UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Biênio 2022-2023

CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Coordenador

Prof. Dr. Christian Emmanuel Torres Cabido

Chefe do Departamento de Educação Física

Prof. Dr. Sérgio Souza

PLANOS DE CURSO

2022.2

Obs.: Planos de Curso aprovados em Assembleia Departamental de 16/09/2022

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA/DEF/UFMA
GRADE CURRICULAR 2022.2 - ENSINO PRESENCIAL

Código	Disciplina	CH (CR)	Docente	Modalidade
1º Período				
DEEF0221	ANATOMIA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	90h (5cr)	ALMIR VIEIRA DIBAI FILHO	PRESENCIAL
DEEF0222	HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO ESPORTE	60h (4cr)	MARIO ALVES DE SIQUEIRA FILHO	PRESENCIAL
DEEF0223	FORMAÇÃO E ATUAÇÃO PROFISSIONAL DE LAZER E CULTURA	60h (4cr)	SERGIO AUGUSTO ROSA DE SOUZA	PRESENCIAL
DEEF0224	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES INDIVIDUAIS I (ATLETISMO)	60h (3cr)	JUCILEA NERES FERREIRA	PRESENCIAL
DEEF0225	DIMENSÕES FILOSÓFICAS APLICADAS A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (4cr)	CARLOS AUGUSTO SCANSETTE FERNANDES	PRESENCIAL
DEEF0228	BASES GIMNO-RÍTMICAS	60h (3cr)	RAIMUNDO NONATO ASSUNCAO VIANA	PRESENCIAL
2º Período				
DEEF0226	ANTROPOLOGIA E SOCIOLOGIA APLICADAS A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (4cr)	PAULO DA TRINDADE NERYS SILVA	PRESENCIAL
DEEF0227	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES COLETIVAS I (FUTEBOL E FUTSAL)	60h (3cr)	FRANCISCO NAVARRO	PRESENCIAL
DEEF0229	METODOLOGIA E SEMINÁRIO DE PESQUISA I	60h (4cr)	ANTONIO COPPI NAVARRO	PRESENCIAL
DEEF0230	BIOQUÍMICA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	90h (6cr)	NELO EIDY ZANCHI	PRESENCIAL
3º Período				
DEEF0231	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES COLETIVAS II (HANDEBOL)	60h (3cr)	CHRISTIANO EDUARDO VENEROSO	PRESENCIAL
DEEF0232	ESPORTE ADAPTADO	60h (3cr)	ANDRÉA DIAS REIS	PRESENCIAL
DEEF0233	BIOMECÂNICA E CINESIOLOGIA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	90h (5cr)	FLÁVIO DE OLIVEIRA PIRES	PRESENCIAL
DEEF0234	FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO I	90h (6cr)	MARIO NORBERTO SEVILIO DE OLIVEIRA JUNIOR	PRESENCIAL
4º Período				
DEEF0235	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES INDIVIDUAIS II (NATAÇÃO)	60h (3cr)	MARIO NORBERTO SEVILIO DE OLIVEIRA JUNIOR	PRESENCIAL
DEEF0236	BIOESTATÍSTICA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (4cr)	EMANUEL PERICLES SALVADOR	PRESENCIAL
DEEF0238	DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM MOTORA NA ATIVIDADE FÍSICA E NO ESPORTE	90h (6cr)	CINTHYA WALTER	PRESENCIAL
DEEF0239	TEORIA DO TREINAMENTO DESPORTIVO I	60h (4cr)	MARIO ALVES DE SIQUEIRA FILHO	PRESENCIAL

5º Período				
DEEF0240	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES COLETIVAS III (BASQUETEBOL)	60h (3cr)	ELIZABETH SANTANA ALVES DE ALBUQUERQUE	PRESENCIAL
DEEF0242	TEORIA DO TREINAMENTO DESPORTIVO II	60h (4cr)	MARIO ALVES DE SIQUEIRA FILHO	PRESENCIAL
DEEF0244	TCC I	60h (4cr)	CAROLINE PORTO LEITE TEIXEIRA	PRESENCIAL
6º Período				
DEEF0245	MUSCULAÇÃO APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (3cr)	CHRISTIAN EMMANUEL TORRES CABIDO	PRESENCIAL
DEEF0246	MEDIDAS E AVALIAÇÃO EM ATIVIDADE FÍSICA E NO ESPORTE	90h (5cr)	ALESSANDRA DE MAGALHAES CAMPOS GARCIA	PRESENCIAL
DEEF0247	NUTRIÇÃO APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (4cr)	NELO EIDY ZANCHI	PRESENCIAL
DEEF0248	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES INDIVIDUAIS III (LUTAS)	60h (3cr)	SERGIO AUGUSTO ROSA DE SOUZA	PRESENCIAL
DEEF0249	PSICOLOGIA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (4cr)	CRISTIANNE ALMEIDA CARVALHO	PRESENCIAL
7º Período				
DEEF0250	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES COLETIVAS IV (VOLEIBOL)	60h (3cr)	ANDRÉA DIAS REIS	PRESENCIAL
DEEF0252	PEDAGOGIA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (4cr)	ALESSANDRA DE MAGALHAES CAMPOS GARCIA	PRESENCIAL
DEEF0253	GESTÃO E ORGANIZAÇÃO ESPORTIVA	60h (4cr)	FRANCISCO NAVARRO	PRESENCIAL
DEEF0254	DANÇA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	60h (3cr)	WALDECY DAS DORES VIEIRA VALE	PRESENCIAL
8º Período				
DEEF0255	PRESCRIÇÃO E ORIENTAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA GRUPOS ESPECIAIS	90h (6cr)	CRISTIANO TEIXEIRA MOSTARDA	PRESENCIAL
DEEF0256	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES ESP. ALTERNATIVAS E RADICAIS	60h (3cr)	ALEX FABIANO SANTOS BEZERRA	PRESENCIAL
DEEF0257	TCC II	60h (4cr)	ANTONIO COPPI NAVARRO	PRESENCIAL
DEEF0285	ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO	60h (4cr)	CRISTIANO TEIXEIRA MOSTARDA	PRESENCIAL
OPTATIVAS				
DEEF0424	EPIDEMIOLOGIA DA ATIVIDADE FÍSICA	60h (4cr)	EMANUEL PERICLES SALVADOR	PRESENCIAL
DEEF0286	TECNOLOGIAS APLICADAS À ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE E AO ESPORTE	60h (4cr)	CAROLINE PORTO LEITE TEIXEIRA	PRESENCIAL

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: Anatomia Aplicada a Atividade Física e Ao Esporte

Professor: Almir Vieira Dibai Filho **Código:** DEEF0221

CH: 90 horas/aula

Período: 2022.2 **CR:** 6

1. EMENTA

Possibilitar ao aluno de Educação Física a base anátomo-funcional, partindo da micro para a macroestrutura, para que o mesmo relacione os diversos segmentos corporais ao seu funcionamento orgânico.

2. OBJETIVOS

Geral:

Conhecer a anatomia dos sistemas orgânicos do corpo humano e possibilitar um entendimento do funcionamento deste.

Específico:

Associar os mecanismos de movimentos e deslocamento do corpo humano com os principais sistemas orgânicos utilizados para tal. Associar os sistemas orgânicos aos principais gestos desportivos que serão vistos *a posteriori.* Relacionar os movimentos em diferentes esportes com possíveis lesões que possam acontecer, principalmente no aparelho musculoesquelético.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Introdução ao Estudo da Anatomia aplicada à atividade física e ao esporte. Apresentação da disciplina e divisão das avaliações. Apresentação do Laboratório de Anatomia, assim como as normas de biossegurança e conduta no laboratório de anatomia. Conceito de normal, variação e anomalia, nomenclatura anatômica, posição anatômica, planos de delimitação e de secção, termos de posição.
- Sistema Circulatório: coração e principais vasos sanguíneos.
- Sistema Respiratório: vias aéreas superiores e inferiores.
- Sistema Digestivo: trato gastrointestinal, órgãos, vísceras e glândulas.
- Sistema Nervoso Central e Periférico.
- Osteologia: morfologia do esqueleto humano, classificação dos ossos, esqueleto axial, esqueleto apendicular e função de formação dos ossos.
- Artrologia: generalidades, classificação das articulações, estrutura e funções e componentes articulares.
- Miologia: generalidades, estrutura dos músculos (tendões, ventres musculares, fáscias musculares, aponeuroses musculares, origem e inserção muscular), classificações e funções dos músculos.
- Escápula, Ombro e Braço: estrutura óssea e acidentes ósseos do esterno, clavícula, escápula e úmero. Estrutura articular e ligamentar do complexo articular do ombro. Estrutura muscular do complexo articular do ombro.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

- Braço e antebraço: estrutura óssea e acidentes ósseos da rádio e ulna. Estrutura articular e ligamentar do complexo articular do cotovelo e antebraço. Estrutura muscular do complexo articular do cotovelo e antebraço.
- Punho e mão: estrutura óssea e acidentes ósseos do punho e mão. Estrutura articular e ligamentar do complexo articular do punho e mão. Estrutura muscular do complexo articular do punho e mão.
- Quadril e pelve: estrutura óssea e acidentes ósseos da pelve (ílio, ísquio e púbis) e do fêmur. Estrutura articular e ligamentar do complexo articular do quadril. Estrutura muscular do complexo articular do quadril.
- Joelho: estrutura óssea e acidentes ósseos da tíbia, fíbula e patela. Estrutura articular e ligamentar do complexo articular do joelho. Estrutura muscular do complexo articular do joelho.
- Tornozelo e pé: estrutura óssea e acidentes ósseos do tornozelo e pé. Estrutura articular e ligamentar do complexo articular do tornozelo e pé. Estrutura muscular do complexo articular do tornozelo e pé.
- Crânio: estrutura Óssea e acidentes ósseos do crânio. Estrutura articular e ligamentar do crânio.
- Pescoço, Costelas e Tronco (coluna cervical, torácica, lombar e sacral): estrutura óssea e acidentes ósseos do pescoço, costelas e tronco. Estrutura articular e ligamentar do pescoço, costela e tronco. Estrutura muscular do pescoço, costela e tronco.

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

A metodologia a ser utilizada deverá contribuir para que o aluno tenha domínio de conteúdos teóricos e práticos para que no seu processo de formação acadêmica e profissional. Portanto, as atividades didático/pedagógicas serão desenvolvidas através de aulas expositivas, seguidas de debates: questionamento, contextualização e reflexão. Apresentação de artigos científicos sobre alguns assuntos do conteúdo programático, com elaboração de resenha e posterior discussão; haverá seminários com temas e assuntos que serão realizados de forma individual e em grupo, com exposição e debate; trabalhos em grupos com pesquisa bibliográfica. Serão realizados raciocínios voltados para o campo da prática profissional para melhor fixação do conteúdo e compreensão de aspectos-chave da disciplina.

5. RECURSOS

Os recursos didáticos e tecnológicos para tais fins compreendem: lousa, datashow, vídeo, máquina fotográfica, gravador, máquina filmadora, laboratório de anatomia ou outros, conforme as necessidades.

6. AVALIAÇÃO

A avaliação da disciplina será composta por 3 provas teóricas que correspondem aos conteúdos ministrados na unidade 1 (valendo de 0 a 9), unidade 2 (valendo de 0 a 9) e unidade 3 (valendo de 0 a 9). Atividades dirigidas (valendo de 0 a 1) serão somadas às notas das unidades 1, 2 e 3. Ao final da unidade 3, será realizada média aritmética das provas da unidade 1, 2 e 3 para ser alcançada a média das unidades.

Haverá prova de reposição para repor a nota mais baixa alcançada na prova teórica da unidade 1, 2 ou 3 para aqueles alunos com média das três unidades não inferior a 4,0.

O aluno que atingir média igual ou superior a 7,0 será considerado aprovado. Haverá prova final com todo o conteúdo ministrado na disciplina (valendo 0 a 10) para o aluno que atingir média inferior a 7,0 e não inferior a 4,0. Para ser considerado aprovado, o

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

aluno deverá ter uma nota na prova final que somada à média das 3 unidades e dividido por 2 resulte em uma nota igual ou superior a 6,0.

7. BIBLIOGRAFIA

REFERÊNCIAS BÁSICAS

1. ROHEN e YOKOCHI. **Atlas fotográfico de anatomia sistêmica e regional**. 5a ed. São Paulo: Manole, 2002 (2005).
2. SOBOTTA. **Anatomia humana**. 21a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.
3. CALLAIS-GERMAIN, B. **Anatomia para o movimento**. São Paulo: Manole, 1992.

REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES

1. DANGELO, J.G.; FATTINI, C.A. **Anatomia básica dos sistemas orgânicos**. São Paulo: Atheneu, 2002.
2. DANGELO, J.G.; FATTINI, C.A. **Anatomia Humana sistêmica e segmentar**. 2a ed. São Paulo: Atheneu, 2002.
3. NETTER, F.A. **Atlas de anatomia humana**. 3a.ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2004.
4. DELAVIER, Frédéric **Guia dos movimentos de musculação: abordagem anatômica.** São Paulo: Manole, 2002.
5. MOORE, K. **Anatomia orientada para a clínica.** 4a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PLANO DE CURSO

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: História da Educação Física e do Esporte **Código:** DEEF0222

Professor: Mário Alves de Siqueira Filho **CH:** 60hs

Período: 2022.2 **Créditos:** 04

1. EMENTA

Análise do processo histórico da Educação Física e do esporte. A história da Educação Física e esporte no Brasil. Estudo da Educação Física e do esporte face às políticas governamentais. Estudo histórico da formação do professor em Educação Física e esporte e do processo de organização da categoria profissional. Paradigmas, as concepções atuais e perspectivas na Educação Física e esportes.

2. OBJETIVOS

Geral

Proporcionar ao aluno em Educação Física o embasamento teórico suficiente para desenvolver o pensamento crítico com relação ao contexto sócio-político-econômico envolvidos com a Educação Física e a prática Esportiva com ênfase a realidade brasileira.

Específicos

- Contextualizar as práticas físicas, a Educação Física e os Esportes no decorrer do tempo;
- Interligar o estudo das Histórias com as demais disciplinas afins;
- Introduzir a análise de fontes históricas, assim como a análise textual;
- Reforçar no aluno o hábito da leitura e escrita acadêmica;
- Propiciar condições de reflexão sobre os aspectos históricos que influenciam a Educação Física e os Esportes na atualidade.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Breve contextualização histórica da Universidade e do ensino superior
- Histórico da Educação Física e Esporte como profissão

Escaneie a imagem para verificar a autenticidade do documento
Hash SHA256 do PDF original #0a960639e4be88419b812fc67a0e585cf556f5f3c448934b733a11692f116772
https://valida.ae/ffb24024abb3f9dd4607ab4cec84f73ff23e768640d38f8c0

- A Educação Física como profissão academicamente orientada
- Histórico sobre a Educação Física e Esporte como Área de Conhecimento
- Abordagem histórica da Educação Física e Esporte como Curso de Preparação Profissional
- Influência histórica na estruturação curricular dos Cursos de Educação Física e na caracterização de suas disciplinas
- Significado das vivências práticas no curso de graduação em Educação Física
- Abordagem conceitual sobre Atividade Física, Educação Física, Exercício Físico, Aptidão Física e Saúde
- Reflexões históricas a partir do Movimento Disciplinar da Educação Física
- Histórico da Educação Física como disciplina curricular no contexto escolar
- O Esporte enquanto fenômeno sociocultural, conteúdo da Educação Física escolar e área de conhecimento
- Esporte no Brasil e Ditadura Militar: Reflexão a partir do futebol
- Histórico, influências e significados do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte como entidade representativa nacional
- Histórico e influências da Federação Internacional de Educação Física enquanto entidade representativa internacional
- Os jogos olímpicos na Antiguidade e na Era Moderna

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Aulas expositivas e dialogadas em sala de aula no horário formal da disciplina, com utilização alternativa de ambiente virtual de aprendizagem para realização de atividades complementares de ensino;
- Realização de atividades didáticas individuais e/ou em grupos (síncronas e/ou assíncronas);
- Apresentação de trabalhos/seminários presencialmente ou com utilização de ferramentas digitais;
- Registro no SIGAA de comparecimento às aulas mediante chamada nominal.

5. RECURSOS

- Pincéis, apagador, lousa, datashow e notebook pessoal;
- Aplicativos e ferramentas digitais de acesso gratuito para interatividade síncrona ou assíncrona (*Google Suite*®; *Slido*®, entre outros);
- "Apostila" elaborada junto à disciplina para leitura (material didático suplementar e opcional).

Escaneie a imagem para verificar a autenticidade do documento
Hash SHA256 do PDF original #0a960639e4be88419b812fc67a0e585cf556f5f3c448934b733a11692f116772
https://valida.ae/ffb24024abb3f9dd4607ab4cec84f73ff23e768640d38f8c0

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

6. AVALIAÇÃO

- Através de preenchimento de formulários eletrônicos a partir do *Google Formulários*®, elaborado com questões em formatos diversos (dissertativas; de múltiplas escolhas, assinalação de verdadeiro ou falso e relacionando sentenças);
- Avaliações escritas;
- Realização de atividades individuais e/ou apresentações em grupos.

7. BIBLIOGRAFIA

Referências bibliográficas básicas

1. CASTELLANI FILHO, Lino. Educação Física no Brasil: a história que não se conta. Campinas: Papirus, 1994.

2. Revista Estudos Históricos – Esportes e Lazer. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, vol 13, n 23, 1999.

3. MARINHO, Inezil Penna. História da Educação Física no Brasil. São Paulo: Brasil, 1980.

Referências bibliográficas complementares

1. CARDOSO, Maurício. Os arquivos das Olimpíadas. São Paulo: Editora Panda, 2000.

2. COSTA, Márcia Regina da (org). Futebol: Espetáculo do Século. São Paulo: Musa Editora, 1999.

3. MELO, Victor Andrade de Melo. História da Educação Física e do Esporte no Brasil: panorama e perspectivas. São Paulo: Ibrasa, 1999.

4. MURRAY, Bill. Uma História do Futebol. São Paulo: Hedra, 2000.

5. THOMPSON, E. P. Costumes em Comum – Estudos sobre cultura popular tradicional. São Paulo: Companhia das Letras, 1998.

10 de setembro de 2022
Prof. Dr. Mário Alves de Siqueira Filho

Escaneie a imagem para verificar a autenticidade do documento
Hash SHA256 do PDF original #0a960639e4be88419b812fc67a0e585cf556f5f3c448934b733a11692f116772
https://valida.ae/ffb24024abb3f9dd4607ab4cec84f73ff23e768640d38f8c0

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE CURSO

Art. 57; RESOLUÇÃO Nº 1892-CONSEPE, 28 de junho de 2019.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

DISCIPLINA: FORMAÇÃO E ATUAÇÃO PROFISSIONAL DE LAZER E CULTURA	**CÓDIGO:** DEEF 0223
PROFESSOR: SÉRGIO AUGUSTO ROSA DE SOUZA	**CH:** 60 h
PERÍODO (ano/semestre): 2022.2 (PRESENCIAL)	**CR:** 04

1. EMENTA

A disciplina quer oferecer subsídios teóricos para a formação do profissional em Educação Física, habilitado e desenvolver projetos e programas voltados à área do Lazer e da Recreação, fundamentando o tempo livre, além da brincadeira e o jogo no contexto escolar, os clientes e profissionais do Lazer e sua atuação em instituições de caráter pública e privadas.

2. OBJETIVOS

Geral

Subsidiar conhecimentos da área do Lazer e da Recreação para a formação do profissional em Educação Física em instituições públicas e privadas.

Específicos

Oferecer Fundamentação sobre lazer, abrangendo sua evolução histórica até os dias de hoje e sua influência como fenômeno social, permitindo aos alunos um entendimento crítico sobre a atuação profissional no campo do esporte/lazer.

Apresentar diferentes situações de propostas de lazer e sua organização, privilegiando e o entendimento no formato de eventos, cada um com sua particularidade e possibilidades, como: elaboração de programa, atividades, formato, etc.

Discutir a direção, controle e avaliação de estruturas organizacionais relacionadas com lazer, suas políticas e as possibilidades de ação.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

Permitir um entendimento sobre a relação Educação Física e o esporte/atividade física enquanto atividade de lazer e cultura.

3. CONTEÚDOS

O campo do lazer: Lazer como área interdisciplinar. Produção, organização e difusão do conhecimento: enfoques e tendências. Intervenção profissional;

Noções básicas sobre lazer: Ocorrência histórica. Lazer e trabalho: tempo de trabalho e tempo livre. Valores, propriedades/características e conteúdos/interesses. Concepções e conceitos;

Espaços e equipamentos de lazer: Específicos e Não-específicos.

Lazer e educação como veículo e objeto: Educação através do lazer (pelo) e Educação para o lazer.

Lazer e questões sociais: Barreiras para o lazer: sexo, faixa etária, classe social, segurança, possibilidades, ambiente, etc. O lazer como direito social (qualidade de vida). Ambiente construído x atividade física x lazer.

Formação e atuação profissional de Educação Física no âmbito do Lazer e Cultura: Perfil do profissional do lazer;

4. METODOLOGIA

Aulas teóricas presenciais realizadas no Núcleo de Esportes e remotas/atividades assíncronas utilizando plataforma Googe Meet e SIGAA. Privilegiar-se-á a participação coletiva através de exposições interativas, leituras orientadas, pesquisas em artigos, debates em pequenos e grandes grupos, análises e discussões de textos e pesquisas de campo com o intuito de tematizar e problematizar os conteúdos.

5. RECURSOS DIDÁTICOS

Salas do Núcleo de Esportes, bem como, as plataformas SIGAA, Google Meet e Google Classroom como plataformas base para a realização das aulas remotas/atividades assíncronas.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

6. AVALIAÇÃO

Através de análise de aproveitamento e participação nas aulas, capacidade de análise crítica, assiduidade e pontualidade, criatividade, iniciativa no ambiente das aulas presenciais e/ou remotas. Avaliações realizadas por meio presencial e/ou formato remoto utilizando a plataforma Google Forms, entre outras, abrangendo o conteúdo da disciplina tratado até o momento. Ocorrerá durante todo o processo de reflexões coletivas, expressas através das intervenções nos debates e nas produções de textos individuais e em grupos. Seminários, fichamentos, trabalhos em grupos e pesquisas de campo.

7. REFERÊNCIAS

Básica:

BRUHNS, H. T. **Introdução aos Estudos do Lazer**. Campinas,SP: Editora da Unicamp, 1997.

CAMARGO, L. O. L. **O que é Lazer**. São Paulo: Brasiliense, 1986.

DUMAZERIER, J. **Valores e Conteúdos Culturais no Lazer**. São Paulo: SESC, 1980.

Complementar :

BRUNHS, H. T. **Temas sobre Lazer**. Campinas, SP: Autores Associados, 2000.

BRUNHS, H. T.; GUTIERREZ, G. L. **O Corpo e o Lúdico**. Campinas, SP: Autores Associados,2000.

DUMAZEDIER, J. **A Revolução Cultural do Tempo Livre**. São Paulo: Studio Nobel, 1994.

HUIZINGA, J. **Homo Ludens**. São Paulo: Perspectiva, 1993.

MASI, D. **Desenvolvimento sem Trabalho**. São Paulo: Esfera, 1999.

gov.br Documento assinado digitalmente
SERGIO AUGUSTO ROSA DE SOUZA
Data: 05/09/2022 17:09:43-0300
Verifique em https://verificador.iti.br

Prof. Dr. Sérgio Souza

Setembro/2022

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE ENSINO

DISCIPLINA: PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES INDIVIDUAIS I (ATLETISMO)	
CURSO: Bacharelado em Educação Física	
SEMESTRE LETIVO: 2022/1	**CARGA HORÁRIA**: 60
PROFESSOR: Prof. Dra Juciléa Neres Ferreira	

1. EMENTA: Abordagem dos esportes individuais como práticas de um estilo de vida saudável e opção de atividade física. Conhecimento do Atletismo a partir de sua história e suas funções. Prática do Atletismo tendo como eixo os procedimentos pedagógicos adequados à formação integral do indivíduo. Regras básicas e possibilidades de adaptação aos objetivos propostos. Aplicação das propostas de práticas adaptadas. Vivência dos fundamentos técnicos básicos. Indicações dos conteúdos de esportes nos diversos ambientes de prática. Processos avaliativos.

2. OBJETIVOS
Viabilizar ao aluno, a elaboração de um sistema de conhecimentos sobre esportes individuais, em especial o atletismo. De modo que o futuro profissional tenha condições de pensar e reelaborar sua prática pedagógica conforme o contexto em que estiver inserido. Promover o contato com os conhecimentos já elaborados a respeito dessa prática esportiva, sua relação com as outras áreas de conhecimento em Educação Física e a vivência das ações motoras características de cada esporte.

3. PROCEDIMENTOS DE ENSINO
- Aulas expositivas, remotas e presenciais;
- Aulas práticas presenciais;
- Utilização de vídeos, ferramentas e plataformas interativas;
- Atividades realizadas através de formulários, plataformas online ou outros recursos.

4. MÉTODOS DE AVALIAÇÃO
- Verificação teórica;
- Trabalhos de pesquisa de revisão temática;
- Aplicação prática de conhecimentos sobre a técnica e regras das provas do atletismo em competições e corridas de rua.

5. RECURSOS
- Instalações Desportivas do Núcleo e das escolas
- Projetor multimídia;
- Livros, revistas especializadas, jornais;
- Vídeos e plataformas interativas.

6. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
Unidade 1: Corridas
Contextualização do Atletismo no Mundo
Evolução Histórica do Atletismo
Corridas de Resistência e Velocidade

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

Corridas com Barreiras e Revezamento
Fisiologia e efeitos do treinamento

Unidade 2: Saltos
Saltos horizontais: Distância e Triplo
Saltos verticais: Altura e Salto com Vara
Aspectos biomecânicos e do treinamento

Unidade 3: Arremesso e lançamentos
Arremesso de Peso e Lançamento do Disco
Lançamento do Dardo e do Martelo
Estudo das Regras através de competições de Atletismo
Organização de Festivais e competições de Atletismo

7. REFERÊNCIAS BÁSICAS

FERNANDES, JL. **Atletismo: corridas**. São Paulo: EPU, 1979.
FERNANDES, JL. **Atletismo: os saltos, técnica, iniciação, treinamento**. São Paulo: EPU, 1978.
FRÓMETA, ER.; TAKAHASHI, K. **Guia metodológico de exercícios em atletismo**: formação, técnica e treinamento. 2004.

REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de atletismo 2003-2004**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
DOMINGUES FILHO, LA. **Triathlon: treinamento e marketing.** Jundiaí: Fontoura, 2001.
FRÓMETA, E. R.; TAKAHASHI, K.. **Guia metodológico de exercícios em atletismo**: formação técnica e treinamento. Porto Alegre: Artmed, 2004
LOHAMANN, L. A. **Atletismo**: manual técnico para atletas iniciantes. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.
MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo: teoria e prática**. Rio de janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo na Escola**. Maringá: Eduem, 2014.
MÜLLER, H.; RITZDORF, W. **Guia IAAF do Ensino do Atletismo**. Santa Fé: IAAF, 2000.

Sites Importantes

http://www.cbat.org.br/default.asp

http://corresaltalanca.pt/historia-do-atletismo/

http://www.cbat.org.br/regras/default.asp

http://www.cbat.org.br/federacoes/default.asp?id=MA

Profa Dra Juciléa Neres Ferreira

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DISCIPLINA: DEEF0225 - DIMENSÕES FILOSÓFICAS APLICADAS A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE – 2022.2

PROFESSOR *CARLOS AUGUSTO SCANSETTE FERNANDES*

PROGRAMA DA DISCIPLINA

EMENTA: A Filosofia e a sua relação com o corpo. As origens do pensar filosófico acerca do corpo, individuação e corporeidade. O dualismo psicofísico nas diferentes épocas: medieval, moderna e contemporânea. O conceito de corpo e sua assimilação na área da Educação Física.

OBJETIVO: Propiciar ao aluno em Educação Física o embasamento filosófico suficiente para que, na sua prática como educador, haja a compreensão do ser humano na sua totalidade, facilitando, desta forma, o processo ensino-aprendizagem.

PROPOSTA METODOLÓGICA – estudos dirigidos; seminários e debates; filmes e produção textual.

HORÁRIO – sexta-feira: 3/4/5/6

AVALIAÇÃO – Considerando o plano burocrático-formal-institucional o aluno deve ter três notas. Portanto, para responder a essa determinação positiva, o aluno deverá realizar três tarefas distintas até o fim do semestre letivo que serão previamente acordadas em sala de aula.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS

1. MEDINA, João Paulo S. A Educação Física cuida do Corpo... e Mente. Campinas: Papirus, 1996. 2. GONÇALVES, Maria Augusta Salin. Sentir, Pensar e Agir – corporeidade e educação. Campinas, Papirus, 1997. 3. CHAUÍ, Marilena. Convite à Filosofia. São Paulo: Companhia das Letras, 1992.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

1. BETTI, Mauro. A Janela de Vidro – esporte, televisão e Educação Física. Campinas: Papirus, 1998. 2. BRUHNS, Heloísa Turini. O Corpo Parceiro e o Corpo Adversário. Campinas: Papirus, 1997. 3. MOREIRA, Wagner Wey (org). Corpo Pressente. Campinas: Papirus, 1997. 4. OLIVEIRA, Vítor Marinho. Consenso e Conflito da

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

Educação Física brasileira. Campinas: Papirus, 1998. 5. SOARES, Antônio Jorge. Dialética, Educação e Política: uma releitura de Platão. São Paulo: Cortez, 1999.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: Bases Gimno-Rítmicas **Código:** DEEF0228

Professor: Raimundo Nonato Assunção Viana

CH: 60h

Semestre: 2022.2 **CR:** 04

Modalidade: Presencial

Período:06/09/2022 a 22/12 /2022

1. EMENTA

Introdução ao estudo dos ritmos - conceitos e definições. Compreensão de ritmos biológicos e sua relação com o movimento humano. Análise e compreensão dos movimentos rítmicos. A relação do ritmo e da música junto à Educação Física não-escolar. A importância da ginástica e o seu entendimento como fenômeno sócio-cultural contemporâneo relacionado à qualidade de vida. Propostas de atividades ginásticas contemporâneas: objetivos e diferentes tipos de manifestações gímnicas. Bases metodológicas para elaboração de aulas e/ou programas de ginástica. Classificação dos exercícios ginásticos: eixos e planos, tipos de movimentos, movimentos com ou sem deslocamentos e com ou sem a utilização de aparelhos..

2. OBJETIVOS

Geral:

Compreender as bases históricas, cientificas e metodológicas da Ginástica, bem como, as bases rítmicas do movimento.

Específicos:

- Conceituar ginástica
- Discutir o processo histórico de construção da ginástica e os seus campos de atuação.

- Compreender a natureza dos movimentos rítmicos e sua interface com o o movimento gímnico;

- Reconhecer as bases rítmicas do movimento (Conceituações, Importância, Funções, Objetivações e Estruturações).

- Conhecer os processos metodológicos da ginástica, seus objetivos e conteúdos;

- Adquirir conhecimento sobre qualidades e habilidades perceptivo-motoras indispensáveis para a execução do movimento gímnico.

- Conhecer metodologias para aplicação do exercícios gímnicos em diferentes contextos

- Reconhecer os diversos campos de atuação da Ginástica.

- Elaborar programas de ginástica a partir de suas bases metodológicas.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1ª UNIDADE: A construção Histórica da Ginástica.

- Grécia
- Roma
- Idade média
- **2ª UNIDADE:** Origem da Ginástica a partir dos movimentos ginásticos europeus no Século XIX
- As Bases Rítmicas, Pedagógicas e Científicas que balizaram a Ginástica no Século XIX
- As Escolas Ginásticas do Séc.XIX: Alemanha, França, Suécia e Dinamarca

3ª UNIDADE: A Ginástica na contemporaneidade

- Ritmo e movimento (Conceituações, Importância, Funções, Objetivações e Estruturações)
- .Bases Rítmicas da Ginástica
- Elementos Corporais Constitutivos da Ginástica
- Campos de atuação na ginástica
- Bases Científicas e Metodológicas da Ginástica na Contemporaneidade
- Elaboração de Programas de Ginástica

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Aulas Expositivas sobre a temática central do componente curricular: Ritmo e Movimento Gímnico.
- Promoção de Webnários/ e ou seminários com especialistas no campo da Ginástica .
- Exibição de vídeos ilustrativos e explicativos sobre as diferentes técnicas no campo da Ginástica.
- Apresentação de programas de estruturação do ritmo no esporte em especial no universo gímnico.
- Discussões coletivas
- Participação efetiva nas discussões
- Experiências vivenciais dos fundamentos da Ginásticas e de diversas manifestações no universo gímnicos.

5. RECURSOS

- Utilização de TIC's Computador/ Notebooks, Datashow e programas para exibição de textos e/ou roteiros de aula.
- Textos em PDF
- Vídeos sobre as diferentes manifestações no Campo da Ginástica.
- Equipamentos gímnicos disponíveis

6. AVALIAÇÃO

- Proposição de tarefas Via SIGAA
- Avaliação escrita

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

- Produção de Ensaios sobre tema abordados
- Produção de Resenhas
- Análise filmica sobre técnicas de execução de movimentos gímnicos
- Elaboração de Planos e Programas de Ensino de movimentos gímnicos

7. BIBLIOGRAFIA

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS

AZEVEDO, Lúcio Henrique Rezende. GALLARDO, Jorge Sergio Pérez. **Fundamentos básicos da Ginástica acrobática e competitiva.** Campinas, São Paulo: Autores Associados,2007.

DALLO, Alberto R. **A Ginástica como Ferramenta Pedagógica**: o movimento como agente de formação. José Geraldo Massucato (trad.) São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2007.

GAIO, Roberta. **A Ginástica em questão:** Corpo e movimento, São Paulo: Phorte,2011.

MONTEIRO, Gisele de Assis, ARTAXO, Inês. **Ritmo e Movimentos**. Guarulhos, SP: Phorte Editora, 2003.

NUNOMURA, Miriam (org). Fundamentos das Ginásticas -2 edição- Várzea Paulista, SP: Fontoura , 2016..

PAOLIELLO, E. et all . **Ginástica Geral:** experiências e reflexões. 1. ed. São Paulo: Phorte

ROSE, D. Análise de imagens em movimento. In: BAUER, M. & GASKELL, G. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som:** um manual prático. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002

SILVEIRA NETTO, Eduardo. **Ginástica Localizada**: Cinesiologia e Treinamento , Rio de janeiro. Sprint,2010

SOARES, Carmen. **Educação Física, raízes européias e Brasil**. Campinas: Editora Autores Associados, 2004.

TOLEDO, Eliana de. SILVA, Paula Cristina da Costa (orgs) **Democratizando o ensino da ginástica**:estudos e exemplos de sua implantação em diferentes contextos sociais. Várzea Paulista, SP: Fontoura , 2013.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

CAMBI, Franco. **História da Pedagogia**. São Paulo:unesp,1999

CAMARGO, Lígia Marcondes de. Musica / **Movimento**: universo em duas dimensões. Aspectos técnicos pedagógicos na Educação Física. Belo Horizonte; Vila Rica,1994.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

MANACORDA, Mário Alighiero.**História da Educação**; da antiguidade aos nossos dias. São Paulo: Cortez,2002.

MARINHO, Inezil Penna. **Sistemas e Métodos da Educação Física**. 4. ed. São Paulo: Cia. Brasil, [s.d.].

MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza. **Mens Sana in Corpore Sano**: saberes e práticas Educativas. Sobre Corpo e Saúde. Porto Alegre: Sulina, 2007

. São Luís, __24 de__agosto de __**2022**____.

Nome: Dr. Raimundo Nonato Assunção Viana Mat. SIAPE: 2717220 gov.br Documento assinado digitalmente RAIMUNDO NONATO ASSUNCAO VIANA Data: 24/08/2022 12:21:01-0300 Verifique em https://verificador.iti.br Professor responsável	_____ Coordenador do Curso _____ Chefe do Departamento

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: Antropologia e Sociologia Aplicadas à Atividade Física e ao Esporte

Professor: Paulo da Trindade Nerys Silva **Código:** DEEF 0226

CH: 60

Período: 2022.2 **CR:** 04

1. EMENTA

(descrição conforme Projeto pedagógico do Curso)

Estudo das principais teorias sociais. Vida social, agrupamentos, instituições sociais, aspectos étnico-raciais e o ensino da história do corpo e cultura. Questões sociológicas: trabalho, economia, política, cultura, poder, religião, classe, gênero, educação e sexualidade. Fundamentos antropológicos do corpo. Análise socioantropológica do jogo, esporte, ginástica, dança, brincadeira e festa como elemento de diferentes culturas e sociedades, destacando: linguagem, alienação, repressão social e relações de poder.

2. OBJETIVOS

Geral

(descrição conforme Projeto pedagógico do Curso)

1. Problematizar a Educação Física, esta entendida como um fenômeno social construído historicamente, dinâmica própria e articulada no conjunto da sociedade.
2. Compreender a contribuição do referencial sociológico e antropológico para a apreensão e desenvolvimento da Educação Física como área do conhecimento.
3. Refletir criticamente as diversas manifestações da Educação Física no interior da sociedade, na sua forma escolar e não escolar.
4. Discutir aspectos étnico-raciais e a relação envolvida através do ensino da história e cultura corporais como objeto de manifestações. Elaborar propostas para captação do real, no sentido de aproximar o referencial teórico da disciplina de acordo com as diversas apresentações especificas encontradas na área.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. **Módulo I -** Introdução aos estudos de Antropologia e Sociologia
   Antropologia e Sociologia: Conceito.
   A Sociologia e a Antropologia no quadro das ciências humanas.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

Os antropólogos e sociólogos mais importantes e seus estudos.
Antropologia: divisão clássica.
Sociologia: divisão clássica.
A importância da Antropologia e da Sociologia para os estudos da atividade física e do esporte.
Estudo das principais teorias sociais: Teoria Crítica – Karl Marx, Positivismo – Emile Durkheim, Sociologia Compreensiva – Max Weber.

2. **Módulo II –** Questões de Antropologia e Sociologia
   Questões sociológicas I: Vida social, agrupamentos, instituições sociais, aspectos étnico-raciais e o ensino da história do corpo e cultura.
   Questões sociológicas II: Trabalho, economia, política, cultura, poder, religião, classe, gênero, educação e sexualidade.
   Fundamentos antropológicos do corpo.

3. **Módulo III –** Análise sócio-antropológica do jogo, esporte, ginástica, dança, brincadeira e festa como elemento de diferentes culturas e sociedades, destacando: linguagem, alienação, repressão social e relações de poder.

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Google Meet. Fórum de discussão SIGAA.
- Os exercícios, conforme a disponibilidade, poderão ser realizados de forma individual e/ou em pequenos grupos de estudo.

5. RECURSOS

Tecnológicos: Internet e seus dispositivos, televisão, computador.

Culturais: biblioteca da UFMA, biblioteca pública, museu, exposições.

6. AVALIAÇÃO

Serão adotados os seguintes elementos como procedimentos avaliativos: realização de trabalhos individuais e coletivos, a produção textual. Para tanto, serão utilizadas provas objetivas, discursivas, provas com consulta, além de seminários, observações e participações. Produção de resenhas (análise crítica individual sobre um tema ou conceito contido em livro, artigo, textos etc.).

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

Os critérios básicos de avaliação serão o domínio dos conteúdos, emprego de linguagem adequada, uso correto das normas da ABNT, criatividade, criticidade e coerência.

7. BIBLIOGRAFIA

Básica:

(descrição conforme Projeto pedagógico do Curso)

1. GEERTZ, C. Nova luz sobre a antropologia. São Paulo: Zahar, 2001.

2. LAPLANTINE, F. Aprender antropologia. São Paulo: Brasiliense, 2000.

3. DAOLIO, J. Da cultura do corpo. 4 ed. Campinas: Papirus, 1994.

4. _____ Educação Física Brasileira: autores e atores da década de oitenta. Campinas: Papirus, 1998.

5. FERREIRA, D. Manual de Sociologia: dos clássicos à sociedade da informação. São Paulo: Atlas, 2001.

Complementar:

1. JOHNSON, A. G. Dicionário de Sociologia: guia prático da linguagem sociológica. São Paulo: Zahar, 1997.

2. BETTI, M. Educação Física e Sociedade. São Paulo: Movimento, 1991.

3. HELAL, R. O que é sociologia do esporte. São Paulo: Brasiliense 1990.

4. OLIVEIRA, P. de S. Sociologia das atividades corporais: perspectiva a partir da vida e obra de Simone Weil. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis, v. 17, n. 2, p. 172-175, jan. 1996.

5. NASCIMENTO, A. Esporte e lazer na África: Novos olhares. Rio de Janeiro: 7 Letras,

2013.

Prof. Dr. Paulo da Trindade Nerys Silva
Professor responsável

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

PLANO DE ENSINO

Conforme Art. 78, Resolução Nº 1.175-CONSEPE, de 21 de julho de 2014.
Modelo instituído pelo Colegiado de Curso em reunião ordinária do dia 10 de dezembro de 2015.

DISCIPLINA: DEEF0227
PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES COLETIVAS I (FUTEBOL E FUTSAL)

SEMESTRE LETIVO: 2022.2 **CARGA HORÁRIA**: 60h

PROFESSOR(ES): Dr. Francisco Navarro

1. EMENTA:
Conhecimento das habilidades esportivas, sua história e funções. práticas das modalidades, tendo como eixo os procedimentos pedagógicos adequados a formação integral do escolar. Regras básicas e possibilidades de adaptação aos objetivos propostos. Aplicação das propostas de práticas adaptadas. Vivência dos fundamentos técnicos individuais e dos sistemas defensivos e ofensivos básicos, como base para elaboração de planos de ensino. Indicações de conteúdo das modalidades nos diversos ciclos de escolarização e processos avaliativos.

2. OBJETIVOS:
Proporcionar aos alunos, uma visão geral das modalidades de futebol de campo e futsal, que os auxilie no entendimento da modalidade esportiva, as necessidades fisiológicas e das habilidades necessárias ao funcionamento da modalidade.

3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES ESPERADAS PELA DISCIPLINA:
Identificar aspectos marcantes da história e evolução do futebol/futsal, bem como as suas características básicas enquanto jogos esportivos coletivos.
Estruturar o processo de aprendizagem e desenvolvimento motor no futebol/futsal a partir de progressões de exercícios e tarefas.
Distinguir as diferentes abordagens técnica cientificas empregadas no aumento do desempenho técnico e físico 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.

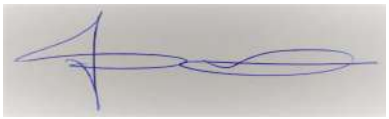
4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:
Histórico e evolução do futebol/futsal;
Caracterização dos jogos esportivos coletivos;
Características específicas do futebol/futsal.
Noções das regras básicas e arbitragem do jogo de futebol;
Noções das regras básicas e arbitragem do jogo de futsal;
Processo de aprendizagem de fundamentos, posições de jogo e tática esportiva;
Princípios e noções de progressões de aprendizagem dos fundamentos, posições de jogo e tática de jogo;

Caracterização e estruturação dos exercícios e tarefas Abordagens para montagens de treinos de fundamentos e táticas de jogo do futebol/futsal. Fundamentos técnicos básicos do futebol; Sistemas básicos de defesa e de ataque no futebol; Fundamentos técnicos básicos do futsal; Sistemas básicos de defesa e de ataque no futsal.

5. REFERÊNCIAS:

1. NAVARRO, Antonio Coppi e ALMEIDA, Roberto. **Futebol: Bola no pé é gol**. Phorte Editora.2009.
2. FRISSELLI, Ariobaldo e Marcelo Mantovani. **Futebol: teoria e prática**. Phorte Editora, 1999
3. SANTOS FILHO, José Laudier A. dos. **Manual do Futebol**. Phorte Editora - 2002
4. SANTOS FILHO, José Laudier A. dos. e PIÇARRO, Ivan da Cruz. **Futebol e Futsal**. A Especificidade e Modernidade do Treinamento para Homens e Mulheres. Phorte Editora - 2002
5. MENEZES, Maurílio Fonseca. **Futsal: Princípios Técnicos e Táticos**. Editora Sprint, 2001.

São Luís, _1_ de SETEMBRO_____ de 2022___.

 _ PROF DOUTOR FRANCISCO NAVARRO Professor responsável	_____ Prof. Dr. Christian Emmanuel Torres Cabido Coordenador do Curso

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: Metodologia e Seminário da Pesquisa I

Professor: Dr. Antonio Coppi Navarro **Código: DEEF0229**

CH: 60 horas

Período: 2022.2 **CR: 4**

1. EMENTA

Organização e Planejamento do Trabalho Científico. Iniciação à Pesquisa Científica. Elaboração de Relatório de Pesquisa e de Estudo. Elaboração do pré-projeto para o Trabalho de Conclusão de Curso. Apresentação de Trabalhos acadêmico-científicos.

2. OBJETIVOS

Desenvolver habilidades e competências para elaboração e apresentação de trabalhos acadêmico-científicos e de Trabalho de Conclusão de Curso.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Pensar no plano da realidade objetiva da qualificação profissional; organizar e sistematizar a escrita do texto técnico-cientifica; organizar e sistematizar apresentações técnicas-cientificas; construção de pré-projeto de Trabalho de Conclusão de Curso.

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

As aulas são desenvolvidas com as seguintes características: apresentação oral do professor (aula) e também do aluno (seminário), utilizando o recurso visual do power point (slides) ou lousa; a construção de tarefas (trabalhos/ exercícios) e partes do TCC para poder ocorrer acompanhamento pelo professor com devolutiva em tempo real durante a aula e posterior, quando trabalho escrito/digitado sobre as correções sobre o TCC.

5. RECURSOS

Oralidade, Lousa, Material Pedagógico de consulta entregue presencialmente pelo professor ao aluno.

6. AVALIAÇÃO

Entrega da construção parcial e completa do pré-projeto de Trabalho de Conclusão de Curso com a respectiva devolutiva da correção/ orientação; Participação presencial nas orientações individuais acompanhado da respectiva tarefa realizada.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

7. BIBLIOGRAFIA

- BÁSICA

DYNIEWICZ, A. M. Metodologia da Pesquisa em Saúde para Iniciantes. 3ª Edição Revista e Ampliada. Difusão. São Paulo. 2014.

SEVEREINO, A.J. Metodologia do Trabalho Científico. 22ª Edição Revista e Ampliada. Cortez. São Paulo. 2002.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S.J. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. 6ª Edição. Artmed. Porto Alegre. 2012.

- COMPLEMENTAR

APPOLINÁRIO, F. Metodologia da Ciência: Filosofia e Prática da Pesquisa. 2ª edição revisada e atualizada. Cengage Learning. São Paulo. 2012.

BIOJONE, M. R. Os Periódicos Científicos na Comunicação da Ciência. EDUC/FAPES. São Paulo. 2003.

ELENA, M.; OTILA, M. Para Escrever Bem. Manole. São Paulo. 2002

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Técnicas de Pesquisa. 7ª Edição. Atlas. São Paulo. 2013.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Fundamentos de Metodologia Científica. 7ª Edição. Atlas. São Paulo. 2010.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: BIOQUÍMICA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE

Professor: Nelo Eidy Zanchi **Código: DEEF0230**

CH: 90h

Período: 2022.02 **CR: 06**

1. EMENTA

1) Visão geral das células e organelas. 2) Importância da molécula de ATP para a vida. Importância do ATP para a contração muscular. 3) O velocista: Sistema ATP-CP. 4) Atividades de média duração: Sistema glicolítico e metabolismo de carboidratos. 5) O maratonista: Sistema oxidativo e metabolismo de lipídios. 6) O levantador de peso: Síntese de proteínas e metabolismo proteico. 7) Mecanismos bioquímicos envolvidos na fadiga muscular.

2. OBJETIVOS

Geral

- Entender, discutir e analisar reações bioquímicas fundamentais decorrentes da prática da atividade física, sejam elas bioenergéticas, sintéticas ou proteolíticas.

Específicos

- 1) Compreender os princípios fundamentais da bioquímica em processos bioenergéticos geradores de ATP. 2) Utilizar conceitos integrativos no aprendizado de processos de produção de energia. 3) Abordar, no músculo energético de mamíferos, os principais sistemas produtores de energia, a saber: ATP-CP, glicolítico (aeróbico e anaeróbico) e oxidativo. 4) Abordar, com base nos diferentes sistemas energéticos, mecanismos de contração e fadiga

muscular. 5) Caracterizar, do ponto de vista bioquímico, sequências de eventos importantes relacionadas a mecanismos de dano e reparo na fibra muscular.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Introdução a bioquímica do exercício
- Células e organelas
- ATP para quê?
- Ultraestrutura da fibra muscular
- O mecanismo contrátil do músculo esquelético
- Proteínas: Estrutura, renovação e função enzimática
- O sprinter
- Sistema ATP-CP
- Sistema ATP-CP e fadiga
- Eventos de média distância
- Glicólise anaeróbica
- Mecanismos de fadiga em eventos de média distância
- O atleta de endurance
- Glicólise aeróbica
- Oxidação de lipídios
- Fadiga no exercício prolongado

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Aulas expositivas
- Leitura de artigos
- Discussão de artigos em sala de aula/on-line

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

5. RECURSOS

- Recursos de informática (notebook, internet, e quando necessário, equipamento audiovisual - Datashow)
- Utilização de quadro através de caneta para marcação em quadro branco

6. AVALIAÇÃO

- Serão ministradas avaliações contemplando os módulos trabalhados em sala de aula.

7. BIBLIOGRAFIA

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS *(Obrigatoriamente três referências)*

1. MAUGHAN, R; GLEESON, M. & GREENHAFF, P. L. Bioquímica do Exercício e do Treinamento. São Paulo: Manole, 1ª edição, 2000.
2. STRYER, L. Bioquímica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 4ª edição, 1996.
3. Nelson, L.D. and Cox, M.M. Lehninger Principles of Biochemistry. Third edition.Worth Publishers, New York, 1152 p. 2000

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES *(Obrigatoriamente cinco referências)*

1. Hargreaves M. e Thompson, M. Biochemistry of exercise. Human kinetics Publishers Inc, USA. 337p. 1999.
2. Hargreaves, M. Exercise metabolism. Human Kinetics publishers Inc. USA. 263p.1995
3. Hickson, Jr., J.M. e Wolinsky, I. Nutrition in exercise and sport. CRC Press, Inc. Boca Raton, FL. 411p. 1990.
4. Alberts, B. et al Molecular Byology of the Cell. Third edition. Garland Publishing Inc. New York 1294p. 1996.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

5. Mougios, Vassilis. Exercise Biochemistry. Third Edition. Human Kinetics Publishers Inc, USA. 2006.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE CURSO

Art. 57; RESOLUÇÃO Nº 1892-CONSEPE, 28 de junho de 2019.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: Princípios das Modalidades Coletivas II (Handebol)

Professor: Dr. Christiano Eduardo Veneroso **Código: DEEF0231**

CH: 60hrs

Período: 2022.2 **CR: 3**

1. EMENTA

Evolução histórica. Regras oficiais e jogos derivados do handebol. Aspectos técnicos e táticos do Handebol. Metodologia e fundamentos do ensino, aprendizagem e treinamento do Handebol e sua aplicação em clubes e equipes.

2. OBJETIVOS

Geral

- Histórico e origem da modalidade com o intuito de conscientizar o aluno sobre a realidade do esporte.
- Proporcionar o conhecimento da técnica e da tática do handebol, visando jogos e treinamento.
- Revisar as principais metodologias para o processo de ensino, aprendizagem e treinamento do handebol.
- Possibilitar aos alunos experiências práticas do handebol, enfatizando a aplicabilidade destas vivencias nas diversas formas de manifestação da modalidade.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1 - Origem e evolução do Handebol no mundo e no Brasil, local adequado à prática do handebol: identificação da área do jogo - suas características, limites e denominações das linhas, Definição e regras básicas.

2 - Processos pedagógicos e metodologia para a fase de iniciação ao Handebol.

- Métodos de ensino
    1. Global
    2. Parcial
    3. Misto
    4. Confrontação

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

5. Teaching Games Understand (TGFU)
6. Iniciação Esportiva Universal-Escola da bola (IEU-EB)

- Processos Pedagógicos

1. Fases/Estágios
   1.1 Pré-escolar
   1.2 Formação
   1.3 Transição
   1.4 Decisão
2. Categorias: Pré mirim; Mirim, Infantil; Cadete; Juvenil; Junior; Adulto
3. Mini Handebol

3 - Habilidades Motoras Específicas

Ofensivas/Ataque

- Passe
- Recepção
- Arremesso
- Progressão
- Drible
- Finta

Defensivas/Defesa

- Marcação
- Bloqueio
- Interceptação
- Deslocamento

4 - Princípios táticos de defesa e ataque no handebol

- Concepções táticas

Ofensivas

1. Individual
2. Grupo
   2.1 Sistemas ofensivos
      2.1.1 3x3; 2x4;5x1

Defensivas

1. Individual
2. Grupo
   2.1 Sistemas defensivos
      2.1.1 6x0; 5x1; 4x2; 3x3; 3x2x1

5 - Preparação Física

- Treinamento do Handebol a partir dos Princípios do Treinamento Físico

6 – Fundamentos do Goleiro do Handebol

7 - Variações do Handebol

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

- Handebol em cadeira de rodas, Handebol de praia.

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Exposição didática, aulas práticas.

5. RECURSOS

- Datashow, quadro branco, audiovisuais.

6. AVALIAÇÃO

- 3 Avaliações
- Substitutiva
- Exame especial

7. BIBLIOGRAFIA

1. EHERT, A. **Manual do Handebol**: Treinamento de base para crianças e adolescentes. São Paulo: Phorte. 2002.

2. GRECO, P. J. e ROMERO, J. F. **Manual de handebol**: da iniciação ao alto nível. São Paulo: Phorte 1ª edição. 2012.

3. TENROLLER, C. A. **Handebol teoria e Prática**. Rio de Janeiro: Sprint. 2ª Ed. 2004.

4. GRECO, P.J. (Org.). **Caderno de treinamento do goleiro**. Belo Horizonte: Health. 2002.

5. GRECO, P.J. (Org.). **Caderno de rendimento do atleta de handebol**. Belo Horizonte: Health. 2000.

6. De ROSE, D. **Modalidades esportivas coletivas**. São Paulo: Guanabara Koogan.1ª Ed. 2006.

7. GRECO, P. J. e BENDA, R. **Iniciação Esportiva Universal**: Metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. Belo Horizonte: UFMG, 1998. VII.

8. SANTOS, R. **Handebol 1000 Exercícios**. Rio de Janeiro: Sprint. 6ª Ed. 2012

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE ENSINO

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO	
DISCIPLINA: ESPORTE ADAPTADO	CÓDIGO: DEEF0232
PROFESSOR: ANDRÉA DIAS REIS	**CH:** 60h
PERÍODO (ano/semestre): 2022.2	**CR:** 04

1. EMENTA

Reconhecimento do Esporte Adaptado como possibilidade de promoção de saúde, melhoria de estilo de vida e inclusão dos portadores de necessidades educativas especiais

2. OBJETIVOS

Propiciar conhecimentos de diferentes modalidades do esporte adaptado, abrangendo aspectos do contexto histórico, cenário olímpico e processo de ensino-aprendizagem, como também analisar os impactos da prática esportiva adaptada no estilo de vida e nos parâmetros de saúde.

3. CONTEÚDOS

- ✓ História e evolução do esporte adaptado;
- ✓ Esporte paraolímpico;
- ✓ Processo de ensino-aprendizagem para o desenvolvimento do esporte Adaptado;
- ✓ Vôlei sentado;
- ✓ Atletismo, Natação, lutas e basquetebol adaptados;
- ✓ Goalball;
- ✓ Futebol de 5.
- ✓ Esporte adaptado, estilo de vida e parâmetros de saúde;

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

4. METODOLOGIA

A disciplina será ministrada no modelo presencial, as aulas predominantemente teóricas serão realizadas em sala de aula e as atividades práticas em ginásio esportivo do Núcleo de Esporte da Universidade Federal do Maranhão. Também haverá o acompanhamento de jogos e práticas dos esportes adaptados, como basquete em cadeiras de rodas, futebol de cinco, dentre outros em arenas, quadras e/ou ginásio na cidade de São Luís - MA. As atividades práticas serão realizadas por meio de gravações de jogos, vídeos, fotos, figuras, imagens ilustrativas, assim como resoluções de situações problemas. As gravações ou vídeos de jogos abordarão prioritariamente os sistemas de jogo e os fundamentos da modalidade do esporte adaptado, além desses métodos didáticos para exposição do conhecimento, também poderão ser utilizados criação de mapas conceituais, *lives* em redes sociais como *Instagram, Facebook* e/ou *Youtube*, resumos, resenhas críticas, esquemas de jogos, estudo dirigido, fórum de discussão, seminários, apresentações de artigos científicos, situação problema e aulas expositivas, não se limitando e sendo direcionado conforme o desenvolvimento de aprendizagem dos alunos, processo dinâmico.

5. RECURSOS DIDÁTICOS

Serão utilizados programas da Google, G-Suite (servidor UFMA) e plataforma SIGAA/UFMA para atividades acadêmicas. A disciplina terá como recursos didáticos os seguintes itens: computador e/ou celular, com câmera e microfone acoplados, fone de ouvido, caixa de som ambiente e internet. Também conterá materiais como bolas e rede de vôlei, cones e cordas para serem utilizados no ambiente do ginásio esportivo.

6. AVALIAÇÃO

As avaliações irão abranger todos os conteúdos ministrados até o momento da execução de cada avaliação, três avaliações serão realizadas, sendo estas: 1) Elaboração e apresentação de um vídeo demonstrando a evolução histórica dos esportes adaptados; 2)Apresentação de seminário; 3) Debate crítico de artigos abordando aspectos de saúde e o estilo de vida com a prática do esporte adaptado e/ou provas escritas. Todas as três avaliações serão divulgadas antecipadamente, aproximadamente dez dias, para que todos os alunos tenham possibilidade de concluírem as avaliações. Caso haja necessidade de avaliação substitutiva, será realizado uma avaliação abordando análise de sistema de

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

jogo por meio de vídeo e/ou prova escrita. Os alunos que não conseguirem atingir a média de aprovação irão realizar avaliação final que será uma prova escrita.

7. REFERÊNCIAS

Básica:

1. CASTRO, Eliane Mauerberg de. **Atividade Física Adaptada.** Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2005
2. FOSS, M.L; KETEYIAN, S.J.&FOX, J. **Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte.** 6ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000
3. MATOS, Oslei de. **Atividades físicas em academia.** Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

Complementar:

1. CAMARGO NETO, F. **Desporto adaptado a portadores de deficiência.** atletismo. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 1996.
2. CIDADE, R.E.A.; Freitas, P.S. **Introdução à educação física e ao desporto pessoas portadoras de deficiência.** Curitiba: Editora da UFPR, 2002.
3. GORGATTI, M.G. e Costa, R.F. **Atividade Física Adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais.** São Paulo: Manole, 2005.
4. WINNICK, J. **Educação física e esportes adaptados.** Barueri: Manole, 2004.
5. WINNICK, J. e Short, F.X. **Testes de aptidão física para jovens com necessidades especiais.** São Paulo: Manole, 2005.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: Biomecânica aplicada à atividade física e ao esporte

Professor: Flávio de Oliveira Pires **Código:** DEEF0233

CH: 90 horas

Período: 2021.2 **CR:** 6

1. EMENTA

Conceitos básicos da Biomecânica. Terminologia básica do movimento humano. Considerações esqueléticas e articulares para o movimento humano. Considerações neuromusculares do movimento humano. Anatomia funcional: membros superiores, inferiores e coluna vertebral. Centro de gravidade, equilíbrio e postura. Lesões comuns de membros superiores, inferiores e coluna vertebral. Análise biomecânica de habilidades esportivas.

2. OBJETIVOS

- Compreender os principais conceitos da física mecânica.
- Aplicar os principais conceitos da física na compreensão e análise de movimentos do corpo humano e de segmentos do corpo humano.
- Conhecer métodos de análise biomecânica do movimento humano.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. Introdução a Biomecânica
1.1. Conceito e características de Biomecânica;
1.2. Objetivos da Biomecânica;
1.3. Aplicabilidade da Biomecânica na Educação Física;
2. Biomecânica dos Tecidos Musculoesqueléticos:
2.1 Comportamento dos Tecidos Musculoesqueléticos aos diferentes tipos de cargas;
3. Cinética:
3.1. Conceito de Cinética;
3.2. Massa x Peso;
3.3. Características da Força;
3.4. Classificações dos diferentes tipos de força aplicadas sobre o corpo humano;
3.5. Leis de Newton,
3.6. Trabalho Mecânico, Potência e Impulso;
3.7. Cinética Linear e Angular
3.8. Momento Linear e Angular
3.9. Energia Mecânica: energia cinética, energia potencial e energia elástica.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

4. Torque e Alavancas
4.1. Definição de torque, alavancas e braço de alavanca;
4.2. Vantagem Mecânica;
4.3. Exemplos de alavancas no corpo humano;
4.4. Cálculo de Torques.
5. Cinemática:
5.1. Planos e Eixos corporais;
5.2. Artrocinemática;
5.3. Terminologia dos movimentos;
5.4. Graus de liberdade dos movimentos;
5.5. Distância x Deslocamento;
5.6. Rapidez x Velocidade;
5.7. Velocidade Instantânea
5.8. Velocidade Linear e Angular;
5.9. Aceleração Linear e Angular;
6. Cadeias Cinemáticas:
6.1. Conceito;
6.2. Cadeia Cinemática Aberta x Fechada;
6.3. Aplicabilidade das Cadeias Cinemáticas;
7. Terminologia das Ações Musculares:
7.1. Contrações musculares isométricas;
7.2. Contrações musculares concêntricas;
7.3. Contrações musculares excêntricas;
7.4. Contrações musculares isocinéticas;
7.5. Contrações musculares isotônicas;
8. Insuficiência Ativa e Passiva dos Músculos:
8.1. Estudo microscópico e macroscópico do unidade contrátil;
8.2. Curva de comprimento e tensão ativa muscular;
9. Cinesiologia do Movimento:
9.1. Cinesiologia do Complexo Articular do Ombro e Cintura Escapular;
9.2. Cinesiologia do Complexo Articular do Cotovelo e Antebraço;
9.3. Cinesiologia do Complexo Articular do Punho, Mão e Dedos;
9.4. Cinesiologia do Complexo Articular da Pelve e do Quadril;
9.5. Cinesiologia do Complexo Articular do Joelho;
9.6. Cinesiologia do Complexo Articular do Tornozelo, Pé e Dedos;
9.7. Cinesiologia do Complexo Articular do Tronco e Coluna Vertebral;
9. Biomecânica da Marcha Humana:
9.1. Características;
9.2. Ciclo da passada e fases de Apoio;
9.3. Variações angulares no plano sagital;
9.4. Força de Reação do Solo;
9.5. Ativações musculares na marcha.
10. Biomecânica da Corrida
10.1. Ciclo da Passada;
10.2. Comprimento de passada e frequência de passada;
10.3. Variações angulares no plano sagital;
10.4. Força de Reação do Solo;
10.5. Controle da solicitação mecânica;

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

10.6. Atividade eletromiográfica dos músculos;
10.7. Influência da velocidade;
10.8. Geometria de colocação do pé.

11. Biomecânica do Salto

11.1. Fases do salto;
11.2. Força de Reação do Solo;
11.3. Características mecânicas do movimento preparatório;
11.4. Solicitação mecânica na aterrissagem.

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

A metodologia a ser utilizada deverá contribuir para que o aluno tenha domínio de conteúdos teóricos e atividades práticas, ou seja, buscando a relação teoria-prática para que no seu processo de formação acadêmica e profissional. Serão realizadas aulas práticas para melhor fixação do conteúdo e compreensão de aspectos-chave da disciplina. As práticas serão realizadas no Laboratório de Musculação. Portanto, as atividades didático/pedagógicas serão desenvolvidas através de aulas expositivas, seguidas de debates: questionamento, contextualização e reflexão.

5. RECURSOS

Os recursos didáticos e tecnológicos para tais fins compreendem: apresentação em powerpoint e as aulas práticas através de macas, demonstrações práticas e aulas nos aparelhos de musculação.

6. AVALIAÇÃO

A avaliação da disciplina será composta por 3 provas teóricas que correspondem aos conteúdos ministrados na unidade 1 (valendo de 0 a 10), unidade 2 (valendo de 0 a 10) e unidade 3 (valendo de 0 a 10).

Haverá prova de reposição para repor a nota mais baixa alcançada na prova teórica da unidade 1, 2 ou 3 para aqueles alunos com média das três unidades não inferior a 4,0.

O aluno que atingir média igual ou superior a 7,0 será considerado aprovado. Haverá prova final com todo o conteúdo ministrado na disciplina (valendo 0 a 10) para o aluno que atingir média inferior a 7,0 e não inferior a 4,0. Para ser considerado aprovado, o aluno deverá ter uma nota na prova final que somada à média das 3 unidades e dividido por 2 resulte em uma nota igual ou superior a 6,0.

7. BIBLIOGRAFIA

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Básica:

- HALL, S. J. Biomecânica básica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- HAMILL, J.; KNUTZEN, K. Bases biomecânicas do movimento humano. 2. ed. Barueri: Manole, 2008.
- FRANKEL, V.H.; NORDIN, M. Biomecânica básica do sistema musculoesquelético. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2003.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

Complementar:

- ENOKA, R.M. **Bases Neuromecânicas da Cinesiologia**. Barueri: Manole, 2000.
- HAY, J. G. **Biomecânica das técnicas desportivas**. 2.ed. Rio de Janeiro: Interamericana, 1981.
- CARPENTER, C.S. **Biomecânica**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.
- NEUMANN, D.A. **Cinesiologia do aparelho musculoesquelético**: fundamentos para a reabilitação física. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- FLOYD, R.T.; THOMPSON, C.W. **Manual de Cinesiologia estrutural**. Barueri: Manole, 2002.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE CURSO
Art. 57; RESOLUÇÃO Nº 1892-CONSEPE, 28 de junho de 2019.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

DISCIPLINA: Fisiologia do Exercício I	**CÓDIGO: DEEF0234**
PROFESSOR: Dr Mario Sevilio Junior	**CH: 90 horas**
PERÍODO (ano/semestre): 2022.2	**CR: 6**

1. EMENTA

A disciplina pretende oferecer uma oportunidade de discussão em profundidade dos temas referentes a Nutrição: estrutura, propriedades e funções de carboidratos, lipídios, proteínas; Vitaminas e Minerais. Energia para a Atividade Física: Transferência de Energia no Repouso e no Exercício; Medida do Consumo de Energia Humana no Repouso e no Exercício; Mensuração das Capacidades Energéticas. Sistema de Fornecimento e Utilização de Energia: Permuta e Transporte dos Gases; Dinâmica da Ventilação Pulmonar; Termorregulação; Desidratação e Exercício.

2. OBJETIVOS

Os conteúdos discutidos são importantes para que os profissionais em formação possam compreender os mecanismos básicos do funcionamento do corpo humano e as adaptações que ocorrem durante a atividade física para garantir a homeostase, ressaltando as suas relações com a promoção da saúde, com métodos diagnósticos e terapêuticos e favorecendo a integração dos conteúdos teóricos com as vivências práticas na área de atuação profissional do professor de educação física.

3. CONTEÚDOS

1. Apresentação da disciplina: ementa, cronograma, conteúdos, critérios de avaliação, referências bibliográficas. Por que estudar Fisiologia do Exercício I?
2. Determinar a quantidade, o conteúdo energético e a distribuição dos Carboidratos, Lipídios e Proteínas em uma pessoa do tamanho médio;
3. Delinear o papel dos Carboidratos como uma fonte de energia, preservador de proteínas, ativador metabólico e combustível para o SNC;

4. Delinear a dinâmica do metabolismo das gorduras e das proteínas durante a atividade física com várias intensidades e durações;
5. Discutir as funções de cada vitamina e os riscos de consumi-las em excesso;
6. Esboçar as funções gerais dos minerais no corpo;
7. Comparar as ingestas de nutrientes e de energia de homens e mulheres fisicamente ativos e sedentários;
8. Definir o índice glicêmico e o seu papel no reabastecimento de carboidratos antes e depois do exercício;
9. Descrever o método para determinar diretamente o controle energético de macronutrientes;
10. Discutir o papel da energia livre no trabalho biológico;
11. Descrever as leis da termodinâmica e mencionar a sua aplicação prática;
12. Estabelecer a diferença entre fotossíntese e respiração e mencionar o significado biológico de cada;
13. Definir Calorimetria direta, indireta e espirometria de circuito aberto e fechado;
14. Definir quociente respiratório e discutir sua utilização para quantificar a liberação de energia no metabolismo e a composição da mistura alimentar metabolizada durante o repouso e o exercício;
15. Discutir a Taxa Metabólica Basal e listar os fatores que a afetam;
16. Explicar os conceitos de economia do exercício e eficiência mecânica;
17. Descrever os procedimentos usados comumente para avaliar a capacidade de rendimento de potência da via energética glicolítica;
18. Definir e Discutir o Consumo Máximo de Oxigênio;
19. Definir ventilação minuto, ventilação alveolar, relação ventilação-perfusão e espaços mortos anatômicos e fisiológicos;
20. Quantificar o transporte de oxigênio;
21. Descrever os fatores que produzem o “efeito Bohr”;
22. Termorregulação e Exercício;
23. Desidratação e Exercício.

4. RECURSOS DIDÁTICOS

Data Show. Fórum de discussão SIGAA. Artigos. Aulas Práticas

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

5. AVALIAÇÃO

Seminários e Provas.

6. REFERÊNCIAS

Básica (3):

1. McARDLE, W.D.; KATCH, F.I. e KATCH, V.L. Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 8ª edição, 2016.

2. POWERS, S. K. & HOWLEY, E. T. **Fisiologia do Exercício.** São Paulo: Manole, 9ª edição, 2017.

3. WILMORE, J. H. & COSTILL, D. L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício.** São Paulo: Manole, 7ª edição, 2020.

Complementar (5):

1. AMERICAN COLLEGE SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ASCM para os testes de esforço e sua prescrição.** Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 9ª edição, 2014.

2. GUYTON, A.C. **Tratado de Fisiologia Médica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 13ª edição, 2017.

3. MATHEWS, D.K. ; FOX, E.L. **Bases fisiológicas da educação física e dos desportos**. Rio de Janeiro: Interamericana, 1986.

4. STRYER, L. **Bioquímica.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 7ª edição, 2014.

5. WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 7ª edição, 2005.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: Princípios das Modalidades Individuais II (Natação)

Professor: Mario N Sevilio de Oliveira Junior **Código:** DEEF0235 **CH:** 60hs

Período: 2022.2 **CR:** 4

1. EMENTA

Evolução dos Nados e Histórico da Natação Brasileira. Sistema de Competições. Hidrostática e Hidrodinâmica. Estudos Técnicos e Biomecânicos dos estilos de natação. Regras e Códigos de Pontuação. Direção de Equipes. Planejamento e Estruturação do Esporte. Sessão do treinamento/aula de Natação. Fisiologia Aplicada a Natação.

2. OBJETIVOS

Geral

- Proporcionar vivências motoras e conhecimentos teóricos desde a iniciação até o alto rendimento da natação. Capacitar o aluno para elaboração, aplicação e controle do treinamento/aula. Aprofundar os estudos técnicos dos 4 nados, saídas e viradas.

Específicos

- Proporcionar aos discentes subsídios para a análise da mecânica dos nados (crawl, costas, peito e borboleta);
- Dominar os conteúdos básicos teórico-práticos da natação através de exercícios educativos;
- Conhecer e aplicar as regras de natação;
- Meios e Métodos de Treinamentos aplicados a Natação
- Montagem de um Programa de Treinamento atuando na preparação e nos aspectos técnicos e físicos.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Unidade I:

Conhecimento da evolução dos nados e a história da natação no Brasil.

Sistemas de Competição e a Organização Estrutural do Esporte.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

Entender as leis e propriedades físicas da água (Hidrodinâmica e Hidrostática).

Adaptação ao meio líquido

Unidade II:

Análise biomecânica (teórica e prática) da técnica do estilo crawl (análise e execução, saídas e viradas, erros e correções da mecânica do estilo crawl, planos de ensino).

Análise biomecânica (teórica e prática) da técnica do estilo costas (análise e execução, saídas e viradas, erros e correções da mecânica do estilo costas, planos de ensino).

Unidade III:

Análise biomecânica (teórica e prática) da técnica do estilo peito (análise e execução, saídas e viradas, erros e correções da mecânica do estilo peito, planos de ensino).

Análise biomecânica (teórica e prática) da técnica do estilo borboleta (análise e execução, saídas e viradas, erros e correções da mecânica do estilo borboleta, planos de ensino).

Regras da CBDA;

Organização de competições;

Unidade IV:

Salvamento aquático;

Fontes energéticas utilizadas pelo treinamento;

Fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos do treinamento;

Métodos de treinamento (aspectos gerais, preparação individual e equipe).

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Aulas expositivas (problematizadas; aulas aplicadas / vivências aquáticas);
- Trabalho de dinâmica de grupos: debate, discussão, seminários;
- Análise e discussão de textos, vídeos e relato de experiências;
- Elaboração e execução de atividades aquáticas individuais e em grupos.

5. RECURSOS

- Data Show, Lousa, canetas para quadro branco.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

- Piscina, prancha, flutuadores e materiais alternativos.

6. AVALIAÇÃO

- Avaliações teóricas (questões optativas e discursivas)
- Avaliações práticas (aulas ministradas pelos alunos)
- Apresentações de seminários e discussões de textos e artigos.

7. BIBLIOGRAFIA

PALMER, M. L. **A Ciência do Ensino da Natação**. São Paulo: Manole, 1990.

CATTEAU, R. & GAROFF, G. **O ensino da natação**. São Paulo: Manole, 1990.

COLWIN, M. C**. Nadando para o século XXI.** São Paulo: Manole, 2000

CORRÊA, C. R. F. MASSAUD, M. G. **Escola de Natação**. Rio de Janeiro, ed. Sprint, 1999.

FARTO, E.R. **Treinamento da Natação Competitiva: Uma abordagem Metodológica.** São Paulo: Phorte ed., 2010.

LIMA, W. U. **Ensinando Natação**. São Paulo, SP: Phorte ed., 2009.

MACHADO, D.C. **Metodologia da Natação.** São Paulo, EPU, 1978.

MAGLISCHO, E.W. **Nadando ainda mais rápido**. São Paulo: Manole, 2000.

FREITAS, M. **Aperfeiçoamento em Natação**. São Paulo-SP. Limed, 1999.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

PLANO DE ENSINO

Conforme Art. 78, Resolução Nº 1.175-CONSEPE, de 21 de julho de 2014.
Modelo instituído pelo Colegiado de Curso em reunião ordinária do dia 10 de dezembro de 2015.

DISCIPLINA: BIOESTATÍSTICA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE

SEMESTRE LETIVO: 2022.2 **CARGA HORÁRIA**: 60h

PROFESSOR(ES): EMANUEL PÉRICLES SALVADOR

1. EMENTA:
Introdução ao conteúdo de bioestatística, por meio de conceitos chave e definições estatísticas. Apresentação de formatos para organização, investigação e divulgação dos dados, por meio de tabelas ou figuras, uso da estatística descritiva e analítica, por meio de diferentes testes estatísticos no campo da atividade física e esporte.

2. OBJETIVOS:

1.Compreender a estatística como importante ferramenta para análise e interpretação de dados em pesquisa científica; 2.Entender conceitos básicos de estatística e de pesquisa científica; 3.Organizar e tabular corretamente os diferentes tipos de dados; 4.Analisar dados mediante testes de comparações e de relações; 5.Interpretar e apresentar resultados de pesquisas científicas em Educação Física.

3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES ESPERADAS PELA DISCIPLINA:

Habilitar o estudante a compreender princípios e pressupostos básicos da bioestatística, técnicas de cálculo e seleção amostral, testes de acordo com as características dos estudos e das variáveis analisadas e interpretar os resultados mais comuns publicados na área da atividade física, saúde e esporte.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:
1. Apresentação da disciplina2. Definição de População e amostra3. Elaboração de tabela de frequências4. Classificação das variáveis5. Medidas de Tendência central6. Medidas de Variabilidade7. Teste de hipóteses8. Teste de normalidade dos dados9. Teste de associação10. Teste de correlação11. Teste de comparação de médias ou medianas

5. REFERÊNCIAS:
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS
1. CALLEGARI-JACQUES, S. M. Bioestatística: princípios e aplicações Porto Alegre: Artmed, 2003. 264p.

2. GLANTZ, S. A. Princípios de bioestatística. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013. 320p

3. THOMAS, J.R. e NELSON, J.K. Métodos de pesquisa em atividade física. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

1. PAGANO, M. Princípios de bioestatística.São Paulo: Thomson Learning, 2004.

2. VIEIRA, S. M. Introdução a bioestatística: tópicos avançados. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008

3. BARROS, M.V.G. et al. "Análise de dados em saúde." Londrina: Midiograf 307 (2012).

4. SALVADOR, E.P. et al. Comparação entre o desempenho motor de homens e mulheres em séries múltiplas de exercícios com pesos. Revista Brasileira de Medicina do esporte, v. 11, n. 5, p. 257-261, 2005.

5. SALVADOR, E.P. et al. Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos. Revista de Saúde Pública, v. 43, p. 972-980, 2009.

6. SALVADOR, E. P. et al.. ModK: Formula for Determining the Best Season and Career of a Football Player by Objective Indicators. The Open Sports Sciences Journal, v. 15, n. 1, 2022.

São Luís, __12__ de _setembro_ de __**2022**____.

_____ Nome: Emanuel Péricles Salvador Professor responsável	_____ Prof. Dr. Christian Emmanuel Torres Cabido Coordenador do Curso

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE CURSO
Art. 57; RESOLUÇÃO Nº 1892-CONSEPE, 28 de junho de 2019.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

DISCIPLINA: Desenvolvimento e Aprendizagem Motora na atividade físicae no esporte	**CÓDIGO:** DEEF0238
PROFESSORA: Cinthya Walter	**CH:** 90 horas
PERÍODO (ano/semestre): 2022/2	**CR:** 6

1. EMENTA

Estudo do processo de desenvolvimento e aprendizagem motora do ser humano, com enfoque na teoria de processamento de informações.

2. OBJETIVOS

Geral

Proporcionar ao aluno oportunidades para adquirir uma visão abrangente e coerente do processo de desenvolvimento e aprendizagem motora humano, através da análise das teorias e pesquisas da área.

3. CONTEÚDOS

- Comportamento Motor: subáreas de estudo e tipo de pesquisa
- Comportamento motor (fenômeno), movimento, ação, equivalência motora e prática
- Habilidade motora: conceito e classificação
- Capacidades motoras
- Tempo de reação (simples, de escolha e de discriminação)
- Lei de Hick
- Compreensão do movimento humano, estágios do processamento da informação, reflexo, antecipação e timing coincidente
- Behaviorismo e Processamento de informação, programa motor e técnica
- Habilidade da finta e de não ser fintado
- Compatibilidade estímulo-resposta, Período Refratário Psicológico e Mapeamento Consistente
- Antecipação (efetora, receptora e perceptiva)
- Feedback intrínseco, circuito aberto e circuito fechado
- Desenvolvimento motor como fenômeno e como área de estudo
- Modelos de sequência de desenvolvimento motor / Implicações para a Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

- Controle dos graus de liberdade, competência, consistência e constância
- Modelo de Nahas e Corbin (1992); Virgilio (2015) e Stodden et al. (2008)
- Concepções no Desenvolvimento Humano (Pré-formacionista, Ambientalista, Pré-determinista e Sistêmica)
- Diversificação das habilidades motoras básicas
- Combinação de habilidades motoras básicas e repertório relativo à combinação
- Aumento na diversidade e complexidade do comportamento motor (repertório na horizontalidade e verticalidade)
- Ampulheta triangulada de Gallahue e esvaziamento da ampulheta
- Modelo da Montanha do Desenvolvimento Motor Clarck e Metacalfe (2002)
- Teste de habilidades motoras grossas (TGMD-2)
- Teste de coordenação motora (KTK)
- Desenvolvimento motor de idosos e de pessoas com transtornos da coordenação (TDC)
- Teste MABC-2 (TDC)
- Lei de Fitts
- Aprendizagem motora como fenômeno e como área de estudo
- Medidas de desempenho (processo e produto) e curvas de desempenho
- Fases da aprendizagem motora
- Inferência de ocorrência de aprendizagem (retenção e transferência)
- Fatores que afetam a aquisição de habilidades motoras (instrução – verbal e demonstração; estabelecimento de metas; prática - mental e física, organização/estrutura, distribuição, todo e partes; feedback extrínseco – conhecimento de resultados e conhecimento de performance).

4. METODOLOGIA

• Aulas expositivas e dialogadas em sala de aula no horário formal da disciplina, com utilização alternativa de ambiente virtual de aprendizagem para realização de atividades complementares de ensino.
• Atividades didáticas em equipe e individuais (síncronas e/ou assíncronas).
• Apresentação de artigos/seminários (síncronas e/ou assíncronas).
• Plantão de dúvidas mediado por monitores do Programa de iniciação à docência no ensino superior, oferecido em horários distintos ao da disciplina.
• Promoção de atividades didáticas complementares sugeridas por monitores do Programa de iniciação à docência no ensino superior.

5. RECURSOS DIDÁTICOS

• Projetor multimídia
• Notebook pessoal
• Lousa e pincéis
• Quadras, materiais esportivos e recreativos.
• Plataforma institucional para controle de atividades e interatividade (SIGAA/UFMA)
• Aplicativos e ferramentas digitais de acesso gratuito para interatividade síncrona ou assíncrona (Google Suite®)

6. AVALIAÇÃO

• Avaliações escritas.
• Realização, elaboração e/ou aplicação de atividades.
• Apresentação de artigos/seminários.Participação em aula
apresentação de artigos científicos e avaliação escrita.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

7. REFERÊNCIAS

Básica:

1. FONSECA, V. Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem. Porto Alegre: Artmed, 2008.
2. SCHMIDT, R. A. Aprendizagem e performance motora: dos princípios à prática. São Paulo: Movimento. 1993.
3. MAGILL, R. A. Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgar Blücher. 2000.

Complementar:

1. GALLAHUE, D. & OZMUN, J. Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2001.
2. HAYWOOD, K. & GETCHELL, N. Desenvolvimento Motor ao longo da vida. 3ª ed. São Paulo: ArtMed. 2004.
3. KREBS, R. J. Tópicos em Desenvolvimento Motor na infância e adolescência. Rio de Janeiro: LECSU, 2007.
4. PAYNE, V. G.. Desenvolvimento Motor humano: uma abordagem vitalícia. 6ª ed. Rio de janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
5. SCHMIDT, R. A., WRISBERG, C. A. Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema. Porto Alegre: ArtMed. 2001.

Cinthya Walter
Profa. Dra. Cinthya Walter
Depto. Educação Física-UFMA
Mat. SIAPE: 2171165

Período: 2022_2

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PLANO DE CURSO

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: Teoria do treinamento desportivo I
Código: DEEF0239
Professor: Mário Alves de Siqueira Filho
CH: 60hs
Período: 2022.2
Créditos: 04

1. EMENTA

Aspectos fisiológicos e princípios científicos do Treinamento Desportivo. Periodização. Planejamento da preparação física. Elaboração de plano de treinamento para uma temporada.

2. OBJETIVOS

- Proporcionar aos estudantes condições de conhecer as diferenças no Treinamento Desportivo propostas por diferentes escolas de treinamento.
- Conhecer e diferenciar os diferentes princípios do Treinamento Desportivo.
- Aprender e relacionar os períodos empregados na prescrição de exercícios físicos.
- Diferenciar e relacionar as distintas etapas do planejamento da preparação física.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Conceituação, organização e a evolução histórica do treinamento esportivo
- Objetivos, classificação das habilidades e princípios científicos do treinamento
- O processo da adaptação como fundamento do treinamento
- A relação entre repouso e recuperação sobre a dinâmica da fadiga
- Variáveis de carga do treinamento
- Noções gerais sobre a montagem da sessão de treinamento
- Capacidades físicas/motoras: conceituação, avaliação e métodos de treinamento

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Aulas expositivas e dialogadas em sala de aula no horário formal da disciplina, com utilização alternativa de ambiente virtual de aprendizagem para realização de atividades complementares de ensino;
- Realização de atividades didáticas individuais e/ou em grupos (síncronas e/ou assíncronas);

Escaneie a imagem para verificar a autenticidade do documento
Hash SHA256 do PDF original #e6bd909d79313cdca657ec00db462894fc29b9d9faf4b282050ba09baf9e6e55
https://valida.ae/f35b5d59ebc1bff00760895ff2981602d238bdf00bdad63b0

- Apresentação de trabalhos/seminários presencialmente ou com utilização de ferramentas digitais;
- Registro no SIGAA de comparecimento às aulas mediante chamada nominal;
- Promoção de atividades didáticas complementares sugeridas por monitor-discente atuante do Programa de iniciação à docência no ensino superior;
- Atendimento para plantões de dúvidas mediado por monitor da disciplina, oferecido em horários distintos ao da disciplina.

5. RECURSOS

- Pincéis, apagador, lousa, datashow e notebook pessoal;
- Aplicativos e ferramentas digitais de acesso gratuito para interatividade síncrona ou assíncrona (*Google Suite®*; *Slido®*, entre outros).

6. AVALIAÇÃO

- Através de preenchimento de formulários eletrônicos a partir do *Google Formulários®*, elaborado com questões em formatos diversos (dissertativas; de múltiplas escolhas, assinalação de verdadeiro ou falso e relacionando sentenças);
- Avaliações escritas;
- Realização de atividades individuais e/ou apresentações em grupos.

7. BIBLIOGRAFIA

Referências bibliográficas básicas

1. WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Manole, 1999.

2. BARBANTI, V. J. **Treinamento Físico.** São Paulo, CLR Balieiro. 1988.

3. BATISTA, A. F. **Resistência específica para corredores de 5.000 metros**. Campinas, UNICAMP. 1992

Referências bibliográficas complementares

1. COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DESPORTIVA. **Prova de esforço e prescrição de exercício**. Rio de Janeiro, Revinter. 2004.

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

3. HERNANDES JÚNIOR, B.D.O. **Treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

4. MATVEEV, L.P. **Treino desportivo; metodologia e planejamento**. São Paulo: Phorte, 1997.

5. OLIVEIRA, J. e TAVARES, F. **Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos**. Porto: Editora da FCDEF/UP, 1996.

10 de setembro de 2022
Prof. Dr. Mário Alves de Siqueira Filho

Escaneie a imagem para verificar a autenticidade do documento
Hash SHA256 do PDF original #e6bd909d79313cdca657ec00db462894fc29b9d9faf4b282050ba09baf9e6e55
https://valida.ae/f35b5d59ebc1bff00760895ff2981602d238bdf00bdad63b0

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
COORDENAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE ENSINO

DADOS DA UNIDADE DE ESTUDO

CÓDIGO	NOME	CH TOTAL	PERÍODO	HORÁRIO
DEEF0240	Princípios das modalidades coletivas III (Basquetebol)	60 h	5º	

PROFESSOR(A)

Profª Dra.. Elizabeth Santana Alves de Albuquerque

EMENTA

Histórico e evolução do jogo de Basquetebol. Fundamentos e prática de jogo . Testes específicos e regras oficiais. Basquete 3x3.

.

OBJETIVOS:

GERAL:

- ✓ Proporcionar conhecimentos básicos de Basquetebol para o desenvolvimento e habilidades técnicas através de aulas teóricas e práticas.

ESPECÍFICOS:

- ✓ Reconhecer os fundamentos técnicos e táticos do basquetebol;
- ✓ Reconhecer as principais metodologias utilizadas no ensino do basquetebol;
- ✓ Identificar as principais regras do basquetebol.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – HISTORIA DO BASQUETEBOL

- Basquetebol em diversos espaços
- Iniciação ao basquetebol

UNIDADE II- FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO BASQUETEBOL

Fundamentos Individuais:

- **Empunhadura e manuseio de bola**
- Habilidades na recepção, controle e posse de bola
- Controle de Bola: seqüência pedagógica, postura e automatização dos movimentos com exercícios educativos, individuais e em grupos com jogos pré-desportivos.
- Passes e recebimentos: Passe de Peito, quicado, de ombro, com ambas as mãos sobre a cabeça. Seqüência pedagógica, importância, utilização, postura, execução e automatização dos movimentos com exercícios educativos e jogos pré-desportivos.
- Passes especiais: Passe lateral, lateral quicado e de gancho. Postura, utilização, execução e prática.
- Arremessos: Com uma das mãos e com ambas as mãos. Postura, seqüência pedagógica, execução detalhada (figurino).
- Arremessos em bandeja. Postura, seqüência pedagógica, execução detalhada e automatização dos movimentos.
- Arremesso em “Jump” (Arremesso após salto)
- Histórico do Basquetebol: Sua origem, evolução, O basquetebol no Brasil, primeiros jogos oficiais, principais agremiações, torneios e campeonatos, e o Basquete na atualidade.
- Regras Oficiais: Interpretação e aplicação, anotações na súmula de jogo.

UNIDADE III – INICIAÇÃO À TÁTICA

Fundamentos coletivos:

- Defesa em Basquetebol, conceito, importância, tipos de defesa, posição de expectativa, deslocamentos função da bola e dos jogadores, exercícios educativos e mostra de vídeos evidenciando os vários tipos de defesa.
- Posicionamento Ofensivo: Armadores, Alas e Pivô, Funções, atribuições, biótipo, aspectos físicos e psicológicos do jogo de Basquetebol.
- Defesa individual: Quadra inteira, meia quadra, com flutuação, com troca de marcação, coberturas,.
- Defesa por pressão: Quadra inteira, meia quadra e por zona.
- Defesa por Zona de quadra: Princípios básicos, tipos funções e deslocamentos, utilização dos diversos tipos de defesa por zona.

UNIDADE IV - FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁTICOS

- Rebotes defensivos e ofensivos: estudo e treinamento, bloqueio de rebote defensivo em zona e individual.
- Contra-ataque: após rebote e após cesta.
- Corta-luz e Postes.
- Ofensiva contra individual e contra defesa por zona.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIDADE V – REGRAS

- Arbitragem e formação da mesa de jogo
- Regras do Jogo
- Estudo das funções de árbitros e mesários.

UNIDADE VI – Basquete 3x3

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

- ✓ Vivências na quadra
- ✓ Aulas expositivas
- ✓ Discussões sobre textos
- ✓ Vídeos
- ✓ Pesquisas bibliográficas
- ✓ Jogos recreativos
- ✓ Jogos

RECURSOS DIDÁTICOS

- ✓ Quadro;
- ✓ Canetas para quadro;
- ✓ Vídeo;
- ✓ Data show;
- ✓ Bolas de diferentes pesos e dimensões;
- ✓ Bolas de basquete;
- ✓ Quadra de basquete.

AVALIAÇÃO

- ✓ Provas escritas objetivas/subjetivas;
- ✓ Participação;
- ✓ Seminário;
- ✓ Assiduidade.

BIBLIOGRAFIA

BÁSICA:

Almeida, M.B. Basquetebol 1000 exercícios. Ed. Sprint, 1997

Borsari, J.R. Et alli, Educação Física da Pré-Escola à Universidade. São Paulo, EPU, 1980.

BRASTEBA - Convenção Nacional de Técnicos em Basquetebol, Joinville - 1981

JUNIOR, Dante de Rose; TRICOLI, Valmor; Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática. Ed. Manole; 2010.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

MARONEZE, Sérgio; Basquetebol: manual de ensino. ÍCONE Editora. 2013.

Coutinho, N.F. Basquetebol na Escola: Da iniciação ao treinamento. Ed. Sprint, 2001
Daiuto. M.B. Basquetebol: Metodologia do Ensino. São Paulo, Brasil Editora, 1983.

De Rose Junior, Dante. Modalidades Esportivas Coletivas. Ed, Guanabara Koogan, 2006.

COMPLEMENTAR

Fernandes, J. L. O treinamento Desportivo: Procedimentos, organização e métodos. São Paulo, EPU, 1981.

Ferreira, Aluísio E. X. e Dante Rose Jr. Basquetebol e Técnicas; Uma abordagem didática-pedagógica. São Paulo: Ed. EPU, 1987.

_____. Basquetebol: Técnicas e táticas. São Paulo: Ed. EPU, 2010.

Lozana C. Basquetebol: Uma aprendizagem através da metodologia dos jogos. Ed. Sprint, 2007

Ministério de Educação e Cultura. Caderno Técnico Didático: Basquetebol. Brasília, MEC/DED, 1980.

Knut, Dietrich. Os Grandes Jogos: Metodologia e Prática. Ed. Ao Livro Técnico, 2005.

Paes, Roberto R. Montagner, Paulo C. Ferreira, Henrique B. Pedagogia do Esporte: Iniciação e Treinamnto em Basquetebol. Ed, Guanabara Koogan, 2009.

São Luís, 29 de Agôsto de 2022

Elizabeth S Albuquerque

Profª.Drª. Elizabeth Santana Alves Albuquerque

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PLANO DE CURSO

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: Teoria do treinamento desportivo II **Código:** DEEF0242

Professor: Mário Alves de Siqueira Filho **CH:** 60hs

Período: 2022.2 **Créditos:** 04

1. EMENTA

Controle do treinamento: testes físicos; medidas antropométricas e somatotipo. Prescrição de treinamento aeróbico e anaeróbico: % de freqüência cardíaca, do limiar anaeróbico, do VO2 máx, do grau de percepção do esforço. Alimentação e suplementação desportiva. Elaboração do plano de treinamento. Métodos de treinamento.

2. OBJETIVOS

- Proporcionar aos estudantes condições de conhecer as diferenças no Treinamento Desportivo propostas por diferentes escolas de treinamento.
- Conhecer e diferenciar os diferentes princípios do Treinamento Desportivo.
- Aprender e relacionar os períodos empregados na prescrição de exercícios físicos.
- Diferenciar e relacionar as distintas etapas do planejamento da preparação física.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Fundamentos do treinamento esportivo
- Preparação para o treinamento físico
- Controle da carga do treinamento
- Influências do descanso e da recuperação na preparação esportiva
- A Periodização clássica do treinamento esportivo
- Composição, organização e planejamento do treinamento em diferentes ciclos (Planejamento anual, macrociclo, mesociclo, microciclo e sessão de treinamento)
- Planejamento e elaboração de curvas-guia de treinamento - VOLUME e INTENSIDADE
- Fundamentação sobre o polimento na preparação física esportiva
- Modelos clássicos e contemporâneos de estruturação e sistematização do treinamento esportivo

Escaneie a imagem para verificar a autenticidade do documento
Hash SHA256 do PDF original #b0c1acb765e7208982b6309d10507345691e34588aca664b73abbe5635ba072
https://valida.ae/e9de8da63bdf9742193c54634a85a48389ebf946f07d2e45a

Escaneie a imagem para verificar a autenticidade do documento
Hash SHA256 do PDF original #b0c1acb765e7208982b6309d1050734569e1e34588aca664b73abbe5635ba072
https://valida.ae/e9de8da63bdf9742193c54634a85a48389ebf946f07d2e45a

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Aulas expositivas e dialogadas em sala de aula no horário formal da disciplina, com utilização alternativa de ambiente virtual de aprendizagem para realização de atividades complementares de ensino;
- Realização de atividades didáticas individuais e/ou em grupos (síncronas e/ou assíncronas);
- Apresentação de trabalhos/seminários presencialmente ou com utilização de ferramentas digitais;
- Registro no SIGAA de comparecimento às aulas mediante chamada nominal.

5. RECURSOS

- Pincéis, apagador, lousa, datashow e notebook pessoal;
- Aplicativos e ferramentas digitais de acesso gratuito para interatividade síncrona ou assíncrona (*Google Suite®*; *Slido®*, entre outros).

6. AVALIAÇÃO

- Através de preenchimento de formulários eletrônicos a partir do *Google Formulários®*, elaborado com questões em formatos diversos (dissertativas; de múltiplas escolhas, assinalação de verdadeiro ou falso e relacionando sentenças);
- Avaliações escritas;
- Realização de atividades individuais e/ou apresentações em grupos.

7. BIBLIOGRAFIA

Referências bibliográficas básicas

1. WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Manole, 1999.

2. BARBANTI, V. J. **Treinamento Físico.** São Paulo, CLR Balieiro. 1988.

3. COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DESPORTIVA. **Prova de esforço e prescrição de exercício**. Rio de Janeiro, Revinter. 2004.

Referências bibliográficas complementares

1. BARBANTI, V.J. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. São Paulo: Edgar Blucher, 1987.

2. BOMPA, T.O. **A periodização do treinamento esportivo**. SP: Manole, 2001.

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

4. WEINECK, J. **Manual de treinamento esportivo**. São Paulo: Manole, 1986.

5. ZAKHAROV, A. **Ciência do treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 1992.

10 de setembro de 2022

Prof. Dr. Mário Alves de Siqueira Filho

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: TCC 1

Professor: Dra. Caroline Porto Leite Teixeira **Código: DEEF0244**

CH: 60 horas

Período: 2022.2 **CR: 4**

1. EMENTA

Processo pedagógico de elaboração acadêmica individual, abrangendo temática pertinente a sua graduação com orientação de docente de ensino superior.

2. OBJETIVOS

Propiciar o aprofundamento acadêmico, com estímulo à produção textual, visando o aprimoramento das competências de análise, de redação e de crítica científica.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Roteiro de sequência do TCC no Curso de Educação Física Bacharelado - Partes de um projeto de pesquisa. Busca Biobliográfica - Operadores boleanos - Diferentes tipos de artigos/pesquisas - Introdução - Materiais e Métodos - Análises estatísticas.

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

As aulas são desenvolvidas com as seguintes características: apresentação oral do professor (aula), a construção de tarefas (trabalhos/ exercícios) para poder ocorrer acompanhamento pelo professor com devolutiva em tempo real durante a aula e posterior, quando trabalho escrito/digitado sobre as correções das tarefas.

5. RECURSOS

Projetor, quadro, computador com pacote office e acesso a internet.

6. AVALIAÇÃO

Realização de atividades propostas e entregues.

7. BIBLIOGRAFIA

- BÁSICAS

SILVA, Luiz Antonio Pereira da. Os segredos para uma boa monografia. Paranavai: FIFAPA, 2001.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

MATTOS, M. G.; ROSSETO Jr, A. J. & BLECHER, S. Teoria e prática da metolodogia da pesquisa em Educação Física. São Paulo, Phorte, 2004.

THOMAS, J. R. & NELSON, J. Métodos de pesquisa em Educação Física. 5a ed. Porto Alegre, ArtMed, 2008.

- COMPLEMENTARES

REY, L. Planejar e redigir trabalhos científicos. São Paulo, Edgar Blucher, 1997.

BASTOS, L.R.; PAIXÃO, L.; FERNANDES, L.M. e DELUIZ, N. Manual para a elaboração de projetos e relatórios de pesquisa, teses, dissertações monografias. Rio de Janeiro: LTC, 1998.

PÁDUA, E.M.M. Metodologia da pesquisa; abordagem teórico-prática. Campinas: Papirus, 2000.

SEVERINO, A.J. Metodologia do trabalho científico. São Paulo: Cortez, 2000.

THOMAS, J.R. e THOMAS, J.K. Métodos de pesquisa em atividade física. Porto Alegre: Artmed, 2002.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE ENSINO

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO	
DISCIPLINA: MUSCULAÇÃO APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	**CÓDIGO:** DEEF0245
PROFESSORES: CHRISTIAN EMMANUEL TORRES CABIDO	**CH:** 60h
PERÍODO (ano/semestre): 2022.2	**CR:** 04

1. EMENTA

Estudo da isometria e do treinamento com pesos; métodos utilizados para o desenvolvimento e/ou manutenção de capacidades motoras ligadas às estruturas músculo - esqueléticas; princípios específicos da musculação; metodologia da montagem de programas de musculação; planejamento de séries de musculação de acordo com os interesses, necessidades, possibilidades e peculiaridades de diferentes indivíduos.

2. OBJETIVOS

OBJETIVOS:

Geral: Capacitar o futuro profissional da área da Educação Física para utilizar os métodos de isometria e musculação, em função de objetivos, necessidades, possibilidades e peculiaridades que possam advir na execução dos mesmos, instrumentalizando-o para o planejamento de programas individualizados e/ou coletivos. *Específicos:* O aluno deverá, com decorrer da disciplina, ser capaz de: compreender a conceituação e estruturação do método isométrico e da musculação; reconhecer as capacidades motoras que têm em ambos os métodos o seu principal meio de desenvolvimento; reconhecer e aplicar os princípios científicos de treinamento que regem ambos os métodos; elaborar exercícios isométricos e de musculação para os diferentes grupos musculares; reconhecer a aplicação da musculação em seus aspectos de abrangência; identificar resistências e recursos materiais utilizados na musculação; elaborar séries de musculação utilizando os diferentes tipos de montagem; elaborar exercícios de musculação em estações de módulos e aglomerados além dos habitualmente realizados nos mesmos; utilizar os procedimentos necessários à metodologia da montagem de

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

programas de musculação na elaboração de um planejamento. apresentar temas previamente selecionados sobre conteúdos pertinentes à disciplina (artigos científicos, capítulos de livros, monografias, etc).

3. CONTEÚDOS

- Conceitos e evolução histórica do treinamento na Musculação;
- Qualidades Físicas Inerentes ao treinamento na Musculação;
- Ações Musculares em diferentes exercícios;
- Princípios Científicos de Treinamento na Musculação;
- Exercícios "*Básicos*" da Musculação;
- Atuação dos grupos musculares nos diferentes exercícios;
- Equipamentos para a prática da Musculação;
- Análise dos componentes da carga de treinamento na Musculação;
- Sistemas/Métodos de Treinamento Específicos da Musculação.

4. METODOLOGIA

Serão utilizadas aulas expositivas, grupos de discussão, apresentação de artigos e de programas e de sistemas/métodos específicos de treinamento na Musculação, análise crítica de vídeos disponibilizados em blogs, YouTube e no aplicativo "*Complete Anatomy – Elsevier*". Os discentes serão estimulados a elaborar programas de treinamento na Musculação.

5. RECURSOS DIDÁTICOS

Será utilizada a plataforma SIGAA/UFMA e os programas da Google, G-Suite (*Google Classroon* e *Google Forms*). Também o aplicativo móvel adquirido pela UFMA (*Complete Anatomy – Elsevier*). Ainda, serão utilizados como recursos didáticos: computador, com câmera e microfone acoplados e internet.

6. AVALIAÇÃO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

Os alunos serão avaliados por meio de prova objetiva, realizada via *Google Forms*; Apresentação de artigos e seminários; Análise crítica de vídeo e fotos; Elaboração de programas de treinamento.

7. REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS

1. BITTENCOURT, N. Musculação: uma abordagem metodológica. 2ª. ed. São Paulo: Sprint, 1986.
2. RODRIGUES, C. E. C. & CARNAVAL, P. E. Musculação: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1985.
3. BADILLO, J. J. & AYESTARÁN, E. G. Fundamentos do treinamento de força. 2ª. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2001.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

1. BOMPA, T. O; & CORNACCHIA, L. P. Treinamento de força consciente. São Paulo, Phorte, 2000.
2. FLECK, S. J. Treinamento de força para fitness e saúde. São Paulo: Phorte, 2003.
3. ANTUNES, F. & SABA, F. Gestão do atendimento: manual prático para academias e centros esportivos. SP: Manole, 2003.
4. DELAVIER, F. Guia dos movimentos de musculação. São Paulo: Manole, 2002.
5. PEREIRA, M. Academia: estrutura técnica e administrativa. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
2022/2

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: MEDIDAS E AVALIAÇÃO EM ATIVIDADE FÍSICA E NO ESPORTE
Professor: Dra. Alessandra de Magalhaes Campos Garcia **Código: DEEF0246**
CH: 90 hs. **CR:** 06
Período: 6º

1. EMENTA

Fundamentos antropométricos, morfológicas e funcionais/motores de crianças, adolescentes e adultos, para avaliação e prescrição de programas de exercícios físicos visando rendimento e/ou melhoria da qualidade de vida.

2. OBJETIVOS

- Utilizar os parâmetros antropométricos e morfológicos para prescrição de exercícios físicos.
- Conhecer os princípios e objetivos das medidas e avaliação em Educação Física.
- Saber utilizar as técnicas e instrumentos de avaliação.
- Conhecer metodologicamente a utilização dos testes para a avaliação.
- Aplicar os procedimentos estatísticos para criação de parâmetros físicos e motores.
- Identificar os principais testes das capacidades motoras.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Unidades	Subunidades
1. Teste, medidas e avaliação	1.1- Tipos de Avaliação 1.2- Princípios e objetivos das medidas e avaliações 1.3- Critérios para a seleção dos testes 1.4- Precisões das medidas 1.5- Valores diagnósticos de teste 1.6- Passos para a elaboração de uma bateria de testes
2. Triagem de saúde e estratificação de risco	2.1- Atribuições do Avaliador Físico 2.3- Critérios para a avaliação médica prévia às atividades físicas 2.4- Funções do profissional de Educação Física, Fisioterapeuta de medico na avaliação, prescrição e orientação da atividade física. 2.5- Questionários para estratificação dos fatores de Riscos de riscos. - Par-q - Fatores de risco para Doença coronariana
3 Composição corporal	3.1- Definições da composição corporal 3.2- Fundamentos da composição corporal 3.3- Princípios, técnicas e aplicações da composição corporal

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

	3.4- Medidas Antropométricas: -pontos anatômicos: estatura e peso -índice de massa corporal (IMC) -medida da cintura e relação cintura quadril -circunferências corporais 3.5- Métodos laboratoriais para avaliar a composição corporal 3.6- Métodos de campo para avaliar a composição corporal -método de dobras cutâneas -método de impedância bioeletrica 3.7- Equações para a predição dos parâmetros da composição corporal 3.8- Cálculo do percentual de gordura corporal, do peso corporal ideal ou desejado 3.9- Apresentação de programas informatizados de avaliação física. 3.10- Parâmetros antropométricos e morfológicos para prescrição de exercícios físicos.
4 Capacidade Cardiorrespiratória	4.1- Definição de termos 4.2- Protocolos de Teste de esforço máximo 4.3- Protocolos de Testes de esforço sub máximo 4.4- Testes de campo para avaliação da capacidade aeróbia 4.5- Planejamento de programas de exercícios físicos

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Aulas expositivas dialogadas
- Aulas demonstrativas
- Aulas práticas
- Debates sobre leituras de textos-base e artigos científicos

5. RECURSOS

- Data Show

6. AVALIAÇÃO

O sistema de avaliação se baseará em dois sistemas complementares: avaliação diagnostica e formativa:

- Participação aulas teóricas, práticas, seminários, atividades de grupo
- Visitas orientadas.
- Trabalhos e avaliações escritas: referente ao conteúdo ministrado até a etapa de avaliação.

Distribuição de pontos

- Avaliação 1: **10** pontos
- Avaliação 2: **10** pontos
- Avaliação 3: **10** pontos
- Avaliação Substitutiva
- Avaliação Final

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

7. BIBLIOGRAFIA

Básica:

1. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. 7 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007, 266p
2. HEYWARD, V.H. & STOLARCZYK, L.M. Avaliação da composição corporal. São Paulo: Manole, 2000.
3. NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e sugestões para um estilo de vida ativo. 6 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

Complementar:

1. BENTO, J. O. Planejamento e avaliação em Educação Física. Lisboa, Horizonte, 1987.
2. COSTA, R.F. Avaliação da composição corporal. São Paulo: FGA- Multimídia, 1999.
3. GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R. Controle do peso corporal; composição, atividade física e nutrição. Londrina: Midiograf, 1998.
4. GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. Exercício Físico na Promoção da Saúde. Londrina: Midiograf, 1995.
5. MATSUDO, V.K.R. Testes em ciências do esporte. São Paulo: Gráficos Burti, 1996.
6. NAHAS, M.V. Fundamentos da aptidão física relacionada à saúde. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 1989.
7. NIEMAN, David C. Exercício e Saúde. São Paulo: Manole, 1999.
8. PETROSKI, E.L. Antropometria: técnicas e padronizações. Porto Alegre, Ed. Pallotti, 1999.
9. POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.
10. TREUHERZ, R. M. Educação Física: exercícios básicos e específicos. 2a ed., São Paulo, Maltese, 1991.

Alessandra de Magalhães Campos Garcia

Profa Dra. Alessandra de Magalhaes Campos Garcia

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Professor: Nelo Eidy Zanchi **Código: DEEF0247**

CH: 60h

Período: 2022.02 **CR: 04**

1. EMENTA

1) Bioenergética: Sistema ATP-CP, sistema glicolítico e sistema aeróbico 2) Suplementação de creatina 3) Suplementação com Tamponantes 4) Hidratação 5) Carboidratos e exercício 6) Proteínas e aminoácidos no exercício.

2. OBJETIVOS

Geral

- Entender, discutir e analisar o papel da nutrição esportiva na prática da atividade motora.

Específicos

- 1) Compreender os princípios fundamentais da nutrição esportiva, em processos bioenergéticos geradores ou consumidores de ATP, durante a prática da atividade motora. 2) Compreender como suplementos nutricionais podem aumentar a gênese do ATP e com isso o desempenho, durante a prática da atividade motora 3) Entender como a relação entre suplementos tamponantes e a fadiga muscular estão associados, para a melhora do desempenho físico. 4) Entender como a suplementação com carboidratos pode favorecer o desempenho em esportes de curta ou longa duração. 5) Discutir como a suplementação de proteínas e aminoácidos podem favorecer o acúmulo de proteínas musculares e com isso potencializar aumentos no desempenho muscular ou melhoria da composição corporal.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Introdução a Nutrição Esportiva
- ATP para quê?
- Vias energéticas aeróbias e anaeróbias
- Proteínas: Estrutura, renovação e função enzimática
- Efeito da suplementação proteica no treinamento de força
- Sistema ATP-CP
- Sistema ATP-CP e fadiga
- Sistema ATP-CP e suplementação de creatina
- Glicólise anaeróbica
- Mecanismos de fadiga em eventos de média distância
- Glicólise anaeróbica e suplementos tamponantes
- Suplementação de carboidratos e endurance
- Suplementação de carboidratos no fisiculturismo
- Importância da hidratação durante a atividade física

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Aulas expositivas
- Leitura de artigos
- Discussão de artigos em sala de aula/on-line

5. RECURSOS

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

- Recursos de informática (notebook, internet, e quando necessário, equipamento audiovisual - Datashow)
- Utilização de quadro através de caneta para marcação em quadro branco

6. AVALIAÇÃO

- Serão ministradas avaliações contemplando os módulos trabalhados em sala de aula.

7. BIBLIOGRAFIA

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS *(Obrigatoriamente três referências)*

1. LANCHA-JR, AH, FERRAZ, P.L.C; Rogeri, P.S. **Suplementação nutricional no esporte.** 1° Ed. São Paulo, Guanabara Koogan,2008.
2. MAUGHAN, R. J. & BURKE, L. M. **Nutrição esportiva**. Porto Alegre. ArtMed, 2004.
3. BACURAU, R. F. **Nutrição e suplementação desportiva.** 6ª ed. São Paulo, Phorte. 2009.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES *(Obrigatoriamente cinco referências)*

- 1. KATCH, F. I.; MCARDLE, W. D.; ROCHA, M. I. Nutrição, controle de peso e exercício. 4a ed. São Paulo, Medsi, 1996.
- 2. POWERS, S. K. & HOWLEY, E.T. Exercise physiology: theory and applications to fitness and performance. Madison, Brown & Benchmark, 1994.
- 3. KASAPI, I.A.M. e TRAMONTE, V.L.C.G. Nutrição do atleta. Florianópolis: Editora da UFSC, 2003.
- 4. MAUGHAN, R.; GLEESON,M. e GREENHAFF, P.L. Bioquímica do exercício e do treinamento. São Paulo: Manole, 2000.
- 5. MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I. e KATCH, V.L. Nutrição para o desporto e exercício. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES INDIVIDUAIS III (LUTAS)

Professor: Sérgio Souza **Código:** DEEF 0248

CH: 60h

Período: 2022.2 (PRESENCIAL) **CR:** 03

1. EMENTA

As lutas como cultura e elemento educativo. Características e generalidades das principais formas de luta de nossa cultura. Regras e técnicas básicas defensivas e ofensivas das lutas como conteúdos de ensino da Educação Física. Objetivos, planejamento, competências, avaliação e recursos materiais para o ensino das lutas.

2. OBJETIVOS

Propiciar capacidade critica para o entendimento dos esportes de combate, lutas enquanto fenômenos culturais, históricos, sociais e pedagógicos. Proporcionar competências, conhecimentos e habilidades didático-pedagógicas no desenvolvimento de aulas de Educação Física com as técnicas básicas das formas mais populares de lutas.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Lutas, Artes Marciais e Esportes de Combate (LAMEC). As lutas, suas classificações e os jogos de lutas/oposição – procedimentos metodológicos. Lutas e artes marciais mais expressivas da cultura brasileira: capoeira, Judo, Taekwondo, Jiu-Jitsu brasileiro, Karate, entre outras modalidades de combate. Estado da Arte das LAMEC na literatura

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

acadêmica sob diversas perspectivas de investigação. As lutas e as possibilidades de atução do profissional de educação Física.

4. METODOLOGIA

Aulas práticas e teóricas (presenciais e remotas/assíncronas). Privilegiar-se-á a participação coletiva através de exposições interativas, oficinas, utilização de filmes didáticos, webinários, visitas às academias, vivências com profissionais práticos das modalidade, leituras orientadas, pesquisas em artigos, debates em pequenos e grandes grupos, análises e discussões de textos e pesquisas de campo com o intuito de tematizar e problematizar os conteúdos.

5. RECURSOS DIDÁTICOS

Aulas teóricas serão realizadas no Núcleo de Esportes, bem como, as plataformas SIGAA, Google Meet e Google Classroom como plataformas base para a realização das aulas remotas e/ou atividades assíncronas. Para avaliações poderá ser utilizado o Google Forms, entre outras.

Aulas práticas: a) recursos físicos: Físicos: Sala de aula, Sala de Dança, Ginásio Desportivo/Sala Lutas, etc.; b) Recursos Materiais: Data show, Computador, Tatames, Instrumentos Musicais p/capoeira (Atabaque, Berimbau, pandeiro), outros materiais didáticos (balões, giz, cordas, colchonetes, etc.), equipamentos para lutas (apara-chutes, raquetes, luvas, sacos de pancada, luvas de manopla, etc.).

6. AVALIAÇÃO

Avaliações teóricas e/ou práticas abrangendo o conteúdo da disciplina tratado no módulo respectivo. Avaliações presenciais ou por meio remoto utilizando o Formulários Google (Google Forms). Outras formas de avaliação: debates, relatórios, trabalhos individuais e/ou em grupo, seminários, resenhas, fichamentos, participação nos Fóruns da Plataforma SIGAA elaboração de atividades práticas e organização de eventos e/ou

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

apresentação de trabalhos no final do Semestre Letivo. A média de cada nota será apurada realizando-se a somatória dos valores obtidos na prova escrita e dos valores.

7. BIBLIOGRAFIA

Básica

VIRGILIO, S. **A arte do Judô: gobiô, golpes extras**. Porto Alegre, Rigel, 1990.

KONSTANTIN, G. **Taekwondo a luta coreana**. Rio de Janeiro, Tecnoprint, 1980.

PFLUGER, A. **Karatê II, técnicas básicas**. Lisboa. Presença, 1979.

Complementar

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais – Educação Básica/Educação Física.** Brasília/MEC, 1998.

CARREIRO da COSTA, F. e*t al.* **Formação de professores em Educação Física:concepções, investigação, prática.** Lisboa, FMH, 1996.

PEREIRA, F. M. & BERNARDI, C. R. **A prática gímnico-desportiva em cidade de porte médio. Fase II: As formas de operacionalização das aulas na Educação Física Não-Escolar.** Pelotas. ESEF/UFPel, Relatório de Pesquisa. 2000.

VIEIRA, L. R. **O jogo da Capoeira: a cultura popular no Brasil**. Rio de Janeiro, Sprint, 1998.

PATERSON, F. **Por dentro do Boxe.** Rio de Janeiro, Tecnoprint, 1981.

Prof. Dr. Sérgio Souza
Agosto/2022

gov.br Documento assinado digitalmente
SERGIO AUGUSTO ROSA DE SOUZA
Data: 28/08/2022 08:09:22-0300
Verifique em https://verificador.iti.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

CURSO: PSICOLOGIA

DISCIPLINA: PSICOLOGIA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AOS ESPORTES		
CARGA HORÁRIA: 60 h	**CÓDIGO**: : DEEF0249	**CRÉDITOS**: 04
PROFESSOR(A): Cristianne Carvalho		
SEMESTRE: 2022.2		

PROGRAMA DE DISCIPLINA

1 EMENTA:

Estudo científico dos fatores psicológicos e socioculturais associados às atividades físicas e esportes. Variáveis psicológicas e contextos ambientais e situacionais intervenientes associadas ao processo de ``performance`` esportiva. Análise das relações entre o desempenho (individual e coletivo), em situações competitivas e não competitivas, associadas a fatores motivacionais, de ansiedade, estresse, agressividade, atenção e concentração, liderança, coesão de grupo e características de personalidade.

2 OBJETIVOS

- ✓ Formar profissionais técnica e cientificamente capacitados, criticamente conscientes e compromissados em relação ao seu papel social e na perspectiva de intervirem qualitativamente em seus respectivos campos de atuação;
- ✓ Desenvolver competências, habilidades sociais e relacionais, a partir de conhecimentos no campo da Psicologia aplicada aos esportes e exercícios, que propiciem ao futuro profissional capacidades para intervenções compatíveis às condições individuais e na perspectiva das dimensões psicológicas dos sujeitos e suas peculiaridades, nos campos de atuação da saúde e dos esportes.

3. COMPETÊNCIAS:

- ✓ Identificar cientificamente a relação inter e multidisciplinar entre a Psicologia do esporte e do exercício com a Educação Física e as demais ciências do esporte
- ✓ Compreender a Psicologia aplicada ao esporte e ao exercício como especialidade da Psicologia e seus diversos campos de atuação como ciência;
- ✓ Reconhecer a Psicologia do esporte como uma das Ciências do esporte, contextualizando suas demandas atuais;

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

- ✓ Identificar os processos as variáveis psicológicas, contextos ambientais e situacionais intervenientes associadas ao processo de ``performance`` esportiva.

4. HABILIDADES:

- ✓ Levantar informações em referenciais bibliográficos e eletrônicos sobre a Psicologia do Esporte;
- ✓ Analisar criticamente trabalhos técnico-científicos que apresentem resultados de estudos e pesquisas que tem como base estudos em Psicologia do Esporte e do exercício e sua interface com a Educação física;
- ✓ Realizar ações de pesquisa a fim de ampliar os conhecimentos sobre a atuação do psicólogo do esporte e sua relação com a educação física;
- ✓ Reconhecer a importância do trabalho Inter e multidisciplinar entre as ciências do esporte;

5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Unidade I: Psicologia do esporte e do exercício e as Ciências do esporte
Psicologia e Educação Fisica: constituição de uma área no Brasil
Definição e campos de atuação da psicologia do esporte;
Psicologia do esporte e exercício e as Ciências do esporte
Ética na atuação profissional

Unidade II: Processos psicológicos e performance
Fatores psicológicos, socioculturais e situacionais
Atenção e concentração
Percepção;
Motivação;

Unidade III: Fenômenos psicológicos e performance esportiva
Liderança e coesão de grupo: conceitos e abordagens teóricas, tipos de liderança e fenômenos grupais;
Ansiedade; Estress, Agressividade: conceito e abordagens teóricas; relações entre rendimento/performance

6. PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Proposta tem como base Como base a Res. 5 e 15/3/2011 – CNE-MEC que estabelece as Diretrizes Curriculares Nacionais (DEN) para o curso de Psicologia e da Resolução Nº 1.175-CONSEPE, de 21 de julho de 2014 (ver art. 92 a 96).

A disciplina em questão foi organizada para atender as competências e habilidades previstas, considerando também uma aproximação dos discentes com a pesquisa e a extensão. Compõem a disciplina aulas expositivas e dialogadas, vídeos, técnicas de aprendizagem individuais e em grupo (estudos dirigidos individuais, seminários, leituras e discussão de artigos, capítulos de livros e/ou livros que tratem dos conteúdos propostos.

7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO (Resolução 1.175/14 CONSEPE)

O processo de avaliação estará presente ao longo da disciplina e se constitui de avaliações escritas e orais (seminários, estudos e ou provas individuais; exercícios, trabalhos de pesquisa bibliográfica ou de campo; estudos dirigidos; ensaios e/ou artigos, prova) frequência e participação nas atividades propostas.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

As faltas estão previstas nas normas de graduação/regimento geral da UFMA (RESOLUÇÃO Nº 1.175-CONSEPE, de 21 de julho. Será de responsabilidade do aluno manter-se atualizado com os colegas de curso ou com o professor sobre os assuntos tratados, devendo acompanhar o programa da disciplina;

8. BIBLIOGRAFIA

BÁSICA

- CONDE, Erick. [et al.]. Psicologia do esporte e do exercício: modelos teóricos, pesquisa e intervenção. São Paulo: Pasavento, 2019.
- Katia Rubio e Juliana A. de Oliveira Camilo. Psicologia Social do Esporte. São Paulo, Képos, 2019.
- WEINBERG, R. S., GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

COMPLEMENTAR

- BRANDÃO, M. R. e MACHADO, A. A. Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício. Vol. 1: teoria e aplicação. São Paulo: Atheneu, 2007. ISBN: 978-85-7379-906-4
- GAETNER, Gilberto (org.). Psicologia e Ciências do Esporte. Curitiba: Juruá 2009. ISBN 978-85-362-1809-0
- CARVALHO, Cristianne Almeida. Para além do tempo regulamentar: uma narrativa sobre a história da psicologia do esporte no Brasil. Tese de Doutorado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, março de 2012.
- RÚBIO, Kátia (org.). Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e extensão. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- RUBIO, Kátia (org.). Psicologia do esporte aplicada. São Paulo: Casa do psicólogo, 2003.

  ISBN 85-7396-265-8
- RÚBIO, Kátia. O Atleta e o Mito do Herói: o imaginário esportivo contemporâneo. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.
- RUBIO, Kátia (org.). Psicologia do esporte: teoria e prática. São Paulo: Casa do psicólogo, 2003. ISBN85-7396-168-2

São Luis, 12/09/2002

Elaborado por:

Profa. Dra. Cristianne Almeida Carvalho

DEPSI- Mat. 2305628

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE ENSINO

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO	
DISCIPLINA: PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES COLETIVAS IV (VOLEIBOL)	CÓDIGO: DEEF0250
PROFESSOR: ANDRÉA DIAS REIS	**CH:** 60h
PERÍODO (ano/semestre): 2022.2	**CR:** 04

1. EMENTA

Evolução histórica do treinamento desportivo. Bases de treinamento esportivo. Periodização. Treinamento de resistência, velocidade, força. Planejamento do treinamento. Métodos de treinamento. O Técnico. O atleta e a torcida. Equipe e desempenho. Mulheres e crianças no esporte. Aspectos legais e estruturais. A mídia, os dirigentes e o profissional de Educação Física. Estudos técnicos e biomecânicos dos fundamentos individuais. Sistemas de defesa e ataque. Regras do jogo e detalhamentos. Plano de treinamento do esporte específico. Comissão técnica e desempenho. Recursos tecnológicos e desempenho.

2. OBJETIVOS

Desenvolver conhecimentos na área do treinamento da modalidade de voleibol, enfocando os fundamentos, estrutura ofensiva e defensiva, aspectos técnico-tático, assim como a aplicabilidade de exercícios físicos no jogo.

3. CONTEÚDOS

- ✓ História do Voleibol;
- ✓ Especificidade no treinamento do Voleibol;
- ✓ Fundamentos do Voleibol;
- ✓ Estrutura ofensiva e defensiva do Voleibol;
- ✓ Regras oficiais e normas do Voleibol;

- ✓ Sistema de jogos no Voleibol;
- ✓ Aspectos técnicos e táticos do Voleibol;

4. METODOLOGIA

A disciplina será ministrada no modelo presencial, as aulas predominantemente teóricas serão realizadas em sala de aula e as atividades práticas em ginásio esportivo do Núcleo de Esporte da Universidade Federal do Maranhão. Também haverá o acompanhamento de jogos e práticas das variações do voleibol, como vôlei de praia e futevôlei em arenas, quadras e/ou ginásio na cidade de São Luís - MA. Também poderá ser utilizado gravações de jogos, vídeos, fotos, figuras, imagens ilustrativas, assim como resoluções de situações problemas. As aulas em ginásio e gravações ou vídeos de jogos abordarão prioritariamente os sistemas de jogo e os fundamentos da modalidade de voleibol, além desses métodos didáticos para exposição do conhecimento, também poderão ser utilizados resenhas críticas, esquemas de jogos, estudo dirigido, fórum de discussão, seminários e aulas práticas, apresentações de artigos científicos, situação problema e provas, não se limitando e sendo direcionado conforme o desenvolvimento de aprendizagem dos alunos, processo dinâmico.

5. RECURSOS DIDÁTICOS

Serão utilizados programas da Google, G-Suite (servidor UFMA) e plataforma SIGAA/UFMA para atividades acadêmicas. A disciplina terá como recursos didáticos os seguintes itens: computador e/ou celular, com câmera e microfone acoplados, fone de ouvido, caixa de som ambiente e internet. Também conterá materiais como bolas e rede de vôlei, cones e cordas para serem utilizados no ambiente do ginásio esportivo.

6. AVALIAÇÃO

As avaliações irão abranger todos os conteúdos ministrados até o momento da execução de cada avaliação, três avaliações serão realizadas, sendo estas: 1) Elaboração e apresentação de um vídeo, demonstrando movimentos do voleibol; 2)Apresentação de seminário; 3) Elaboração e execução de um campeonato de voleibol e/ou provas escritas. Todas as três avaliações serão divulgadas antecipadamente, aproximadamente dez dias, para que todos os alunos tenham possibilidade de concluírem as avaliações. Caso haja necessidade de avaliação substitutiva, será realizado uma

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

avaliação abordando análise de sistema de jogo por meio de vídeo e/ou prova escrita. Os alunos que não conseguirem atingir a média de aprovação irão realizar avaliação final que será uma prova escrita.

7. REFERÊNCIAS

Básica:

1. BIZZOCCHI, C. **O voleibol de alto nível: da iniciação à competição.** 5. ed. rev. atual. - Barueri: Manole, 2016.
2. COSTA, A. D. **Voleibol: fundamentos e aprimoramento técnico.** 2. ed. - Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
3. SHONDELL, D. **A bíblia do treinador de voleibol.** PORTO ALEGRE:ARTMED, 2005

Complementar:

1. CARVALHO, O. M. **Voleibol 1000 exercícios.** Rio de Janeiro: Sprint, 1993.
2. BOJIKIAN, J. **Ensinando Voleibol.** 4. ed. - São Paulo: Phorte, 2008.
3. RIBEIRO, J.L.S. **Conhecendo o voleibol.** 2 ed. - Rio de Janeiro: Sprint, 2008.
4. LEMOS, A.S. **Voleibol escolar.** Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
5. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL – CBV. Disponível: https://www.cbv.com.br/

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
2022-2

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: PEDAGOGIA APLICADA À ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE - DEEF0252
Professor: Dra. Alessandra de Magalhaes Campos Garcia
CH: 60 hs. **CR:** 04
Período: 7º

EMENTA

Pedagogia da Educação Física e a interação didática entre objetivos, planejamento, conteúdos, competências e processos avaliativos Técnicas, métodos e estilos de ensino. Análise do ensino de Educação Física no cotidiano da cultura física urbana.

OBJETIVOS

Desenvolver pensamento crítico, habilidades e competências para lecionar na Educação Física não-escolar. Capacitar didaticamente acadêmicos para desenvolver processos ensino-aprendizagem, considerando a interação entre objetivos, planejamentos, conteúdos e avaliação. Analisar e compreender criticamente os procedimentos de ensino no cotidiano da cultura física urbana

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. Habilidades Socioemocionais: Desenvolver pensamento crítico, habilidades e competências para lecionar na Educação Física não-escolar

2. Abordagens pedagógicas da Educação Física e aplicadas a Atividade Física
   - Pedagogia e Esporte (pedagogia, esporte e pedagogia do esporte): Definições e suas relações:
   - A pedagogia tradicional: reflexão a partir de estudos que se propõem ensinar futebol
   - Ofensiva Pedagógica ao Ensino do Esporte:
   - Pedagogia do Esporte e Jogos Esportivos Coletivos -JECs: inovações pedagógicas;
   - Ensinando jogos pela compreensão
   - Análise Pedagógica e Princípios Pedagógicos: jogo adaptado da cultura infantil e análise pedagógica
   - Ofensiva Pedagógica no Ensino dos Esportes
   -Princípios Pedagógicos: Técnicas, métodos e estilos de ensino.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO Departamento de Educação Física

3. Modalidades Formais:
   - Características Gerais do Futsal, Handebol, basquetebol e Voleibol: Aspectos Técnico- Tático
   -Processo de ensino e aprendizagem em jogos esportivos coletivos:
   - O conhecimento pedagógico do professor para o ensino dos esportes
   - Modelos de Identificação de Talentos Esportivos: conceitos e procedimentos: metodologias de ensino-aprendizagem-treinamento no desenvolvimento do talento esportivo.

4. Didática do Esporte

   - Planejamento e Sequencias Didáticas: Indicadores para o planejamento do ensino dos desportos nas diferentes faixas etária

5. Atividade Física para a população Brasileira

PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Aulas expositivas dialogadas
- Debates sobre leituras de textos-base e artigos científicos

RECURSOS

- Data Show

AVALIAÇÃO

O sistema de avaliação se baseará em dois sistemas complementares: avaliação diagnostica e formativa:

- Participação aulas: teóricas, práticas, seminários, atividades de grupo
- Visitas orientadas.
- Trabalhos e avaliações escritas: referente ao conteúdo ministrado até a etapa de avaliação.

Distribuição de pontos

- Avaliação 1: **10** pontos
- Avaliação 2: **10** pontos
- Avaliação 3: **10** pontos
- Avaliação Substitutiva
- Avaliação Final

BIBLIOGRAFIA

Básica:

1. CARREIRO da COSTA, F. Formação de professores; objectivos, conteúdos e estratégias. In: CARREIRO da COSTA, F. et alii. Formação de professores em Educação Física: concepções, investigação, prática. Lisboa, FMH, 1996.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

2. LIBÂNEO, J. C. Didática. São Paulo. Cortez, 2013 2ed..
3. PEREIRA, F. M. Dialética da cultura física: introdução à critica da Educação Física, do esporte e da recreação. São Paulo, Ícone, 1988.

Complementar:

1. GRAÇA, A. e OLIVEIRA, J. O ensino dos jogos desportivos. Porto: Editora da FCDEF/UP, 1998.
2. GRECO, P.J. e BENDA, R.N. Iniciação esportiva universal; metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 1998.
3. PERRENOUD, P. Dez novas competências para ensinar. Porto Alegre, Artes Médicas, 2000.

4. MESQUITA, I. Pedagogia do treino; a formação em jogos desportivos colectivos. Lisboa: Livros Horizontes, 1997.
5. TAVARES, F. Estudo dos jogos desportivos; concepções, metodologias e instrumentos. Porto: Editora da FCDEF/UP, 1999.
6. Estudos da OCDE sobre competências: competências para o progresso social: o poder das competências socioemocionais / OCDE – Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômicos. – São Paulo: Fundação Santillana, 2015.
7. Estudos da OCDE sobre competências: competências para o progresso social: o poder das competências socioemocionais / OCDE – Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômicos. – São Paulo: Fundação Santillana, 2015.
8. OCDE (2015), Skills for Social Progress. The Power of Social and Emocional Skills, OECD Skills Studies, OECD Publishing. http://dx.doi.org/10.1787/9789264226159.en
9. World Economic Forum: New Vision for Education: Fostering Social and Emotional Learning through Technology (2016).
http://www3.weforum.org/docs/WEF_New_Vision_for_Education.pdf
10. Pedagogia do esporte: Esporte Escolar – Curso de Extensão / Renato Sampaio Sadi ... [et al.]. – Brasília: Universidade de Brasília, Centro de Educação a Distância, 2004. 96 p.
11. Dimensões pedagógicas do esporte: Esporte Escolar – Curso de Especialização / Comissão de Especialistas de Educação Física [do Ministério do Esporte]. – Brasília: Universidade de Brasília/CEAD, 2004. 136 p.
12. Manual do Jovem atleta da escola ao alto rendimento/ Francisco Zacaron Werneck – 2020. Curitiba: 436 p.

Alessandra de Magalhães Campos Garcia

Profa Dra. Alessandra de Magalhaes Campos Garcia

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

PLANO DE ENSINO

Conforme Art. 78, Resolução Nº 1.175-CONSEPE, de 21 de julho de 2014.
Modelo instituído pelo Colegiado de Curso em reunião ordinária do dia 10 de dezembro de 2015.

DISCIPLINA: DEEF0253
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO ESPORTIVA

SEMESTRE LETIVO: 2022.2 **CARGA HORÁRIA**: 60h

PROFESSOR(ES): Dr. Francisco Navarro

1. EMENTA:

Princípios de Administração e Organização Aplicados à Educação Física e ao Esporte; Legislação Desportiva e o Direito Esportivo; Política Nacional de Educação Física e Esporte: Estrutura e Funcionamento; Administração de Unidades e Eventos Esportivos; Elaboração de Projetos e Marketing Esportivo.
Planejamento e Organização de Competições: Regulamentos, Sistemas de Disputa, Congresso Técnico, Cerimoniais de Abertura e Encerramento, Comissões Organizadoras, Recursos Humanos e Materiais; Patrocínio: Elaboração de Projeto; Divulgação; Elaboração e Execução de Eventos Esportivos e Noções de Políticas de Educação Ambiental.

2. OBJETIVOS:

Conhecer os princípios organizacionais, operacionais e sistêmicos da administração e organização esportiva, enfatizando a política nacional de Educação Física, tomando por princípio a sua estrutura e seu funcionamento, estabelecendo noções de administração pública e privada, associadas ao planejamento, organização e execução de competições, bem como seu papel na construção/consolidação de políticas de educação ambiental e os cuidados com o meio ambiente.

3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES ESPERADAS PELA DISCIPLINA:

Identificar aspectos marcantes da história e evolução da gestão e da organização esportiva, bem como as suas características básicas enquanto uma atividade inerente ao profissional de educação física.
Estruturar o processo de gestão e organização de equipes e clubes, associações, federações e confederações esportivas.
Distinguir as diferentes abordagens para a montagem de um programa de gestão e organização esportiva.
Dominar os princípios básicos das metodologias de gestão e organização esportiva.
Conhecer as diversas maneiras de gestão e organização envolvidas no esporte.
Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa em gestão e organização esportiva.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Introdução e gestão do esporte;
Desenvolvendo uma perspectiva profissional;
Aspectos históricos da indústria de negócios esportivos;
Conceitos de gestão e prática em Organizações esportivas;

Portugueses, 1966, Cidade Universitária "Dom Delgado" (Campus do Bacanga), Núcleo de Esporte, Vila E São
CEP: 65
Fone: (98) 3272-8174 Site: www

Gerenciando e liderando organizações esportivas;
Esporte comunitário e juvenil;
Atletismo interescolar;
Atletismo intercolegial;
Esporte profissional;
Agências de gestão e marketing esportivo;
Turismo esportivo;
Marketing esportivo;
Comportamento do consumidor esportivo;
Comunicação na indústria esportiva;
Finanças e economia da indústria esportiva;
Instalações esportivas e gerenciamento de eventos;
Desafios atuais na gestão esportiva;
Aspectos sociológicos do esporte;
Uma perspectiva norte americana sobre o esporte internacional;
Análises na indústria esportiva;
Pesquisa de gestão do esporte.

5. REFERÊNCIAS:

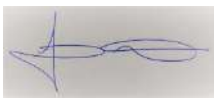
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS

1. REZENDE**,** J.R. **Organização e administração no esporte**. São Paulo, SP: Editora Sprint, 2000.
2. ROCHE**,** F. P. **Gestão desportiva**: planejamento estratégico nas organizações desportivas. Porto Alegre, RS: Artemed, 2002.
3. SUTTON, W. A., MULLIN, B. J., Hardy, Stephen. **Marketing esportivo**. Porto Alegre, RS: Artemed, 2004.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

1. CARDIA**,** W. **Marketing e patrocínio esportivo.** Porto Alegre, RS: Bookman, 2004.
2. JABBOUR, A. B. L. S. **Gestão ambiental nas organizações.** São Paulo, SP: Editora Atlas, 2013.
3. POIT**,** R.P. **Organização de eventos esportivos**. Londrina, PR: D. R. Poit, 2000.
4. PRONI**,** M.W. **Esporte-espetáculo e futebol empresa**. Tese de Doutorado. FEF/UNICAMP, 1998.
5. SINA**,** A. **Marketing social**: uma oportunidade para atuar e contribuir socialmente no terceiro setor. São Paulo, SP: Crescente Editorial, 1999.

São Luís, _1____ de _SETEMBRO_____ de __**2022**____.



Nome: Doutor FRANCISCO NAVARRO
Professor responsável

Prof. Dr. Christian Emmanuel Torres Cabido
Coordenador do Curso

Portugueses, 1966, Cidade Universitária "Dom Delgado" (Campus do Bacanga), Núcleo de Esporte, Vila E
São
CEP: 65
Fone: (98) 3272-8174 Site: www

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: Dança Aplicada à Atividade Física e Saúde **Código:** DEEF0254

Professor: Waldecy das Dores Vieira Vale – **CH:** 60h

Semestre: 2022 – 1º e 2º semestre – **CR:** 04 –

Modalidade: Presencial

1. EMENTA

Atividade Física com dança: na Escola, na Comunidade e na Academia. Técnicas de expressão corporal e dança criativa. Dança: conceitos e características, estrutura de aula de dança nos diferentes estilos. Evolução Histórica da Dança. O Ballet clássico, moderno, contemporâneo, Jazz, afro-brasileira, leitura sobre sapateado. Cenografia, iluminação e figurino. A Dança na América. A Dança e a Educação Física. O professor de Dança. Reflexões sobre as leis que regulamentam a profissionalização da Dança e da Educação Física. A LDB (1996/98). Dança e a universidade. **Dança e Saúde, Dança e Diferenças.** Atividades Físicas: necessidades e característica das faixas etárias. Estudo do movimento, cultura corporal e atividade física.

2. OBJETIVOS

Geral

Proporcionar conhecimentos teóricos e práticos sobre os fundamentos e a metodologia da dança, ampliando informações técnicas Dos diversos estilos, possibilitando a intervenção metodológica em contextos diversos com vista à promoção da saúde.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO Departamento de Educação Física

Específicos

- Identificar os diversos estilos de dança e seus elementos teóricos e práticos.

- Reconhecer os elementos básicos e técnicos da dança e sua aplicabilidade no movimento corporal.

- Adquirir conhecimentos básicos dos estilos de dança na preparação do corpo para aplicar técnicas específicas dos estilos de dança.

- Adquirir conhecimentos básicos sobre a atividade física e sua "interface" com o movimento e a dança.

- Aprimorar conhecimento sobre a organização didática do ensino da dança a serem aplicadas em contextos diversos com vistas a promoção da saúde.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Dança: Histórico; Conceitos e Estudo do Movimento das Técnicas Básicas e Específicas.
  - Elementos Corporais fundamentais e técnicos da dança
  - Corpo Dançante; Aspectos Rítmicos e de Movimento
  - Elementos Básicos e Codificados da Dança.
  - Dança e seus Estilos
    - Dança e Diversidade
    - Improvisação e Criação;
    - Coreografia: Conteúdo, Processo Coreográfico, Fatores para Elaboração Coreográfica.
- Atividade Física com dança: na Escola, na Comunidade e na Academia.
- Atividades Físicas: necessidades e característica das faixas etárias. Estudo do movimento, cultura corporal e atividade física.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Aulas Expositivas/ Remotas e Presenciais sobre a temática central do componente curricular: Em obediência á **RESOLUÇÃO Nº 414-CONSUN, 30 de março de 2022** que regulamenta o retorno presencial planejado das atividades acadêmicas, administrativas e suas respectivas unidades e subunidades da Universidade Federal do Maranhão a partir de abril do ano letivo de 2022 e dá outras providências cujo capítulo I que versa sobre a graduação no Artigo 16. (o que segue abaixo).
- Promoção de Palestras e/ou seminários com especialistas no campo da Dança
- Discussões coletivas
- Experiências vivenciais dos Elementos da Dança e dos diversos Estilos.
- Prática corporal e pedagogia do movimento corporal e cultural.

5. RECURSOS

- . Tecnologias de Ensino Remoto / Plataformas de mídia; Classroom; SIGAA, Google meet e outras plataformas disponíveis.
- Computador e/ou celular e programas para exibição de textos e/ou roteiros de aula.
- Textos em PDF
- Vídeos sobre as diferentes manifestações de Estilos de Dança e metodologias de ensino diversos contextos

6. AVALIAÇÃO

- Proposição de tarefas Via SIGAA
- Avaliação escrita
- Produção de Ensaios sobre tema abordados
- Produção de Resenhas
- Elaboração de Planos e Programas de Ensino em Dança.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

7. BIBLIOGRAFIA

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS

BARRETO,Débora. **Dança**...: ensino, sentidos e possibilidades na escola. 2ªed.- Campinas, SP: Autores Associados,2005.

KIOURANIS, T. D. S. **DANÇA**. In: Ginástica, Dança e Atividades Circenses: práticas corporais e a organização do conhecimento. Maringá, PR: EDUEM- UEM,2014.

LABAN, Rudolf. **Dança Educativa Moderna**. Edição corrigida e ampliada por Lisa Ullmann. Tradução de Maria da Conceição Parahyba Campos. São Paulo: Ícone, 1990

_. **Domínio do movimento**. Edição organizada por Lisa Ullmann. Tradução de Anna Maria Barros De Vecchi e Maria Sílvia Mourão Netto Salomão. São Paulo: Summus, 1978.

MARQUES, I. A. **Dançando na escola** São Paulo: Cortez, 2006.

MARQUES, I. A. **O Ensino da Dança Hoje: textos e contextos**. São Paulo: Cortez, 2011.

NÓBREGA, Terezinha Petrucia da. **Sentir a dança ou quando o corpo se põe a dançar**...- Natal: IFRN,2015.

PORPINO, Karenine de O. **Dança é educação:** interfaces entre corporeidade e estética. 2001.159f. Tese (Doutorado em Educação) – Programa de Pós-Graduação em Educação (PPGED), Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2001.

RANGEL, Nilda Barbosa Cavalcante. **Dança, educação, educação física: propostas de ensino da dança e o universo da educação física**,- Jundiaí,SP:Fontoura,2002.

SCHLICHER, S. **O corpo conceitual: tendências performáticas na dança** contemporânea. Tradução Ciane Fernandez. Repertório: Teatro & Dança. Salvador, 2001.

STRAZZACAPPA, Marcia.MORANDI Carla,- **Entre a arte e a docência**: a formação do artista da dança,- Campinas, SP: Papirus,2006,-(Coleção Ágere)

VILLAÇA, N.; GÓES, F. Em nome do corpo. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

BARDET, Marie. **A filosofia da dança**: um encontro entre dança e filosofia – São Paulo: Martins Fontes –selo Martins,2014.

CUNHA,Morgada. **Dance aprendendo-aprenda dançando**.-2ª Ed.:Porto Alegre: SagraDC Luzzato,1992.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO Departamento de Educação Física

BRANDÃO, C. R. **A educação como cultura**. São Paulo: Campinas: Mercado das Letras, 2002.

SILVA, T. T. (Org.). **Identidade e diferença**: a perspectiva dos Estudos Culturais. Petrópolis: Vozes, 2000.

ROSE, D. **Análise de imagens em movimento**. In: BAUER, M. & GASKELL, G. Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

MATOS, L. **Corpos que dançam: diferença e deficiência**. In: Revista Diálogos Possíveis: Revista da Faculdade Social da Bahia. FSBA. Salvador, 2002. IANNITELLI, L. M. Técnica da dança: redimensionamentos metodológicos. Repertório: Teatro e Dança, Salvador, ano 7, n. 7, semestral 2004.

GREINER, C. **A dança e seus novos corpos**. Repertório: Teatro & Dança. Salvador, ano 7, n. 7, semestral 2004. HAAS, Jacqui Greene. Anatomia da dança.- Barueri,SP: Manole,2011.

LOBATO, L. (org). **Vanguardismo, também uma questão da dança**. Salvador: Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas. UFBA, 2005. ULLMANN, Lisa. Algumas Pautas Para o Estudioso do Movimento. In: LABAN, Rudolf. Dança educativa moderna. São Paulo: Ícone, 1990.

Nome: Profª. Waldecy das Dores Vieira Vale Waldecy das Dores Vieira Vale Professora Responsável	Coordenador do Curso Chefe do Departamento

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

DISCIPLINA: DEEF0255 - Prescrição e orientação de exercícios físicos para grupos especiais - 2022 SEM 2 carga horária 90h

LOCAL: UFMA Departamento de Educação Física

NOME DO PROFESSOR: Cristiano Teixeira Mostarda

EMENTA:

Fundamentação teórica sobre **p**rescrição e orientação de exercícios físicos para grupos especiais em suas diferentes dimensões.

OBJETIVO GERAL:

Apresentar a disciplina de Prescrição e orientação de exercícios físicos para grupos especiais

-

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Entender os diversos aspectos que envolvem: prescrição de exercícios físicos para grupos especiais. Prescrever exercício e avaliar grupos com comorbidades, fatores de risco e DCNT como: obesidade, diabetes, hipercolesterolemia, hipertensão, síndrome metabólica, acidente vascular encefálico e exercício, DAP, infarto, câncer, doença renal crônica e doença pulmonar obstrutiva crônica.

CONTEÚDO:

- Introdução a grupos especiais
- Obesidade e Exercício;
- Diabetes e exercício;
- Hipercolesterolemia e Exercício;
- Sindrome Metabólica e Exercício;
- Hipertensão e Exercício;
- Câncer e Exercício;
- Acidente Vascular Encefálico e Exercício;
- Doença Arterial Periférica e Exercício;
- Infarto do miocárdio e Exercício;
- Doença Renal Crônica e Exercício;
- Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica e Exercício;

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES ESPERADAS: Espera-se que ao final desta disciplina o aluno entenda os diversos aspectos que envolvem: a relação da atividade física e grupos especiais em suas diferentes dimensões

PROCEDIMENTOS E AVALIAÇÃO DE APRENDIZAGEM: As aulas serão presenciais as avaliações serão realizadas em sala de aula

Em relação às aulas presenciais, as aulas serão expositivas. Serão realizadas as avaliações teóricas e práticas. As avaliações teóricas serão escritas com uso de questões dissertativas e de múltiplas escolhas. As avaliações práticas serão realizadas em salas de aula ou em laboratório quando forem práticas. Após as avaliações, as questões serão discutidas na aula seguinte para esclarecimentos das dúvidas e melhoria do aprendizado.

RECURSOS DIDÁTICOS: Computador e Projetor de Multimídia / Pincele apagador

REFERENCIAS:

1- Fisiologia do Exercício - Nutrição, Energia e Desempenho Humano Frank I. Katch, Frank i. | Katch, Victor l. | Mcardle, William D. Guanabara Koogan. 2016 8ªEDIÇÃO

2- Hipertensão Arterial: Bases Fisiopatológicas e Prática Clínica - Eduardo Moacyr Krieger e Heno Ferreira Lopes (EDITORA ATHENEU LTDA)

3- Bases Moleculares das Doenças Cardiovasculares. A integração entre pesquisa e prática clínica. José Eduardo Krieger. Atheneu 2008

4- Physical activity and chronic obstructive pulmonary disease: a scoping review. Xiang X, Huang L, Fang Y, Cai S, Zhang M.BMC Pulm Med. 2022 Aug 5;22(1):301. doi: 10.1186/s12890-022-02099-4.

5-Métodos de Análise e Bioquímica em Biodinâmica do Exercício. Santos. JFB, Abad CC. Editora atheneu; 1ª edição.

5-Exercício Físico e Transplante Renal: Uma abordagem com ênfase no sistema nervosoautônomo. Carlos Dias, Cristiano Mostarda. 2018

6-Diabetes e Exercício. Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região.Coleção Exercício Físico e Saúde, v. 2

7-Entendendo o Câncer. FERREIRA, F.O; CASTRO, R.M. da Porto Alegre: Artmed, 2014.

8- Atividade Física Regular em Pessoas Acometidas por Câncer.CALIMANI, J.P.; RODRIGUES, G.M. Atividade São Paulo: Pulsar, 2010

9- Livro - Exercício e Saúde Teste e Prescrição de Exercícios - Nieman, DC. Manole, 2010

REFERENCIAS COMPLEMENTARES:

1-Short-term combined exercise training improves cardiorespiratory fitness and autonomic modulation in cancer patients receiving adjuvant therapy. Mostarda C, Castro-Filha J, Reis AD, Sevílio M Jr, Dias CJ, Silva-Filho AC, Garcia JBS, do Desterro Nascimento M, Coelho-Junior HJ, Rodrigues B.J Exerc Rehabil. 2017 Oct 30;13(5):599-607. doi: 10.12965/jer.1735048.524. eCollection 2017 Oct.PMID: 29114536

2-Effect of exercise training and detraining in autonomic modulation and cardiorespiratory fitness in breast cancer survivors. Dias Reis A, Silva Garcia JB, Rodrigues Diniz R, Silva-Filho AC, Dias CJ, Leite RD, Mostarda C.J Sports Med Phys Fitness. 2017 Jul-Aug;57(7-8):1062-1068. doi: 10.23736/S0022-4707.17.07012-8. Epub 2017 Jan 30.PMID: 28134506

3-EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIA: da saúde ao alto rendimento Autores: Almir Vieira Dibai Filho - Christiano Eduardo Veneroso - Cristiano Teixeira Mostarda 2021 EDITORA, CRV

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO Departamento de Educação Física

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

PLANO DE ENSINO

DISCIPLINA: DEEF0256 - Princípios das Modalidades Esportivas Alternativas e Radicais

SEMESTRE LETIVO: 2022/2 **CARGA HORÁRIA**: 60

PROFESSOR: Alex Fabiano Santos Bezerra

1. EMENTA

Evolução histórica, aspectos etnográficos e culturais dos esportes radicais. Modalidades esportivas de aventura e esportes radicais. Regras de competições esportivas de aventura e esportes radicais. Turismo de aventura, turismo rural, eco turismo e suas relações com a Educação Física. Modalidades de Atividades Físicas e Esportes na Natureza.

2. OBJETIVOS

Conhecer, organizar e praticar modalidades esportivas alternativas e radicais;
Acompanhar a evolução histórica dos esportes de aventura;
Discutir bases filosóficas que influenciam na prática de esportes na natureza;
Conhecer as especificações técnicas das principais práticas esportivas de aventura possíveis de realizar no contexto Maranhense;
Conhecer os fundamentos técnicos de segurança na utilização de práticas de esporte de aventura e na natureza;
Vivenciar práticas de esportes de aventura tais como: caminhadas, corridas, corridas de orientação, ciclismo, rapel, tirolesa, e esportes náuticos;
Analisar as perspectivas do mercado de trabalho do profissional de Educação Física no planejamento e execução de esportes de aventura e na natureza.

3. PROCEDIMENTO DE ENSINO

A disciplina será desenvolvida através de aulas teóricas, sendo que os conhecimentos serão desenvolvidos a partir de exposição dialogada, estudo de textos, vídeos e outras mídias.
As aulas práticas serão planejadas e desenvolvidas de acordo com a disponibilidade da turma. Inicialmente explora-se as potencialidades da UFMA para práticas de esportes de aventura. Em seguida planeja-se ações a serem desenvolvidas nos locais mais apropriados para a prática dos esportes de aventura e na natureza.

4. MÉTODOS DE AVALIAÇÃO

Em se tratando de disciplina teórica e prática, reforçamos a necessidade de avaliar nestes aspectos. No aspecto teórico, a avaliação constará de levantamentos de dados para pesquisa, pesquisa na internet, estudos das modalidades de aventura na natureza e realização de projetos e ações voltados para a área.
A avaliação prática constará da participação nas atividades de aventuras previamente organizadas para acontecer no espaço da UFMA e outros locais da cidade de São Luís.
Avaliação será de natureza teórica na primeira unidade. A segunda será constituída por tarefas práticas a serem executadas individualmente e em grupo por cada aluno. A terceira avaliação será composta pela construção de um projeto de atividade de aventura a ser elaborado individualmente. A quarta avaliação será uma prova oral com base nos

assuntos da disciplina.

5. RECURSOS
Data Show – Quadro branco – Pincel multimídias digitais

6. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
Unidade 1.
Elementos Históricos
Classificação das Modalidade de Aventura
Segurança nas atividades de aventura
Pesquisas e estudos das Atividades de Aventura na natureza

Unidade 2.
Modalidades de aventura na terra
Modalidades de aventura na água
Modalidades de Aventura no ar
Práticas de aventura: treking, corrida de orientação, nós e amarrações

Unidade 3.
Planejamento de Atividades de Aventura
Análise do ambiente para atividades de aventura
Construção do plano de ação de aventura
Elaboração do projeto de aplicação de atividades de aventura

7. REFERÊNCIAS:

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS
SCHWARTZ, Gisele Maria. Aventuras na natureza: consolidando significados. São Paulo: Fontoura. 2006.
SCHWARTZ, Gisele Maria (Org.). **Aventuras na natureza.** S. Paulo, Fontoura**,** 2006.
MARINHO. Alcyane. Turismo, Lazer e Natureza. Porto Alegre: Manole, 2003.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES
BARBIERI, J.C. **Desenvolvimento e meio ambiente; as estratégias de mudanças da agenda 21**. Petrópolis: Vozes, 1997.
MARINHO, A. & BRUHNS, E. **Turismo, lazer e natureza.** São Paulo. Manole, 2003
DIAS, C. A. G. Esportes Na Natureza E Educação Física Escolar. IN: Encontro Fluminense de Educação Física Escolar, VIII. Niterói: UFF/GEF, 2004. p.215 – 218.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: Trabalho de Conclusão II

Professor: Dr. Antonio Coppi Navarro **Código: DEEF0257**

CH: 60 horas

Período: 2022.2 **CR: 4**

1. EMENTA

Iniciação à Pesquisa Científica. Elaboração da redação do Trabalho de Conclusão de Curso. Elaboração da apresentação de Trabalho de Conclusão.

2. OBJETIVOS

Desenvolver habilidades e competências para elaboração da redação de Trabalho de Conclusão de Curso e da apresentação de Trabalho de Conclusão de Curso.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Pensar no plano da realidade objetiva da qualificação profissional; organizar e sistematizar a escrita do texto técnico-cientifico; organizar e sistematizar apresentações técnicas-cientificas; construção de Trabalho de Conclusão de Curso.

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

As aulas são desenvolvidas com as seguintes características: apresentação oral do professor (aula) e também do aluno (seminário), utilizando o recurso visual do power point (slides) ou lousa; e para poder ocorrer acompanhamento pelo professor com devolutiva em tempo real durante a aula e posterior, quando trabalho escrito/digitado sobre as correções sobre o Trabalho de Conclusão de Curso e da apresentação do Trabalho de Conclusão de Curso.

5. RECURSOS

Oralidade, Lousa, computador com pacote oficce.

6. AVALIAÇÃO

Entrega da construção parcial e completa do Trabalho de Conclusão de Curso, e apresentação do Trabalho de Conclusão de Curso com a respectiva devolutiva da correção/ orientação; Participação presencial nas orientações individuais acompanhado da respectiva tarefa realizada.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

7. BIBLIOGRAFIA

- BÁSICA

DYNIEWICZ, A. M. Metodologia da Pesquisa em Saúde para Iniciantes. 3ª Edição Revista e Ampliada. Difusão. São Paulo. 2014.

SEVEREINO, A.J. Metodologia do Trabalho Científico. 22ª Edição Revista e Ampliada. Cortez. São Paulo. 2002.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S.J. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. 6ª Edição. Artmed. Porto Alegre. 2012.

- COMPLEMENTAR

APPOLINÁRIO, F. Metodologia da Ciência: Filosofia e Prática da Pesquisa. 2ª edição revisada e atualizada. Cengage Learning. São Paulo. 2012.

BIOJONE, M. R. Os Periódicos Científicos na Comunicação da Ciência. EDUC/FAPES. São Paulo. 2003.

ELENA, M.; OTILA, M. Para Escrever Bem. Manole. São Paulo. 2002

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Técnicas de Pesquisa. 7ª Edição. Atlas. São Paulo. 2013.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Fundamentos de Metodologia Científica. 7ª Edição. Atlas. São Paulo. 2010.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

DISCIPLINA: DEEF 0285 - Atividade física e envelhecimento
- 2022 SEM 2 carga horária 60h

LOCAL: UFMA Departamento de Educação Física

NOME DO PROFESSOR: Cristiano Teixeira Mostarda

EMENTA:
Fundamentação teórica sobre o envelhecimento em suas diferentes dimensões e as implicações para a avaliação, prescrição de exercícios e treinamento físico na terceira idade.

OBJETIVO GERAL:

- Apresentar a disciplina Atividade física e envelhecimento

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Entender os diversos aspectos que envolvem: a relação da atividade física e o processo de envelhecimento em suas diferentes dimensões. Envelhecimento e capacidade de trabalho (aeróbio e anaeróbio); Envelhecimento e alterações neuromusculares; Controle postural e envelhecimento; Medidas da funcionalidade e qualidade de vida e do idoso. Evidências e recomendações para avaliação e prescrição de exercícios físicos na terceira idade.

CONTEÚDO:

- Teorias do envelhecimento;
- Epidemiologia do envelhecimento;
- Aspectos sociais do envelhecimento;
- Senescência vs. senilidade;
- Envelhecimento, cérebro e memória
- Capacidade cardiorrespiratória, envelhecimento e atividade física;
- Alterações Musculares no Envelhecimento e atividade física;
- Alterações Cognitivas e envelhecimento e atividade física;
- Capacidade funcional no envelhecimento;
- Avaliação física e funcional no envelhecimento;
- Envelhecimento e doenças osteomioarticulares.
- Envelhecimento e DCNT

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES ESPERADAS: Espera-se que ao final desta disciplina o aluno entenda os diversos aspectos que envolvem: a relação da atividade física e o processo de envelhecimento em suas diferentes dimensões

PROCEDIMENTOS E AVALIAÇÃO DE APRENDIZAGEM: As aulas serão presenciais as avaliações serão realizadas em sala de aula ou nos laboratórios.
Em relação às aulas presenciais, as aulas serão expositivas. Serão realizadas as avaliações teóricas e práticas. As avaliações teóricas serão escritas com uso de questões dissertativas e de múltiplas escolhas. As avaliações práticas serão realizadas em salas de aula ou em laboratório quando forem práticas. Após as avalições, as questões serão discutidas na aula seguinte para esclarecimentos das dúvidas e melhoria do aprendizado.

RECURSOS DIDÁTICOS: Computador e Projetor de Multimídia / Pincele apagador

REFERENCIAS:

1. MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina, Midiograf, 2001.

2. Spirduso,W. **Dimensões Físicas do Envelhecimento**. - MANOLE, 2004

3.Farinatti, P.T.V. **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício**. Manole, 2008.

.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

1. AAGAARD, P., MAGNUSSON, P., LARSSON, B., *et al*., Mechanical muscle function, morphology, and fiber type in lifelong trained elderly. Medicine & Science In Sports & Exercise, 39, 11, 1989-1996, 2007.

2. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Exercise and physical activity for older adults (Position Stand). Medicine and Science in Sports Medicine, 2009.

3. FLECK, S. J. **Treinamento de força para *fitness* e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

4. FREITAS, E.V.; PY, L.; NERI, A.L.; CANÇADO, F.A.X.; GORZONI, M.L.; ROCHA, S. M. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

5. SHEPHARD, R.J. **Envelhecimento, atividade física e saúde. SP: Phorte, 2003.**

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

PLANO DE ENSINO

Conforme Art. 78, Resolução Nº 1.175-CONSEPE, de 21 de julho de 2014.
Modelo instituído pelo Colegiado de Curso em reunião ordinária do dia 10 de dezembro de 2015.

DISCIPLINA: EPIDEMIOLOGIA DA ATIVIDADE FÍSICA

SEMESTRE LETIVO: 2022.2 **CARGA HORÁRIA**: 60h

PROFESSOR(ES): EMANUEL PÉRICLES SALVADOR

1. EMENTA:
Importância do histórico da epidemiologia da atividade física, compreendendo os processos de transição epidemiológica e o impacto na prática de diferentes contextos da atividade física na população, abrangendo o raciocínio epidemiológico na investigação, análise e processamento de dados, conceitos estatísticos mais utilizados, os modelos teóricos mais conhecidos, instrumentos de medida mais atuais, bem como na elaboração de propostas para intervir na promoção da atividade física da população.

2. OBJETIVOS:

Compreender os conceitos no campo da estatística aplicada à epidemiologia da atividade física;
Compreender o processo da transição epidemiológica e seus efeitos no processo de saúde e doença da população e na atividade física;
Conhecer os métodos de medida, avaliação e classificação da atividade física no campo da epidemiologia, bem como os modelos teóricos mais utilizados no campo da atividade física;

3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES ESPERADAS PELA DISCIPLINA:

Habilitar o estudante a compreender princípios e pressupostos básicos da epidemiologia, os conceitos mais utilizados em epidemiologia da atividade física, os modelos teóricos de promoção da atividade física no contexto populacional e os estudos contemporâneos de promoção da atividade física.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:
TÓPICOS
1-Introdução a Epidemiologia da Atividade Física (EAF)
- Histórico e comparação da Epidemiologia x EAF
- Evolução temporal da EAF no Brasil e no mundo

2-Medidas em EAF
- Conceitos e Definição em EAF
- Validação e instrumentos de medida em EAF
- Vigilância em AF e novas tecnologias

3-Determinantes e Condicionantes em EAF
- Transição Epidemiológica, Atividade física e estilo de vida
- Indicadores demográficos, sociais e econômicos e EAF
- Ambiente construído, percebido e contextual em EAF

- Causalidade e EAF
- Modelos teóricos em EAF

4-Intervenções em EAF

- Intervenções do Estado no Brasil e no Mundo em EAF
- Intervenções do setor privado e terceiro setor em EAF
- Intervenções em EAF em ambiente online
- Intervenções em grupos populacionais (por faixa etária, ausência ou presença de comorbidade, sexo e outros subgrupos populacionais)

5. REFERÊNCIAS:

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS

1. FLORINDO, A. A., & HALLAL, P. C. (2011). Epidemiologia da atividade física. In Epidemiologia da atividade física. Atheneu.
2. BAUMAN, A. E. et al. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. The lancet, v. 380, n. 9838, p. 258-271, 2012.
3. SALVADOR EP. Propagando a atividade física parte 1: entendendo os conceitos para ampliar sua promoção na atenção básica, Revista Corpoconsciência, Santo André, vol. 18, n. 1, p. 02-06, jan/jun 2014.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

1. LEE, I. M. et al. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. The lancet, 380(9838), 219-229.
2. GUERRA, P. H., et al. (2014). Comportamento sedentário. Corpoconsciência, 23-36.
3. PHYSICAL ACTIVITY EPIDEMIOLOGY. Rod Dishman, Gregory Heath, I-Min Lee. 2nd Edition eBook
4. PEREIRA, M. G. (2001). Epidemiologia: teoria e prática. In Epidemiologia: teoria e prática. Guanabara Koogan.
5. MALTA, D. et al. (2015). Tendências dos indicadores de atividade física em adultos: Conjunto de capitais do Brasil 2006-2013. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 20(2), 141.

São Luís, __12___ de _setembro_ de __**2022**____.

_____ Nome: Emanuel Péricles Salvador Professor responsável	_____ Prof. Dr. Christian Emmanuel Torres Cabido Coordenador do Curso

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: Tecnologias aplicadas à Atividade Física e Saúde e ao Esporte

Professor: Dra. Caroline Porto Leite Teixeira **Código: DEEF0286**

CH: 60 horas

Período: 2022.2 **CR: 4**

1. EMENTA

Com fundamento no conhecimento e na inovação os recursos tecnológicos (software:-editor de texto, -editor de slide,-editor de planilhas,-estatísticas,-internet: bases dedados de artigos científicos, de periódicos científicos, de bibliotecas universitárias, do instituto brasileiro de geografia e estatística, do sistema único de saúde, de órgãos do governo federal, estadual, municipal; de educação à distância/ensino a distância; de equipamentos de informática, biomecânico, biofísico, bioquímico, todos aplicados na atividade física, na saúde, no esporte) se constituem em um poderoso e eficiente instrumento na atuação profissional no mundo do trabalho na medida em que o uso destes recursos aperfeiçoa e potencializa o trabalho, a produção, a geração e a reprodução do conhecimento científico e dessa forma gera riqueza, melhora a qualidade de vida dos cidadãos e desenvolve a sociedade brasileira.

2. OBJETIVOS

Conhecer e utilizar os recursos tecnológicos referentes à atuação profissional em relação à atividade física, à saúde e ao esporte.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Apresentação

Medida Antropométrica, Medida Biomecânica, Medida Biofísica de Pico - Editor de texto: quadro; Editor de planilhas: Estatística (valor mínimo, valor máximo, média, desvio padrão); Editor de Slide: Gráficos (individual, valor mínimo, valor máximo, média, desvio padrão).

Base de Dados: Projeto Scielo.

Base de Dados: Medline, Lilacs.

Base de Dados: IBGE.

Base de Dados: Datasus.

IBGE/ Dados sobre o Esporte.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física

Portal de Revistas Científicas (Bireme), Periódicos Capes.

Periódicos Científicos.

Sistema Qualis: Webqualis.

Educação a Distância.

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

As aulas são desenvolvidas com as seguintes características: apresentação oral do professor (aula), a construção de tarefas (trabalhos/ exercícios) para poder ocorrer acompanhamento pelo professor com devolutiva em tempo real durante a aula e posterior, quando trabalho escrito/digitado sobre as correções das tarefas.

5. RECURSOS

Projetor, quadro, computador com pacote office e acesso a internet.

6. AVALIAÇÃO

Realização de atividades propostas e entregues.

7. BIBLIOGRAFIA

- BÁSICAS

BIOJONE. M. R. Os periódicos científicos na comunicação da ciência. São Paulo: Educ/Fapesp. 2003.

D'AMBROSIO, U. Transdisciplinaridade. São Paulo: Palas Athena. 3ª edição. 2012.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Avaliação em Tecnologias em Saúde. Revisada e Ampliada. Brasília. 2008.

- COMPLEMENTARES

BIANCHETTI, L. Da chave de fenda ao leptop. Tecnologias digitais e novas qualificações: Desafios à educação. Petrópolis/ Florianópolis: vozes, 2001.

BELLONI, M. M. Educação à distancia. Campinas: Autores associados, 2001.

CARVALHO, L.C. Instrumentação Médico-Hospitalar. São Paulo. Manole. 2008.

THIESEN, J. S. A interdisciplinaridade como um movimento articulador no processo ensino-aprendizagem. Revista Brasileira de Educação. Rio de Janeiro. Vol. 13. Núm. 39. 2008.

KENSKI, V. M. Tecnologias e Ensino Presencial e a Distância. Campinas: Papirus, 2003.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
Departamento de Educação Física