens brasileiros**. São Paulo: Phorte, 2012.

OLIVEIRA, Ricardo Jacó de. **Saúde e atividade física**: algumas abordagens sobre atividade física relacionada à saúde. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

REIGOTA, Marcos. **Meio ambiente e representação social**. 8. ed São Paulo: Cortez, 2010.

**Diciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA INCLUSIVA**

**Código: 40-400**

**Carga Horária: 30**

**Créditos: 02**

**EMENTA:**

A atividade motora na perspectiva da inclusão educacional e social. Noções de capacidade e eficiência, dos principais quadros psicomotores. Adaptações no ambiente, nos procedimentos e alterações funcionais das praxes com o portador de necessidades especiais.

**OBJETIVO:**

Capacitar para a Educação Física Inclusiva com indivíduos portadores de necessidades especiais.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Educação Física adaptada ao PNE;
2. Características do (PNE) Portador de Necessidades Especiais e suas alterações;
3. Classificação das deficiências;
4. Diferentes tipos de atividades adaptadas.

**METODOLOGIA:**

As aulas serão desenvolvidas de forma expositivo-dialogadas com a inclusão de atividades teóricas e práticas.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação do aluno e da disciplina será feita por meio da realização de provas teóricas e práticas bem como, campos de observação.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

ADAMS, R. C., DANIEL, A. N., MCCUBBIN, J. A., & RULLMAN, L. **Jogos, esportes e exercícios para o deficiente físico.** Tradução: Ângela G. Marx. São Paulo: Editora Manole Ltda, 1985.

DUARTE, E. e LIMA, S. **Atividade física para pessoas com necessidades especiais.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 2003.

SOLER, R. **Educação física inclusiva na escola: em busca de uma escola plural.** Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

ARCHER, R. B. **Natação adaptada: metodologia de ensino dos estilos crawl e peito com fundamentação psicomotora para alunos síndrome de down.** São Paulo: Ícone, 1998.

PUSCHHEL, S.M. (org.); REILY, L. H. (Trad.). **Síndrome de down: guia para pais e educadores.** 11. ed. São Paulo: Papyrus, 2006.

RIBAS, J. B. C. **O que são pessoas deficientes.** São Paulo: Brasiliense, 1993.

SKLIAR, Carlos (Org.). **A surdez: um olhar sobre as diferenças.** 6. ed. Porto Alegre: Mediação, 2012.

FORTUNA, T. R. **Brincar com o outro: caminho de saúde e bem-estar.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

**Disciplina: ATIVIDADE FÍSICA E GERONTOLOGIA**

**Código:** 40-416

**Carga horária:** 30

**Créditos:** 02

**EMENTA:** teorias do envelhecimento humano. Aspectos epidemiológicos do envelhecimento. Características fisiológicas e estruturais dos sistemas locomotor e cardio-respiratório nos idosos saudáveis. Prescrição de exercício físico para o idoso. Testes e exercícios físicos em programas de atividade física na promoção de saúde dos idosos.

**OBJETIVOS:**

- Analisar, refletir e compreender os vários aspectos que fundamentam as atividades físicas para os idosos;
- Compreender o processo de envelhecimento humano;
- Realizar estudos e formas para propor as atividades físicas para os idosos.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Teorias do envelhecimento;
2. Fisiologia e aspectos estruturais do envelhecimento;
3. Prescrição de exercício físico para o idoso;
4. Principais atividades físicas para idosos;

**METODOLOGIA:**

As aulas serão desenvolvidas pela metodologia expositiva-dialogada. Além disso, outros procedimentos poderão ser usados, tais como, palestras, leituras, assistência a vídeos, visitas a locais específicos (casas, asilos, etc...).

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação será feita por meio de provas teóricas, seminários e atividades em grupo.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

JORDÃO, N. **A gerontologia básica**. São Paulo: Lemos, 1997.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A. e BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2004.

SHEPHARD R. J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte Editora, 2003.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

FARINATTI, P. T. V. **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas**. Volume 1, Baurueri: Manole, 2008.

MATSUDO S. M. M. **Avaliação do idoso: física e funcional**. Londrina: Midiograf, 2004.

MATSUDO S. M. M. **Envelhecimento & atividade física**. São Caetano do Sul: Celafiscs, 2001.

PONT GEIS, P. **Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

VELASCO, C. G. **Aprendendo a envelhecerá luz da psicomotricidade**. São Paulo: Phorte, 2006.

**Disciplina: ESTÁGIO PROFISSIONAL EM TREINAMENTO ESPORTIVO A**  
**Código: 40-600**  
**Carga Horária: 120** **Créditos: 08**

**EMENTA:**

Estágio prático realizado em instituições públicas e privadas que possibilita ao acadêmico, a aplicação dos conhecimentos nas áreas do treinamento esportivo que visam o rendimento esportivo.

**OBJETIVOS:**

- Contribuir no aprofundamento da formação profissional do estudante para que possa desempenhar, de forma consciente e espontânea, as funções profissionais do treinamento esportivo;
- Realizar estudos individuais em conteúdos específicos do treinamento esportivo;
- Proporcionar a oportunidade de vivência de situações de estágio de aplicação de conhecimentos profissionais no treinamento esportivo.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**1) Planejamento do Estágio de treinamento esportivo**

- a) Diagnóstico institucional do programa de treinamento esportivo.
- b) Elaboração de planejamento das sessões de treinamento esportivo.
- c) Estudos individuais aplicados ao programa treinamento esportivo.

**2) Realização de Estágio Supervisionado em treinamento esportivo**

- a) Atividades de observação do programa escolhido.
- b) Atividades de participação conjunta nas sessões de treinamento esportivo do programa escolhido.
- c) Atividades de prática de intervenção (organização e gestão) de sessões de treinamento esportivo no programa escolhido.

**3) Relatório das Atividades de Estágio**

- a) Pontos de encontro de orientação e discussão das situações de estágio.
- b) Seminário de apresentação dos relatórios de estágio.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio da realização prática do estágio supervisionado, aulas expositivas-dialogadas, pontos de encontro de orientação pedagógica e de discussão das situações de estágio, seminários e outros.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades de planejamento, realização e relatório de estágio, bem como na participação dos pontos de encontro de orientação e discussão do estágio e do seminário de apresentação dos relatórios de estágio.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BOMPA, T. O. **Treinamento de atletas para esportes coletivos.** São Paulo: Phorte, 2005.  
DANTAS, E. H. M. **A prática de preparação física.** 4 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.  
TUBINO, M. J. G. e MOREIRA, S.B. **Metodologia científica do treinamento desportivo.** 13. ed., rev. e ampl. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BARBANTI, V. J. **Treinamento Físico:** bases científicas. São Paulo: CLB Balieiro, 2001.

BOMPA, T. O. **Treinando atletas de esporte coletivo.** São Paulo: Phorte, 2005.

GOMES, A. C. **Treinamento Desportivo:** estruturação e periodização. Porto Alegre: Artmed, 2009.

POWERS, S. K. & HOWLEY, E.T. **Fisiologia do exercício:** teoria e aplicação do condicionamento ao desempenho. 3 ed. São Paulo: Manole, 2000.

PIVETTI, B. M. F., **Periodização Tática.** Guarulhos, SP: Phorte, 2012.

**Disciplina: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE I****Código:** 40-401**Carga Horária:** 30**Créditos:** 03**EMENTA:**

Estilo de vida, aptidão física e saúde. Adaptações orgânicas decorrentes do exercício físico e da inatividade. Fatores motivacionais para um estilo de vida ativo.

**OBJETIVOS:**

- Proporcionar a aquisição de conhecimentos e a compreensão dos conceitos associados à prática regular de atividades físicas e outros fatores do estilo de vida, e sua relação com a saúde e a qualidade de vida de todos os indivíduos;
- Identificar os diversos indicadores de qualidade de vida, em particular aqueles referentes ao estilo de vida;
- Apresentar e discutir evidências recentes da relação física - aptidão física - saúde;
- Analisar os vários aspectos da atividade física para a saúde e para a aptidão física, meios de desenvolvimento e avaliação, relacionando-os à qualidade de vida;
- Discutir as intervenções profissionais que provocam hábitos de vida mais ativos, com redução dos riscos de doenças hipocinéticas;
- Refletir sobre a Educação Física como um via de Educação para a Saúde;
- Discutir as bases para um estilo de vida ativo.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Atividade física e qualidade de vida: fatores hereditários, sócio-ambientais e do estilo de vida;
2. Atividade física, aptidão física e saúde: conceitos e evidências epidemiológicas de associação;
3. Adaptações orgânicas ao esforço físico: efeitos fisiológicos e implicações da inatividade física para a saúde e o bem-estar;
4. Aptidão física relacionada à saúde (cardiorrespiratória, neuromuscular e composição corporal) - Princípios gerais (científicos e metodológicos) na prescrição e controle das atividades físicas em situações normais e especiais;
5. Atividade física e relaxamento no controle do stress;
6. Atividade física nos programas de promoção da saúde. Motivação para a prática de atividades físicas;
7. Proposta de atividade física e saúde.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas- dialogadas, aulas práticas e de laboratório e seminários.

**AValiação:**

A avaliação do aluno será realizada por meio de provas teóricas, práticas, atividades de grupo e seminários orais.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Mimiograf, 2006.

NAHAS, M. V. **Obesidade, controle de peso e atividade física**. Londrina: Mimiograf, 1999.

GUEDES, D. P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina, PR: Midiograf, 1995.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

DEL DUCA, G. D.; NAHAS, M.V. (Org.) **Atividade Física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo**. Florianópolis: Midiograf, 2010.

FONSECA, P.H.S. (org). **Promoção e avaliação da atividade física em jovens brasileiros**. São Paulo: Phorte, 2012.

GUISELINI, M. **Aptidão Física, Saúde, e Bem-Estar**. 2. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2006.

NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde: Teste e Prescrição de Exercícios**. 6. ed.. São Paulo: Manole, 2011.

OLIVEIRA, R.J. **Saúde e atividade física: algumas abordagens sobre atividade física relacionada a saúde**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

**Disciplina: PSICOLOGIA DO ESPORTE E DA ATIVIDADE FÍSICA**

**Código:** 70-651

**Carga Horária:** 45

**Créditos:** 03

**EMENTA:**

Estudo sobre a relação da psicologia nos diferentes aspectos relacionados a ciência do esporte e a prática da atividade física: motivação; stress; ansiedade; personalidade; interações pessoais; liderança; agressividade, criança no esporte; desempenho esportivo, seleção de talentos e pesquisas na área.

**OBJETIVOS:**

Conhecer os principais fatores psicológicos relacionados à prática da atividade física e do esporte.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**1) Introdução à Psicologia do Esporte**

- a) Histórico
- b) Definição da Psicologia do Esporte
- c) Objeto de Estudo da Psicologia do Esporte
- d) Contexto do Esporte

**2) A motivação no esporte**

- a) Definição
- b) Determinantes Internos
- c) Determinantes Externos
- d) Êxito e Fracasso no Esporte
- e) Medidas de Motivação

**3) Stress**

- a) Conceito de Stress no Esporte
- b) Fases do stress
- c) Tipos de stress
  - i) Fisiológico
  - ii) Psicológico
- d) Relação com a performance

**4) Ansiedade**

- a) Conceitos
- b) Tipos de Ansiedade
  - i) Ansiedade de Traço
  - ii) Ansiedade de Estado

**5) Personalidade**

- a) Conceitos
- b) Relações entre esporte e personalidade
- c) Personalidade do esportista

**6) Interações no Esporte**

- a) Relação Pai/atleta
- b) O papel do técnico
- c) Relação técnico/atleta
- d) Influência da torcida

**7) Liderança**

- a) Conceitos
- b) Liderança e características pessoais

- c) Teorias de liderança
- 8) A agressividade no esporte**
  - a) Diferentes focos da agressividade
    - i) Teorias da agressão
    - b) Agressividade no esporte
      - i) Agressividade do esportista
      - ii) Agressividade da torcida
    - c) Influência da mídia
- 9) A criança no Esporte**
  - a) Iniciação Esporte
  - b) Prontidão Esportiva
  - c) Burnout
- 10) A Psicologia do Esporte na seleção de talentos esportivo**
- 11) A Psicologia do Exercício e suas relações com o desempenho esportivo**
- 12) Pesquisas na área da Psicologia do Esporte**
  - a) Relato de Estudos na área da psicologia do esporte

#### **METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, trabalhos em grupo, individuais e outros.

#### **AVALIAÇÃO:**

Provas sobre as aprendizagens decorrentes e seminários.

#### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BOCK, A.M.B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M.L.T. **Psicologias**: uma introdução ao estudo de psicologia. São Paulo: Saraiva, 1999.  
HALL, C.S.; LINDZEY, G. **Teorias da personalidade**. São Paulo: Herder/US P, 2006.  
MACHADO, Afonso Antonio; GOMES, Rui. **Psicologia do esporte**: da escola à competição. Varzea: Fontoura, 2011.

#### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:** BECKER, B. Jr. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. Porto Alegre:Feevale, 2002.

BECKER, B. Jr. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. Porto Alegre:Feevale, 2002.

MACHADO, Afonso Antonio. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

VIGOTSKI, L.S. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

WEINBERG, R. S. e GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

**Disciplina: MUSCULAÇÃO**

**Código: 40-414**

**Carga Horária: 30**

**Créditos: 02**

**EMENTA:**

Princípios, conceitos e definições do treinamento muscular com pesos.

**OBJETIVOS:**

- Elaborar treinamento muscular com pesos;
- Desempenhar programas de treinamento muscular com pesos de forma segura;
- Diferenciar as diversas populações quanto a prescrição de treinamento muscular com pesos.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Princípios básicos do treinamento muscular com pesos;
2. Tipos de treinamento muscular com pesos;
3. Adaptações e Integração com outros componentes da aptidão física ao treinamento com pesos;
4. Prescrição de exercícios de treinamento muscular com pesos;

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, aulas práticas, trabalhos em grupo, vivências práticas e outros.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BAECHLE, T. R.; GROVES, B. R. **Treinamento de força: passos para o sucesso.** 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física.** 6. ed. Rio de Janeiro: SHAPE, 2014.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** 3 ed. Porto Alegre: ARTMED, 2006.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BOMPA, T. O. **Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento.** 5 ed. São Paulo: Phorte, 2012.

DELAVIER, F. **Guia dos movimentos de musculação: abordagem anatômica.** 4. ed. São Paulo: Manole, 2006.

LIMA, C. S.; PINTO, R. S. **Cinesiologia e musculação.** Porto Alegre: Artmed, 2008.

UCHIDA, M. C. [et al]. **Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática ao treinamento de força.** São Paulo: Phorte, 2003.

SANTARÉM, J. M. **Musculação em todas as idades: comece a praticar antes que seu médico recomende.** São Paulo: Manole, 2012.

**8° SEMESTRE**

**Disciplina: TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II**

**Código:** 40-264

**Carga horária:** 30

**Créditos:** 02

**EMENTA:**

Relatórios de pesquisa em Educação Física. Elaboração e defesa do trabalho de conclusão de curso em Educação Física (monografia).

**OBJETIVOS:**

- Analisar relatórios de pesquisas desenvolvidas na área de Educação Física;
- Auxiliar na elaboração do relatório final e modelo de apresentação oral do trabalho de conclusão do curso;
- Proporcionar a oportunidade de defesa pública da monografia de conclusão do curso de Educação Física.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**Unidade 1 – Análise de Relatórios de Pesquisa**

- 1.1. Etapas na elaboração de relatórios de pesquisa.
- 1.2. Elementos constitutivos de relatórios de pesquisa.
- 1.3. Análise de relatórios de pesquisa.

**Unidade 2 – Elaboração do Relatório de Pesquisa**

- 2.1. Revisão de literatura.
- 2.2. Coleta e análise dos dados.
- 2.3. Elaboração do relatório final da pesquisa na área de Educação Física (TCC).

**Unidade 3 – Apresentação do Relatório de Pesquisa**

- 3.1. Modelos de apresentação de trabalhos em eventos científicos.
- 3.2. Elaboração da apresentação oral do relatório final de pesquisa.
- 3.3. Defesa da monografia de conclusão do curso.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, estudos individuais, análise de relatórios de pesquisa e outros.

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas discussões realizadas nas aulas ministradas, bem como a elaboração e apresentação da monografia de conclusão do curso.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

STORTI, A. T et al. **Trabalhos acadêmicos:** da concepção á apresentação. Erechim: Edifapes, 2006.

GIL, A. C. **Como elaborar projeto de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2007.

THOMAS, J.R & NELSON, N.K. **Métodos de pesquisa em atividade física.** Artmed: Porto Alegre. 2002.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

GOLDENBERGER, M. **A arte de pesquisar:** como fazer pesquisa qualitativa em ciências sociais. 2ed. Rio de Janeiro: Record, 2001. .

LAKATOS, E; MARCONI, M.A. **Metodologia científica.** São Paulo: Atlas, 2010.

MOLINA NETO, V; TRIVINOS, A.N.S. **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas.** Porto Alegre: Sulina, 2004.

PICCOLI, J. C. J. **Normalização para trabalhos de conclusão em educação física.** Canoas: ULBRA, 2006.

SEVERINO, A.J. **Metodologia do trabalho científico.** São Paulo: Cortez, 2002.

**Disciplina: NUTRIÇÃO NO EXERCÍCIO****Código: 40-412****Carga Horária: 30****Créditos: 02****EMENTA:**

Estudos das estruturas químicas, funções e necessidades dos nutrientes. Importância das interações entre os componentes da dieta; fibras alimentares e suplementações, na manutenção da saúde.

**OBJETIVOS:**

- Proporcionar a aquisição e a compreensão de conhecimentos básicos de nutrição em atividade física;
- Analisar os vários componentes de macro e micronutrientes;
- Distinguir as interações entre os componentes da dieta alimentar;
- Dominar noções básicas de fibras alimentares e de suplementação de micronutrientes;
- Identificar a importância dos nutrientes para a manutenção da saúde bem como a sua relação com o bem estar da população;
- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa em nutrição em atividade física.

**CONTEÚDO CURRICULAR:****1. Introdução a Nutrição em Atividade Física**

- 1.1. Importância e considerações práticas de nutrição em atividade física.
- 1.2. Noções de metabolismo de macro e micro nutrientes.
- 1.3. Vitaminas e exercício.

**2. Macro e Micronutrientes**

- 2.1. Estrutura química, funções e necessidades.
- 2.2. Utilização durante o exercício.
- 2.3. Fatores condicionantes da utilização durante o exercício.

**3. Componentes da Dieta Alimentar**

- 3.1. Recomendações da dieta alimentar diária.
- 3.2. Recomendações específicas da alimentação pré-competitiva.
- 3.3. Recomendações específicas da alimentação durante a competição.
- 3.4. Recomendações específicas da alimentação pós-competição.
- 3.5. Exercícios e dietas vegetarianas.

**4. Hidratação e Suplementos Nutricionais**

- 4.1. Importância e recomendações sobre hidratação.
- 4.2. Fibras alimentares.
- 4.3. Suplementos nutricionais mais utilizados.
- 4.4. Manobras dietéticas inusuais.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, trabalhos em grupo e outros.

**AValiação:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo,...) e autoavaliação.

### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BACURAU, R. F. **Nutrição e suplementação esportiva**. São Paulo: Phorte, 2007.

KLEINER, S. M. **Nutrição para o treinamento de força**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2009.

MCARDLE, W. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BIESEK, S. org. Alves, Leticia A. org. Gerra, I. org. **ESTRATÉGIAS de nutrição e suplementação no esporte**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2010, 2015.

GUEDES, D.P. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. Londrina: Midiograf, 2006.

MARINS, J.C.B. **Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2006.

POLLOCK, M.L.; WILMORE, J.H. e FOX, S. **Exercícios na saúde e na doença**. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.

**Disciplina: ESTÁGIO PROFISSIONAL EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE -A**  
**Código: 40-599**  
**Carga Horária: 120** **Créditos: 08**

**EMENTA:**

Estágio prático realizado em instituições públicas e privadas que possibilita ao acadêmico a aplicação dos conhecimentos em atividade física e saúde.

**OBJETIVOS:**

- Contribuir no aprofundamento da formação profissional do estudante para que possa desempenhar, de forma consciente e espontânea, as funções de orientador de atividades físicas para grupos e indivíduos;
- Realizar estudos individuais em conteúdos específicos de atividades físicas relacionadas à saúde, de acordo com o programa de interesse do estudante;
- Oportunizar a vivência de situações de estágio de aplicação de conhecimentos em atividade física relacionada à saúde;
- Diagnosticar e planejar programas de atividades físicas estabelecendo relação teoria e prática.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**1. Planejamento do Estágio de Atividade Física e Saúde**

- 1.1. Diagnóstico institucional do programa de atividades físicas.
- 1.2. Elaboração de planejamento das sessões do programa de atividades físicas.
- 1.3. Estudos individuais aplicados ao programa escolhido.

**2. Realização de Estágio Supervisionado em Atividade Física e Saúde**

- 2.1. Atividades de observação do programa escolhido.
- 2.2. Atividades de participação conjunta nas sessões de atividade física do programa escolhido.
- 2.3. Atividades de prática de intervenção (organização e gestão) de sessões de atividades físicas no programa escolhido.

**3. Relatório das Atividades de Estágio**

- 3.1. Pontos de encontro de orientação e discussão das situações de estágio.
- 3.2. Seminário de apresentação dos relatórios de estágio.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio da realização de estágios supervisionados, aulas expositivas-dialogadas, pontos de encontro de orientação pedagógica e de discussão das situações de estágio, seminários e outros.

**AValiação:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades de planejamento, realização e relatório de estágio, bem como na participação dos pontos de encontro de orientação e discussão do estágio e do seminário de apresentação dos relatórios de estágio.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.  
NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento.** 6 ed. São Paulo: Manole, 2014.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes da ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição**. 9. ed. Guanabara Koogan, 2014.

HOWLEY, E. T.; FRANKS, B. D. **Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

SIMÃO, R. **Fisiologia e Prescrição de Atividade Física para Grupos Especiais**. São Paulo Phorte, 2007.

SHEPHARD, J. R. **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

TEIXEIRA, L. **Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática**. São Paulo: Phorte, 2008.



**Disciplina: METODOLOGIA DO ENSINO DE LUTAS II**

**Código:** 40-404

**Carga horária:** 30

**Créditos:** 02

**EMENTA:**

Considerando o Judô, o Karatê e a Capoeira, elege uma dessas manifestações como referência, estudando-a especificamente, nas dimensões históricas, sócio-culturais, técnico-táticas e o processo de ensino aprendizagem, bem como as atualidades da produção científica sobre o tema.

**OBJETIVOS:**

- Adquirir conhecimento histórico e sócio-cultural relativo ao surgimento, desenvolvimento e expansão de uma das manifestações de luta mais expressivas na realidade brasileira;
- Refletir sobre a presença, significado e contradições do fenômeno estudado, na sociedade brasileira e nos contextos que lhe são próprios;
- Analisar, vivenciar, compreender e estruturar metodologicamente o processo de ensino aprendizagem na modalidade estudada;
- Fomentar mediante atividades acadêmicas de pesquisa, o interesse, a aquisição e a elaboração de conhecimentos relativos às lutas enquanto manifestação da cultura corporal de movimento relacionada ao universo da atividade física e saúde.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**UNIDADE 1 – Dimensão histórica e sócio-cultural**

- Surgimento, desenvolvimento e expansão.
- Configurações (estilos) e atualidades.
- Aspectos sócio-culturais/filosóficos.
- Investigação da temática lutas/atividade física e saúde.

**UNIDADE 2 – Dimensão técnico-tática e regulamentar**

- Características específicas.
- Elementos técnico-táticos.
- Classificação das técnicas
- Características táticas.
- Rituais e procedimentos regulamentares.

**UNIDADE 3 – Dimensão metodológica do processo de ensino-aprendizagem**

- Etapas de ensino/características.
- Métodos de ensino. Orientações didático-metodológicas.
- Princípios da iniciação esportiva e treinamento aplicado à modalidade
- Seqüências pedagógicas de ensino

**METODOLOGIA:**

As aulas serão desenvolvidas utilizando os seguintes procedimentos: aulas expositivas; leituras, comentários e debates baseados em textos específicos; utilização de recursos áudio-visuais; técnicas de trabalhos em grupo; trabalhos de pesquisa; seminários; aulas práticas.

### **AVALIAÇÃO:**

Serão avaliados: os conhecimentos teóricos/conceituais; a capacidade técnico-tática de execução dos fundamentos estudados; conhecimento referente ao processo metodológico de ensino; a participação ativa do aluno em todo o processo de estudo desencadeado na disciplina. Utilizar-se-á como instrumentos de avaliação: prova teórica e prática; fichas critério; trabalhos de pesquisa.

### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

KANO, J. **Judô kodokan**. São Paulo: Cultrix, 2009.

MESQUITA, C. **Judô da reflexão à competição: o caminho suave**. 1. ed. São Paulo: Galenus, 2014.

REID, H. **O caminho do guerreiro: o paradoxo das artes marciais**. 3.ed. São Paulo: Cultrix, 2005.

### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

CAPOEIRA, N. **Capoeira: pequeno manual do jogador**. Rio de Janeiro: Record, 2002.

NAKAYAMA, M; CALLONI, E. L. **Karatê dinâmico: instruções pelo mestre**. 2. ed. São Paulo: Cultrix, 2005.

OLIVIER, J.C. **Das brigas aos jogos com regras: enfrentando a indisciplina na escola**. Porto Alegre: Artemed, 2000.

TEGNER, B. **Guia completo de karate**. Rio de Janeiro: Record, 2004.

VIRGILIO, S. **A arte do Judô**. Porto Alegre: Rígel, 1994.

**Disciplina: SEMINÁRIO DE APROFUNDAMENTOS EM ESPORTES IV**

**Código:** 40-411

**Carga horária:** 60

**Créditos:** 04

**EMENTA:**

Fundamentação técnico-tática da modalidade escolhida5 Planejamento e organização do treinamento: periodização, controle e avaliação.

**OBJETIVOS:**

- Identificar o estágio de desenvolvimento da modalidade no Rio Grande do Sul e Brasil, bem como a sua difusão e expansão no mundo;
- Distinguir as principais características das escolas da modalidade;
- Aprofundar conhecimentos sobre a fundamentação técnico-tática na modalidade;
- Estruturar o processo de treinamento da modalidade escolhida a partir do planejamento e organização das sessões de preparação física, técnica e tática;
- Dominar conhecimentos sobre o controle e avaliação do treinamento na modalidade;
- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa sobre o processo de treinamento na modalidade escolhida.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**1. Introdução a Modalidade Escolhida**

- 1.1. Características das escolas da modalidade escolhida.
- 1.2. Difusão e expansão da modalidade no Brasil e no mundo.
- 1.3. Estágio atual de desenvolvimento da modalidade no Rio Grande do Sul e Brasil.

**2. Fundamentação Técnico-Tática**

- 2.1. Avaliação dos fundamentos técnico-táticos da modalidade.
- 2.2. Critérios de avaliação das ações táticas.
- 2.3. Sistemas ofensivos da modalidade.
- 2.4. Sistemas defensivos da modalidade.

**3. Planejamento e Organização do Treinamento**

- 3.1. Periodização do treinamento na modalidade.
- 3.2. Sessões de preparação física, técnica, tática e psicológica na modalidade.

**4. Controle e Avaliação do Treinamento**

- 4.1. Noções de sistemas de análise de jogo (“scouting”).
- 4.2. Métodos de observação do adversário e de elaboração de plano de jogo.
- 4.3. Controle do processo de treinamento.
- 4.4. Organização do caderno do treinador.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, aulas práticas, trabalhos em grupo bem como a observação de sessões de treinamento da modalidade escolhida.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo,...) e autoavaliação.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BARBANTI, V. et al. **Esporte e atividade física: interação entre rendimento e qualidade de vida.** São Paulo: Manole. 2002.  
HERNANDES JÚNIOR, B.D.O. **Treinamento desportivo.** Rio de Janeiro: Sprint, 2002.  
OLIVEIRA, J. e TAVARES, F. **Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos.** Porto: FCDEF-UP, 1996.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

DANTAS, E. **A prática da preparação física.** Rio de Janeiro: Shape, 1998.  
FOSS, M. L. **Bases fisiológicas do exercício e do esporte.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.  
GUARINO, M. **Manual do técnico desportivo.** São Paulo: Ícone, 1996.  
SOBRAL, F. **O adolescente atleta.** Lisboa: Livros Horizonte, 1988.  
SULLIVAN, J. A. e ANDERSON, S. J. (Edt). **Cuidados com o jovem atleta: enfoque interdisciplinar na iniciação e no treinamento esportivo.** São Paulo: Manole, 2004.



**Disciplina: METODOLOGIA DO ENSINO DE TÊNIS DE CAMPO**

**Código:** 40-594

**Carga horária:** 30

**Créditos:** 02

**EMENTA:**

Estudo histórico-crítico do tênis de campo. Fundamentos técnicos e táticos, noções de regras do tênis de campo. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino do tênis de campo

**OBJETIVOS:**

- Identificar aspectos marcantes da história e evolução do tênis de campo bem como as suas características básicas enquanto jogo esportivo;
- Estruturar o processo de ensino-aprendizagem no tênis de campo a partir de progressões de exercícios e tarefas;
- Distinguir as diferentes abordagens pedagógicas empregadas no ensino do tênis de campo;
- Dominar os princípios básicos dos fundamentos técnicos ofensivos e defensivos do tênis de campo;
- Aplicar noções básicas de regras e arbitragem do jogo de tênis de campo;
- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa em tênis de campo.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

**Unidade 1 - Introdução ao Tênis de Campo**

1.1 Histórico e evolução do tênis de campo.

1.2 Características específicas do tênis de campo.

**Unidade 2 - Metodologia do Ensino do Tênis de Campo**

2.1 Processo de ensino-aprendizagem esportiva.

2.2 Princípios e noções de progressões de aprendizagem.

2.3 Caracterização e estruturação dos exercícios e tarefas.

2.4 Abordagens pedagógicas do ensino do tênis de campo.

**Unidade 3 - Fundamentos Básicos do Tênis de Campo**

3.1 Fundamentos técnicos básicos do tênis de campo.

3.2 Fundamentos básicos de defesa e de ataque no tênis de campo

**Unidade 4 - Regulamentação Básica do tênis de campo**

4.1 Noções das regras básicas e arbitragem do jogo de tênis de campo.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, aulas práticas, bem como a observação e arbitragem de jogos de tênis de campo.

**AValiação:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo,...) e autoavaliação.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

AMERICAN SPORT EDUCATION PROGRAM.; MALVEZZI, M. (Trad.). **Coaching Youth Tennis**. Ensinando tênis para jovens. 2. ed. São Paulo: Manole, 1999.

BALBINOTT, C. **O Ensino do Tênis Novas Perspectivas de Aprendizagem**. Rio de Janeiro: Artmed, 2009.

SILVA, S. **Tênis para crianças: manual para pais, filhos e mestres**. Suzana Silva; ilustrações de Valmir Frias. São Paulo: Via Lettera, 2003.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

CASTRO, M.; ISHIZAKI, M. T. **Tênis: Aprendizagem e Treinamento**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

SAMULSKI, D. **Treinamento Mental No Tênis: Como Desenvolver As Habilidades Mentais**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2012.

SKORODUMOVA, A. P. **Tênis de campo: treinamento de alto nível**. Guarulhos: Phorte, 2004.

TREUHERZ, R. M. **Tênis: Técnicas e Táticas de Jogo**. 1. ed. Editora Alaúde, 2005.

VIEIRA, S.; FREITAS, A. **O que é Tênis: história, regras, curiosidades**. 1. ed. Editora: Casa da Palavra, 2009.

## **DISCIPLINAS ELETIVAS I**

**Disciplina: ESPORTES EM AREIA**

**Código: 40-418**

**Carha horária: 30**

**Créditos: 02**

**EMENTA:**

Estudo histórico-crítico dos esportes de areia. Fundamentos técnicos e táticos, noções de regra dos esportes de areia. Elementos básicos do beach soccer, futvôlei e vôlei de duplas, e demais jogos de areia.

**OBJETIVOS:**

- Identificar aspectos marcantes da história e evolução dos esportes de areia bem como as suas características básicas enquanto jogos esportivos coletivos;
- Dominar os princípios básicos dos sistemas ofensivos e defensivos dos esportes de areia;
- Aplicar noções básicas de regras e arbitragem do jogo dos esportes de areia;
- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa em esportes de areia.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Noções básicas da técnica e tática de beach soccer, futevôlei e vôlei de duplas;
2. Estudo das regras e arbitragem em beach soccer, futevôlei e vôlei de duplas;
3. Sistemas de defesa e ataque de beach soccer, futevôlei e vôlei de duplas;
4. Organização de competição em esportes de areia.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, aulas práticas, bem como a observação, arbitragem e organização de jogos de esportes na areia.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo...) e autoavaliação.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

GRECO, P.J.; BENDA, R. N. (Org.). **Iniciação esportiva universal**. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, 2001.

MELO, R.S. **Sistemas e táticas para o futebol**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

VENLIOLES, F.M. **Escola de futebol**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

ARAÚJO, J.B. **Voleibol moderno: sistema defensivo**. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 1994.

BOJIKIAN, J.C.M. **Ensinando voleibol**. São Paulo: Phorte, 2003.

MESQUITA, I. **Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos colectivos**. Lisboa: Livros Horizonte, 2005.

OLIVEIRA, J. & TAVARES, F. **Estratégia e tática nos jogos esportivos coletivos**. Porto: FCDEF/UP, 1996.

SUVOROV, Y.P.; GRISHIN, O.N. **Voleibol iniciação**. 6. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.



**Disciplina: PSICOLOGIA DO ESPORTE INFANTIL****Código: 70-652****Carga horária: 30****Créditos: 02****EMENTA:**

Caracterização, análise e discussão do papel, função e conceito do esporte na Educação Física. Relação entre a prática de atividades motoras específicas da Educação Física e dimensões psicológicas: motivação, ansiedade, estresse, dependência, e reações afetivas da Educação Física e do Esporte. Fatores psicológicos que podem influenciar a prática da Educação Física e Esporte escolar.

**OBJETIVOS:**

- Identificar e analisar os aspectos psicológicos do comportamento individual e interpessoal envolvidos nas atividades motoras específicas da prática da Educação Física e do esporte infantil;
- Analisar as implicações dos aspectos psicológicos individuais e interpessoais nas atividades motoras específicas da Educação Física e do esporte escolar;
- Analisar as influências da prática das atividades motoras específicas da Educação Física sobre os aspectos psicológicos do comportamento humano;
- Refletir criticamente sobre a interrelação dos aspectos psicológicos do comportamento humano com a prática de atividades motoras, nas diferentes áreas de atuação do licenciado em Educação Física.

**CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:**

1. Interações no esporte e na Educação Física: professores, pais e alunos;
2. Educação Física e esporte: ansiedade infantil;
3. Estudos sobre valores educativos na Educação Física e no esporte;
4. Educação Física e esporte: motivação da criança e do adolescente;
5. Reflexão sobre esporte na escola e esporte da escola;
6. Stress no esporte infantil: Conceitos, fases e aspectos teóricos;
7. Competição e burnout.

**METODOLOGIA:**

Aulas expositivas-dialogadas, aulas práticas e de laboratório, seminários.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação do aluno será por meio da realização de provas teórico-práticas.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BENNO, B. Jr e SAMULSKI, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. Porto Alegre: Feevale, 2002.

DE ROSE, D. (Org) **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 11.ed. São Paulo: Paz e Terra, 2007.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

GALVÃO, I.; WALLON, H. **Uma concepção dialética do desenvolvimento infantil**. Petrópolis: Vozes, 2001.

PERRENOUD, P. **Construir competências desde a escola**. Porto Alegre: Art Med, 2000.

POZO, J. I. **Teorias cognitivas da aprendizagem**. Artes Médicas, 2002.

SACRISTÁN, J. G.; PÉREZ GOMÉZ, A. I. **Compreender e transformar o ensino**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

WEINBERG, R. S e GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

**Disciplina: ESPORTES DE AVENTURA****Código: 40-419****Carga horária: 30****Créditos: 02****EMENTA:**

Esportes de aventura: classificação e perspectivas de intervenção. Fundamentação básica e vivência prática de diferentes esportes de aventura.

**OBJETIVOS:**

- Identificar os principais conceitos e significados que sustentam a realização de esportes de aventura;
- Dominar os princípios básicos de educação ambiental;
- Estruturar o processo de ensino-aprendizagem de exercícios de aventura na natureza;
- Distinguir as formas e perspectivas de realização dos esportes de aventura na natureza;
- Aplicar noções básicas na vivência prática dos esportes de aventura na natureza;
- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa em esportes de aventura na natureza.

**CONTEÚDO CURRICULAR:****Ambiente e Ecologia: Idéias e Concepções**

1. Concepções de ambiente, ecologia e natureza;
2. Relação homem-natureza;
3. Princípios básicos da educação ambiental.

**Atividades Físicas na Natureza**

4. Conceituação, classificação e tendências;
5. Impactos das atividades físicas de lazer e recreação ao ambiente natural;
6. Perspectiva educacional das atividades físicas na natureza;
7. Perspectiva de turismo das atividades físicas na natureza.

**Atividades Físicas de Aventura na Natureza**

8. Noções básicas e vivências práticas de atividades de caminhada em trilhas;
9. Noções básicas e vivências práticas de atividades de escalada;
10. Noções básicas e vivências práticas de atividades de mountain bike;
11. Noções básicas e vivências práticas de atividades de corrida de orientação;
12. Noções básicas e vivências práticas de atividades de cavalgada;
13. Noções básicas e vivências práticas de atividades de canoagem.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, aulas práticas, trabalhos em grupo, vivências práticas e outros.

**AValiação:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo,...) e autoavaliação.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

MARCELLINO, N. C. **Lazer e educação**. Campinas: Papyrus, 2003.

MOTA, J. **Actividade física no lazer:** reflexões sobre sua prática. Lisboa: Livros Horizonte, 1997.

PELEGRINI FILHO, A. **Ecologia, cultura e turismo.** Campinas: Papirus, 2001.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BRUHNS, H. **O corpo parceiro e o corpo adversário.** Campinas: Papirus, 2001.

CARVALHO, M. **O que é natureza.** São Paulo: Brasiliense, 1999.

GRUN, M. **Ética e educação ambiental:** a conexão necessária. Campinas: Papirus, 2002.

REIGOTA, M. **Meio ambiente e representação social.** São Paulo: Cortez, 2002.

RUSCHMANN, D. **Turismo e planejamento sustentável:** a proteção do meio ambiente. Campinas: Papirus, 2002.



**Disciplina: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTE E LAZER II**

**Código:** 60-399

**Carga Horária:** 30

**Créditos:** 02

**EMENTA:**

Entendimento. Discussão e interpretação das funções de gestão administrativa no setor de prestação de serviços relacionados à educação física, esporte e lazer.

**OBJETIVOS:**

- Oportunizar o conhecimento de sistemas de organização, gerenciamento e administração na educação física, esporte e lazer;
- Conhecer e exercitar práticas de gestão na educação física, esporte e lazer. Educação Física, esporte e lazer em projetos sociais e clubes como forma de obtenção de fomento e promoção.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Administração Esportiva Estratégica (planejamento, definição de objetivos, formação de equipes de trabalho, processo de avaliação);
2. Práticas de gestão administrativa (experiências práticas);
3. Gestão de Talentos Humanos: seleção, recrutamento, acompanhamento de pessoal, avaliação, desligamento, programa de desenvolvimento profissional, benefícios, folha de pagamento, segurança do trabalho, psicologia e assistência social;
4. Gestão de Esportes: esportes competitivos, esportes de formação, qualificação profissional, secretaria esportiva, almoxarifado de esportes, suporte para competições, departamento médico e fisioterápico, psicologia e nutrição esportiva;
5. Ferramentas de gestão administrativa (planejamento estratégico, orçamento, programas de qualidade);
6. Profissionalismo (direção, processo decisório e liderança).

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, aulas práticas, trabalhos em grupo, vivências práticas e outros.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo,...).

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

CHIAVENATO, I. **Introdução à teoria geral da administração**. 6. ed. Rio de Janeiro: Campus, 2000.

DRUCKER, P. **O líder do futuro**. São Paulo: Futura, 1999.

PETERS, T. **O círculo da inovação: você não deve evitar o caminho para o seu sucesso**. São Paulo: Harbra, 1998.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

ALBRECHT, K.; SANVICENTE, A. Z. **Revolução nos serviços:** como as empresas podem revolucionar a maneira de tratar os seus clientes. São Paulo: Pioneira, 2003.

COHEN, A. MBA. **curso prático de administração.** Rio de Janeiro: Editora Campos, 1999.

FACULDADE INTEGRADA CASTELO BRANCO. **Organização de competições:** torneios e campeonatos. 20. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

GILL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisas.** 2010.

POIT, D. R. **Organização de eventos esportivos.** 4. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

**Disciplina: ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO EM ACADEMIAS**

**Código: 60-398**

**Carga Horária: 30**

**Créditos: 02**

**EMENTA:**

Estruturação e gerenciamento de uma academia.

**OBJETIVO:**

Capacitar os alunos para estruturação e gerenciamento de academia.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Estruturação de uma academia: aspectos legais (licenciamento, constituição de firma, impostos, encargos sociais e trabalhistas...) e aspectos administrativos;
2. Gerenciamento de academia: aspectos econômicos; infra-estrutura, espaço físico, instalações e equipamentos;
3. Prestação de serviços;
4. Organização e capacitação de recursos humanos (professores, funcionários);
5. Organização funcional da academia (cronogramas: férias, avaliação física, manutenção e outros);
6. Estratégias de marketing (imagem institucional, fidelização do cliente, qualidade da prestação do serviço, marketing promocional);
7. Elaboração de projeto de criação e estruturação de uma academia.

**METODOLOGIA:**

1. Estruturação de uma academia: aspectos legais (licenciamento, constituição de firma, impostos, encargos sociais e trabalhistas...) e aspectos administrativos;
2. Gerenciamento de academia: aspectos econômicos; infra-estrutura, espaço físico, instalações e equipamentos;
3. Prestação de serviços;
4. Organização e capacitação de recursos humanos (professores, funcionários);
5. Organização funcional da academia (cronogramas: férias, avaliação física, manutenção e outros);
6. Estratégias de marketing (imagem institucional, fidelização do cliente, qualidade da prestação do serviço, marketing promocional);
7. Elaboração de projeto de criação e estruturação de uma academia.

**AValiação:**

A avaliação será por meio de provas sobre as aprendizagens decorrentes, seminários, trabalhos individuais e em grupo.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

CHIAVENATO, I. **Introdução à teoria geral da administração**. 6. ed. Rio de Janeiro: Campus, 2000.

DRUCKER, P. **O Líder do futuro**. Editora Futura, 6.ed. São Paulo, 2003.

PETERS, T. **O Circulo da inovação: você não deve evitar o caminho para o seu sucesso**. São Paulo: Harbra, 1998.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

ALBRECHT, K.; SANVICENTE, A. Z. **Revolução nos serviços: como as empresas podem revolucionar a maneira de tratar os seus clientes**. São Paulo: Pioneira, 2003.

COHEN, A. **MBA curso prático de administração**. Rio de Janeiro: Editora Campos, 1999.

FACULDADE INTEGRADA CASTELO BRANCO. **Organização de competições: torneios e campeonatos**. 20. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

SABA, F. **Liderança e gestão para academias e clubes esportivos**. Rio de Janeiro: Phorte, 2006.

POIT, D. R. **Organização de Eventos Esportivos**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

**Disciplina: TÓPICOS ESPECIAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Código: 40-424**

**Carga Horária: 30**

**Créditos: 02**

**EMENTA:**

Abordagem de temas atuais na educação física, suas implicações para os profissionais de educação física, bem como as formas de intervenção e sua atualização no campo de trabalho.

**OBJETIVOS:**

Possibilitar aos discentes a atualização em novas tendências da educação física preparando-os para a entrada no mercado de trabalho.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

Abordar temas da Educação Física que estão em voga tanto na mídia como entre a população.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas e práticas.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação do aluno será realizada por meio de provas teórico-práticas.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. 2.ed. São Paulo: Edgard Blucher, 2000.

HOFFMAN, S. J. e HARRIS, J. C. **Cinesiologia: o estudo da atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

ROCHA, P. E. C. P. da. **Medidas e avaliação em ciências do esporte**. 6. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

CAVALLARI, G. **Manual de trekking & aventura**. São Paulo: Kalapalo, 2008.

FRAGA, A. B. WACHS, F. (Org.). **Educação física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção**. Porto Alegre: UFRGS, 2007.

MENDONÇA, M. E. **Ginástica holística: história e desenvolvimento de um método de cuidados corporais**. São Paulo: Summus, 2000.

ROBINSON, L. **Exercícios inteligentes com pilates e yoga**. 2. ed. São Paulo: Pensamento: 2005.

SCHWARTZ, G. M. (Org.). **Aventuras na natureza: consolidando significados**. Jundiaí: Fontoura, 2006.

**Disciplina: LIBRAS – LÍNGUA BRASILEIRA DE SINAIS**

**Código: 80-174**

**Carga Horária: 30**

**Créditos: 02**

**EMENTA:**

Legislação e inclusão. Língua, culturas comunidades e identidades surdas. Aquisição de Linguagem e a LIBRAS – Língua Brasileira de Sinais.

**OBJETIVO:**

Oportunizar o contato com a LIBRAS, visando a proporcionar subsídios básicos para a comunicação através dessa linguagem.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Legislação e Inclusão;
2. Cultura Surda / Relação de história da surdez com a Língua de sinais;
3. Aquisição da Linguagem de Libras / Noções básicas da Língua Brasileira de Sinais: o espaço de sinalização, os elementos que constituem os sinais, noções sobre a estrutura da língua, a língua em uso em contextos triviais de comunicação.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas e práticas.

**AValiação:**

A avaliação do aluno será realizada por meio de provas teórico-práticas.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

LOPES, M. C. **Surdez & educação**. Belo Horizonte: Autêntica, 2007.

QUADROS, R. M. **Educação de surdos: aquisição da linguagem**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2008.

THOMA, A. S.; LOPES, M. C. (org.). **A invenção da surdez: cultura, alteridade, identidade e diferença no campo da educação**. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2006.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

FERNANDES, E. **Linguagem e surdez**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

FERNANDES, E. **Surdez e bilingüismo**. Porto Alegre: Organizadora Mediação, 2005.

LACERDA, C. B. F. (Org.). **Surdez: processos educativos e subjetividade**. São Paulo: Lovise, 2000.

SCKLIAR, C. **Atualidade da educação bilíngüe para surdos**. Porto Alegre: Mediação, 1999.

SKLIAR, Carlos (Org.). **A surdez: um olhar sobre as diferenças**. 6. ed. Porto Alegre: Mediação, 2012.

## **DISCIPLINAS ELETIVAS II**

**Disciplina: JOGO NA EDUCAÇÃO FÍSICA****Código: 40-405****Carga Horária: 45****Créditos: 03****EMENTA:**

Concepção de jogo e o papel do jogo na Educação Física. Conhecimento das teorias do jogo e sua relação com o ser humano; O jogo enquanto cultura corporal de movimento e suas manifestações. Jogos numa dimensão conceitual, atitudinal e procedimental. Potencialidades do jogo e suas implicações didático-pedagógicas. Tipos de jogos. Vivências lúdicas.

**OBJETIVOS:**

Compreender a relação que os jogos estabelecem como prática pedagógica na Educação Física, bem como o conhecimento das diversas teorias do jogo e suas implicações lúdicas.

**CONTEÚDO CURRICULAR:****1. Brincadeiras e jogos na escola:**

- conceito e a importância do jogo
- jogo enquanto patrimônio cultural da humanidade
- jogos e brincadeiras como conteúdos escolares

**2. Jogos numa dimensão conceitual, atitudinal e procedimental****3. O uso de brinquedos e jogos na Educação Física****4. Jogos cooperativos x Jogos e cooperativos**

- Relações entre o jogo competitivo e cooperativo

**5. Jogo criado, jogo jogado e jogos transformados****6. Organização dos jogos de acordo com: o espaço físico, os recursos materiais, regras e necessidades do grupo****7. O jogo como forma de inclusão****METODOLOGIA:**

O trabalho pedagógico deve ter como pressupostos a indissociabilidade entre investigação e ensino e entre teoria e prática - a prática sendo informada pela teoria, de forma concomitante, sendo por ela informada, e, o diálogo como elemento mediador da produção e validação de conhecimentos: exposições, leituras, debates, atividades individuais e grupais; produção de textos visando o apoio à formação, de modo a sistematizar os estudos, pesquisas e resultado de experiências construídas durante o desenvolvimento da disciplina; reflexão sobre o desenvolvimento das ações; a disciplina será desenvolvida através de aulas expositivas-dialogadas, aulas práticas, experiências de ensino, experiências de laboratório, seminários e outros.

**AValiação:**

A avaliação será paralela a qualquer atividade realizada e serão relevantes as observações das seguintes questões: evolução das aprendizagens dos alunos; evolução da relação professor-aluno. A avaliação do aluno também será feita por meio de provas teórico-práticas, seminário, trabalhos, atividades individuais e atividades em grupo.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BROUGÈRE, G. **Jogo e educação**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2003.

HUIZINGA, J. **Homo ludens**. 4. ed. São Paulo: Perpectiva, 2001.

KISHIMOTO, T. E. **Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação**. 7. ed. São Paulo: Cortez, 2009.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

AMARAL, J. N. **Jogos cooperativos**. São Paulo. Phorte, 2007.

BENJAMIN, W. A. **Reflexões sobre a criança, o brinquedo e a educação**. São Paulo: Duas Cidades. 2004.

FREIRE, J. B. **Educação como prática corporal**. São Paulo: Scipione, 2007.

FRITZEN, S. J. **Jogos dirigidos: para grupos, recreação e aulas de educação física**. Petrópolis: Vozes, 2009.

NEGRINI, A. **Aprendizagem e desenvolvimento Infantil: simbolismo e jogo**. Porto Alegre: Prodil, 1994.

**Disciplina: SAÚDE COLETIVA**

**Código: 40-420**

**Carga Horária: 45**

**Créditos: 03**

**EMENTA:**

Fundamentação teórica dos Programas de Saúde com ênfase na prevenção e promoção da saúde. Abordagem histórica da Saúde Pública.

**OBJETIVOS:**

- Proporcionar conhecimento sobre o Sistema Nacional de Saúde, por meios de Programas de Saúde existentes no Ministério da Saúde;
- Desenvolver habilidades que permitam executar o cuidado baseado em princípios científicos, éticos e legais;
- Identificar os principais problemas de saúde no país e suas regiões;
- Permitir que o aluno atue na realidade sanitária brasileira para contribuir na transformação da realidade social;
- Identificar as necessidades da população para contribuir na formação da consciência sanitária;
- Avaliar o estado de saúde da população;
- Elaborar planos de intervenção para atuação na área da saúde.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Desenvolvimento de noções de cidadania e planejamento em saúde para o campo de atuação do profissional da saúde em saúde coletiva;
2. História da Saúde Pública brasileira;
3. Conceitos em saúde pública e saúde coletiva;
4. Políticas, serviços e Programas de Saúde Pública (proteção, promoção e reabilitação);
5. Noções gerais de administração pública direcionada a área da saúde;
6. Atuação do profissional de Educação Física em saúde coletiva;
7. Elaboração de projetos e programas coletivos de saúde;
8. Planejamento técnico e participativo em saúde.

**METODOLOGIA:**

As aulas serão desenvolvidas de forma expositivo-dialogadas, com a inclusão de seminários e elaboração de projetos.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação do aluno será realizada por meio de provas, seminários e atividades de grupo.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BONITA, R.; BONITA, R.; BEAGLEHOLE, R; KJELLSTRÖM, T. **Epidemiologia básica**. 2. ed. São Paulo: Santos, 2010

BERTOLLI FILHO, C. **História da saúde pública no Brasil**. 4. ed. São Paulo: Ática, 2004.

DUNCAN et al. **Medicina ambulatorial: condutas clínicas em atenção primária**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2006.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

- CARVALHO, S.R. **Saúde coletiva e promoção da saúde**. Sujeito e mudança. São Paulo: Hucitec, 2005.
- FERLA, A. A.; FAGUNDES, S. M. S. (Org.). **O fazer em saúde coletiva**: inovações na organização na atenção à saúde no Rio Grande do Sul. Porto Alegre: Dacasa, 2002.
- FRAGA, A. B. WACHS, F. (Org.). **Educação física e saúde coletiva**: políticas de formação e perspectivas de intervenção. Porto Alegre: UFRGS, 2007.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2006.
- OLIVEIRA, Ricardo Jacó de. **Saúde e atividade física**: algumas abordagens sobre atividade física relacionada a saúde. Rio de Janeiro: Shape, 2005.



**Disciplina: MÉTODO PILATES**

**Código: 40-603**

**Carga Horária: 45**

**Créditos: 03**

**EMENTA:**

História do Método Pilates. Estudo do método original. Pilates Solo (Mat Pilates). Formação em Pilates para Educadores Físicos.

**OBJETIVOS:**

- Conhecer os conceitos do Método Pilates;
- Analisar e refletir situações do Método Pilates;
- Avaliar e prevenir a postura corporal.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

- Conceitos históricos;
- Princípios básicos do Pilates;
- Caracterização da área de estudo;
- Sistema de condicionamento físico;
- Avaliação e prevenção da postura corporal;
- O efeito do Método Pilates;
- Programa de reeducação postural com exercícios;
- O fortalecimento muscular localizado ou global;
- O aumento da flexibilidade geral;
- Correção de distúrbios da postura;
- Melhora do equilíbrio estático e dinâmico;
- Melhora da coordenação motora;
- Relaxamento muscular geral;
- Melhora da capacidade respiratória;
- Aumento da consciência corporal.

**METODOLOGIA:**

As aulas serão desenvolvidas por meio de aulas expositivo-dialogadas, seminários, trabalhos individuais, vivências práticas e atividades de grupo.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação do aluno será feita por meio de provas teórico-práticas, seminário, trabalhos, atividades individuais e atividades em grupo.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

CAMARÃO, T. **Pilates com Bola no Brasil**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

PANELLI, C.; DE MARCO, A. **Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda vida**. São Paulo: Phorte, 2006.

PILATES, J. H. **A Obra Completa de Joseph Pilates: sua saúde e o retorno à vida pela contologia**. São Paulo: Phorte, 2010.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BLOUNT, T.; MCKENZIE, E. **Pilates Básico: Programa Doméstico de Exercícios Inspirado no Método de Joseph Pilates**. São Paulo: Manole, 2006.

MELO, A. **Método Pilates na Água**. São Paulo: Phorte, 2010.

SILER, B. **O Corpo Pilates**: Um guia para fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de Máquinas. São Paulo: Summus, 2008.

STANMORE, T. **Pilates para as Costas**. São Paulo: Manole, 2008.

ROBINSON, L. **Exercícios Inteligentes com Pilates e Yoga**. 2 ed. São Paulo: Pensamento: 2005.

**Disciplina: ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIA II**

**Código: 40-421**

**Carga Horária: 45**

**Créditos: 03**

**EMENTA:**

História e evolução da ginástica em academia. Tendências atuais de ginástica e montagem de rotinas de ginástica.

**OBJETIVOS:**

Preparar os alunos para poderem atuar como instrutores de ginástica de academia.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

- História e evolução da Ginástica em academia;
- Tendências atuais da ginástica em academia;
- Tendências emergentes da ginástica em academia.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas e práticas.

**AValiação:**

A avaliação do aluno será realizada por meio de provas teórico-práticas.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

FLECK, S. J. KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** ArtMed, 1999.

GUEDES, D. P. e GUEDES, J. E. R. P. **Manual prático para avaliação em educação física.** Barueri: Manole, 2006.

MARINS, J. C. B. **Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático.** 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

DELAVIER, F. **Guia dos movimentos de musculação: aborgagem anotômica.** São Paulo: Manole. 2006 .

GUEDES, D. P. e GUEDES, J. E. R. P. **Manual prático para avaliação em Educação Física.** Barueri: Manole, 2006.

LIMA, C. S.; PINTO, R. S. **Cinesiologia e musculação.** Porto Alegre: Artmed, 2008.

SHEPHARD, R.J. **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde.** São Paulo: Phorte, 2003.

SIMÃO, R. **Fisiologia e Precrrição de Exercícios para grupos Especiais.** 4 ed. São Paulo: Phorte, 2014.

## **DISCIPLINAS ELETIVAS III**

**Disciplina: ATIVIDADES AQUÁTICAS**

**Código: 40-422**

**Carga Horária: 60**

**C'reditos: 04**

**EMENTA:**

Estudo teórico e prático das atividades físicas aquáticas, envolvendo administração de escolas de natação, atividades recreativas, jogos no meio líquido, condicionamento físico e ginástica aquática.

**OBJETIVOS:**

- Proporcionar ao aluno do curso de Educação Física a compreensão e a experimentação de atividades físicas no meio líquido;
- Oferecer conhecimentos sobre administração e manutenção de conjuntos aquáticos;
- Estudar as alterações fisiológicas da imersão do corpo no meio líquido;
- Elaborar programas de atividades físicas aquáticas em diferentes níveis e organização de eventos competitivos aquáticos.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Administração de um conjunto aquático;
2. Tratamento físico-químico de piscinas;
3. Equipamentos;
4. Efeitos fisiológicos relacionados ao corpo humano em imersão;
5. Principais atividades físicas aquáticas.

**METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivo-dialogadas, estudos individuais, aulas práticas e seminários.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas e praticas bem como seminários.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

LIMA, W. U. **Ensinando natação**. São Paulo: Phorte, 2009.

MACHADO, D. C. **Metodologia da natação**. São Paulo: EPU, 2004.

PALMER, M.L. **A ciência do ensino da natação**. São Paulo: Manole, 1990.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

KRUG, D. F.; MAGRI, P. E. F. **Natação: Aprendendo Para Ensinar**. All print, 2012.

MASSAUD, M.G. **Natação para adultos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

MCLEOD, I. **Anatomia da natação**. Barueri: Manole, 2010.

NSELMO, Marcelo; VICENTINI, Caio. **Atividades aquáticas: um mergulho no mundo da hidroginástica**. Rio de Janeiro: Cassará, 2013.

BAUN, MaryBeth Pappas. **Exercícios de hidroginástica: exercícios e rotinas para tonificação, condicionamento físico e saúde**. 2. ed. Barueri: Manole, 2010.

**Disciplina: REALIDADE BRASILEIRA**

**Código: 73-400**

**Carga Horária: 60**

**Créditos: 04**

**EMENTA:**

Análise da sociedade brasileira em seus componentes econômicos, políticos, culturais, científicos e tecnológicos, investigando as raízes da atual situação e as saídas possíveis para os problemas nacionais. Análise de formas de participação política e da construção da cidadania nos dias atuais.

**OBJETIVOS:**

Proporcionar conhecimentos básicos, oportunizando uma reflexão crítica acerca dos principais elementos que constituem a organização social brasileira.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Análise da Conjuntura;
2. Formação Econômico-Social do Brasil;
3. O Brasil no Contexto Econômico Mundial;
4. Colapso da modernidade brasileira e a proposta da modernidade ética;
5. A questão agrária e agrícola;
6. A questão da saúde pública;
7. A questão da comunicação social;
8. A questão da educação;
9. A questão da ecologia;
10. A questão da cidadania.

**METODOLOGIA:**

A metodologia contemplará atividades variadas tais como: aulas expositivas, trabalhos em grupo. atividades de pesquisa. organização e apresentação de seminários. entre outras.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação do processo será constante, realizada por meio de testes e provas escritas. Seminários. Elaboração de textos, etc.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BUARQUE, C. **A revolução nas prioridades da modernidade-técnica à modernidade-ética**. São Paulo: Paz e terra, 2000.

BUARQUE, C. **O colapso da modernidade brasileira e uma proposta alternativa**. 3. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra. 1998.

SILVA, Luiz Heron da (Org.). **A escola cidadã no contexto da globalização**. Petrópolis: Vozes, 2000.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BIZ, O. **Problemas do Brasil**. 5. ed. Porto Alegre: Mundo Jovem. 1985.

BRUM, A. J. **O desenvolvimento econômico brasileiro**. 29. ed. Petrópolis: Vozes, 2012.

IANNI, O. **A Sociedade global**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2002.

MOREL, E. **Amazônia saqueada**. São Paulo: Global, 1984.

PINSKY, J. **Capital e trabalho no campo**. São Paulo: ITUCITEC, 1977.

SAMPAIO, P. **Capital estrangeiro e agricultura no Brasil**. Petrópolis: Vozes. 1980.

**Disciplina: TREINAMENTO ESPORTIVO**

**Código: 40-271**

**Carga Horária: 60**

**Crédito: 04**

**EMENTA:**

Revisão do TE-I (Treinamento Esportivo - I). Planejamento da proposta de preparação esportiva a longo prazo e do ciclo atual.

**OBJETIVOS:**

Analisar os elementos fundamentais para a compreensão e prática do treinamento esportivo.

**CONTEÚDO CURRICULAR:**

1. Projeto de Treinamento Esportivo;
2. Análise dos resultados de TEI;
3. Elaboração do planejamento da preparação esportiva;
4. Etapas do desenvolvimento do planejamento e da preparação específica;
5. Planejamento a longo prazo;
6. Planejamento de treinamento do ciclo atual.

**METODOLOGIA:**

As aulas serão orientadas a partir de exposições-dialogadas, trabalhos em grupos e pelas atividades no campo de trabalho prático.

**AVALIAÇÃO:**

A avaliação envolverá provas teórico-práticas, trabalhos em grupo e atividades práticas.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. São Paulo: Edgar Blucher, 2000.

BARBANTI, V. J. **Treinamento físico: bases científicas**. São Paulo: CLR Balieiro, 2001.

BOMPA, T. O. **Periodização: teoria e metodologia do treino**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2002.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

DANTAS, E. H. M. **A prática de preparação física**. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

LEITE, P. F. **Fisiologia do Exercício: ergometria e condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Livraria Atheneu, 2000.

PLATONOV, V. N.; BULATOVA, M. M. **A preparação física**. Rio de Janeiro: Sprint Zamboni, 2003.

PLATONOV, V. N. **Tratado geral de treinamento desportivo**. São Paulo: Phorte, 2008.

SILVA, L. R. R. **Desempenho esportivo: treinamento com crianças e adolescentes**. São Paulo: Phorte, 2006.

## **Disciplina: SEMINÁRIO DE APROFUNDAMENTO EM ESPORTES V**

**Código:** 40-423

**Carga Horária:** 60

**Crédito:** 04

### **EMENTA:**

Fundamentação técnico-tática da modalidade escolhida. Planejamento e organização do treinamento: periodização, controle e avaliação.

### **OBJETIVOS:**

- Identificar o estágio de desenvolvimento da modalidade no Rio Grande do Sul e Brasil, bem como a sua difusão e expansão no mundo;
- Distinguir as principais características das escolas da modalidade;
- Aprofundar conhecimentos sobre a fundamentação técnico-tática na modalidade;
- Estruturar o processo de treinamento da modalidade escolhida a partir do planejamento e organização das sessões de preparação física, técnica e tática;
- Dominar conhecimentos sobre o controle e avaliação do treinamento na modalidade;
- Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa sobre o processo de treinamento na modalidade escolhida.

### **CONTEÚDO CURRICULAR:**

#### **1) Introdução a Modalidade Escolhida**

- a) Características das escolas da modalidade escolhida.
- b) Difusão e expansão da modalidade no Brasil e no mundo.
- c) Estágio atual de desenvolvimento da modalidade no Rio Grande do Sul e Brasil.

#### **2) Fundamentação Técnico-Tática**

- a) Avaliação dos fundamentos técnico-táticos da modalidade.
- b) Critérios de avaliação das ações táticas.
- c) Sistemas ofensivos da modalidade.
- d) Sistemas defensivos da modalidade.

#### **3) Planejamento e Organização do Treinamento**

- a) Periodização do treinamento na modalidade.
- b) Sessões de preparação física, técnica, tática e psicológica na modalidade.

#### **4) Controle e Avaliação do Treinamento**

- a) Noções de sistemas de análise de jogo ("scouting").
- b) Métodos de observação do adversário e de elaboração de plano de jogo.
- c) Controle do processo de treinamento.
- d) Organização do caderno do treinador.

### **METODOLOGIA:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas expositivas-dialogadas, seminários, aulas práticas, trabalhos em grupo bem como a observação de sessões de treinamento da modalidade escolhida.

### **AValiação:**

A avaliação na disciplina concentra-se no desempenho apresentado pelo estudante nas atividades realizadas em aula, provas escritas, realização de tarefas (fichamentos, planejamentos, seminários, trabalhos em grupo,...) e autoavaliação.

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BARBANTI, V. et al. **Esporte e atividade física: interação entre rendimento e qualidade de vida.** São Paulo: Manole. 2002.

DANTAS, E. **A prática da preparação física.** Rio de Janeiro: Shape, 1998.

HERNANDES JÚNIOR, B.D.O. **Treinamento desportivo.** Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

DANTAS, E. **A prática da preparação física.** Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FOSS, M. L. **Bases fisiológicas do exercício e do esporte.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

GUARINO, M. **Manual do técnico desportivo: teoria e metodologia do ensino na formação técnico-tático.** São Paulo: Ícone, 1996.

SOBRAL, F. **O adolescente atleta.** Lisboa: Livros Horizonte, 1988.

TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo.** São Paulo: Ibrasa, 1993.