



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO
INSTITUTO DE CIÊNCIAS E LETRAS DO MÉDIO ARAGUAIA
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DEPART. OFERTANTE: DEP. DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO: LICENCIATURA PLENA EM BIOLOGIA
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA
SÉRIE: 1ª

PERÍODO: 1999
C. H.: 68 HORAS
TURNOS: NOTURNO

1. EMENTA

Tem por objetivo conscientizar os futuros profissionais da importância da atividade física para a manutenção da saúde, como meio de integração social, através de exercícios de formação corporal, exercícios físicos localizados (orientação e prescrição) e atividades recreativas.

2. FUNÇÃO DA DISCIPLINA

Propiciar aos alunos benefícios que podem ser adquiridos através da prática da Educação Física, tais como:

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

3. OBJETIVOS

3.1 - Objetivo geral:

- 3.1.1 - Levar o aluno a interessar-se pela prática contínua de atividades físicas, esportivas e de lazer, reconhecendo sua importância para o desenvolvimento físico, motor, intelectual e social.

3.2 - Objetivos específicos:

- 3.2.1 - Executar corretamente exercícios localizados para braços, pernas, tronco e abdomen;
- 3.2.2 - Jogar voleibol, aplicando os fundamentos básicos e usando sistemas definidos de ataque e defesa;
- 3.2.3 - Jogar futebol de salão, valorizando o aspecto recreativo da modalidade;
- 3.2.4 - Conhecer as principais provas do Atletismo e executar corridas aeróbicas e anaeróbicas;
- 3.2.5 - Jogar futebol, obedecendo as regras e demonstrando conhecimentos técnicos e táticos.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO
INSTITUTO DE CIÊNCIAS E LETRAS DO MÉDIO ARAGUAIA
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- 4.1 - Ginástica geral.
- 4.2 - Atletismo.
- 4.3 - Voleibol.
- 4.4 - Futebol de salão e de campo.

5. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

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

6. AVALIAÇÃO

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

7. BIBLIOGRAFIA

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. Regras Oficiais de Voleibol.
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. Regras Oficiais de Futebol de Salão.
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL. Regras Oficiais de Futebol.
COOPER, K. Educação Física Mundial, Técnicas Modernas. Honor Editorial Ltda.
MARCELINO, N. Carvalho. Lazer e humanização. São Paulo, Krisis.
MATHNS, D. K. Medida e Avaliação em Educação Física. Interamericana.
MALEROWICZ & MELLER. Bases Fisiológicas do Treinamento Físico.

Pontal do Araguaia, abril 1999.

Professor Valdemar Marcato