

PRO-REITORIA DE  
ENSINO DE GRADUAÇÃO

## PROGRAMA DE DISCIPLINA

Período Letivo  
1993/2Folha N.º  
01

Disciplina

EDUCAÇÃO FÍSICA II

Código

-

N.º de OR

0.1.0

CARGA HORÁRIA

Teór -

Prat. 30

Est. -

Departamento Ofertante

MATEMÁTICA

POPULAÇÃO ALVO

Área ou Curso

MATEMÁTICA

Ementa, Função da Disciplina, Objetivo Geral, Conteúdo Programático, Bibliografia

**FUNÇÃO DA DISCIPLINA:**

Proporcionar aos alunos benefícios que podem ser auferidos através da prática da Educação Física, tais como:

- Elevação do nível de aptidão;
- Correção e compensação de deficiências localizadas;
- Estímulo à prontidão motora.

**OBJETIVO GERAL:**

Interessar-se pela prática contínua de atividades físicas, esportivas e de lazer reconhecendo sua importância para o desenvolvimento físico, motor, intelectual e social.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Executar corretamente, exercícios ginásticos para pernas, braços, tronco e abdomen.
- Jogar voleibol, aplicando os fundamentos básicos e usando sistemas definidos de ataque e defesa.
- Jogar futebol de salão, valorizando o aspecto recreativo da modalidade.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:**

1. Ginástica Geral: Exercícios de formação geral e específicos para as modalidades de voleibol e futebol de salão.
2. Voleibol: Toque, manchete e saque, recepção e preparação de jogadas, sistema de ataque e defesa, bloqueios e cortadas, jogo treino.
3. Futebol de Salão: Principais regras, aspectos técnicos e táticas, valor recreativo da modalidade.

**EXPERIÊNCIAS DE APRENDIZAGEM:**

Demonstrações, aulas expositivas, dialogadas e práticas, trabalhos individuais, em dupla e coletivo.

**AValiação:**

Frequência às aulas programadas, observação no desempenho das atividades propostas e testes práticos.

**BIBLIOGRAFIA:**

- MARCELINO, N., Carvalho. Lazer e Humanização. São Paulo, Krisis, 1983.
- MEDINA, João Paulo. A Educação Física Cuida do Corpo e da Mente. São Paulo, Krisis, 1983.
- MATHNS, D.K. Medida e Avaliação em Educação Física. Rio de Janeiro, Interamericana, 1980.
- MELLEROWICZ & MELLER. Bases Fisiológicas do Treinamento Físico. EPU/Springer/EDUSP, São Paulo, 1979.

PRO-REITORIA DE  
ENSINO DE GRADUAÇÃO

## PROGRAMA DE DISCIPLINA

Período Letivo  
1993/2Folha N.º  
02

Disciplina

EDUCAÇÃO FÍSICA II

Código

-

N.º de OR

0.1.0

CARGA HORÁRIA

Teór

-

Prat. 30

Est.

-

Departamento Ofertante

MATEMÁTICA

POPULAÇÃO ALVO

Área ou Curso

MATEMÁTICA

Ementa, Função da Disciplina, Objetivo Geral, Conteúdo Programático, Bibliografia

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. Regras Oficiais de Voleibol.  
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. Regras Oficiais de  
Futebol de Salão.

Pontal do Araguaia, Outubro/1993.

PROF. WALDENAR MARCOLAN