

PRO-REITORIA DE
ENSINO DE GRADUAÇÃO

PROGRAMA DE DISCIPLINA

Período Letivo
1993/1Folha N.º
01Disciplina
EDUCAÇÃO FÍSICA IICódigo
-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, técnicas 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.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. Regras Oficiais de Voleibol.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. Regras Oficiais de Futebol de Salão.

Pontal do Araguaia, Junho/1993.

Prof. WALDEMAR MARCOLAN