

PRO-REITORIA DE
ENSINO DE GRADUAÇÃO

PROGRAMA DE DISCIPLINA

Período Letivo
1993/1Folha N.º
01Disciplina
EDUCAÇÃO FÍSICA ICódigo
-N.º de OR
0.1.0CARGA HORÁRIA
Teór. - | Prat. 30 | Est. -Departamento Ofertante
BIOLOGIAPOPULAÇÃO ALVO
Área ou Curso | MATEMÁTICA

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

FUNÇÃO DA DISCIPLINA:

Propiciar aos alunos benefícios que podem ser auferidos através 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:

- Identificar os fundamentos básicos das modalidades de handebol, voleibol, futebol de salão, atletismo e ginástica.
- Indicar a modalidade de sua preferência, justificando sua escolha.
- Executar corretamente exercícios ginásticos localizados para os braços, pernas, tronco e abdômem.
- Executar corretamente corridas de velocidade e resistência.
- Avaliar a função do esporte e do lazer, evidenciando os seus benefícios para o homem moderno.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- Ginástica Geral: Exercícios localizados para braços, pernas, tronco e abdômem, visando as habilidades de coordenação motora, mobilidade, força e resistência.
- Noções gerais e principais regras de handebol, voleibol, futebol de salão e atletismo.
- Exercícios específicos para cada modalidade citada no item anterior.
- Corridas de velocidade e resistência.
- Função das atividades físicas, esportivas e de lazer.

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, testes práticos.

BIBLIOGRAFIA:

- MARCELINO, N. Carvalho. Lazer e Humanização. São Paulo, Krisis, 1983.
- MEDINA, João Paulo. A Educação Física Cuida do Corpo e da Alma. São Paulo, Krisis, 1983.
- MATHNS, D.K. Medida e Avaliação em Educação Física. Rio de Janeiro, Interamericana, 1980.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. Regras Oficiais de Voleibol.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. Regras Oficiais de Futebol de Salão.

PRO-REITORIA DE
ENSINO DE GRADUAÇÃO

PROGRAMA DE DISCIPLINA

Período Letivo
1993/1Folha N.º
02

Disciplina

EDUCAÇÃO FÍSICA I

Código

-

N.º de OR

0.1.0

CARGA HORÁRIA

Teór -

Prat. 30

Est. -

Departamento Ofertante

BIOLOGIA

POPULAÇÃO ALVO

Área ou Curso

MATEMÁTICA

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

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL. Regras Oficiais de Handebol.
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. Regras Oficiais de
Atletismo.

Pontal do Araguaia, Junho/1993.

PROF. VALDEMAR MARCOLAN