

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2022-2024



CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BACHARELADO

Coordenadora

Profa. Dra. Alessandra de Magalhães Campos Garcia

Chefe do Departamento de Educação Física

Prof. Dr. Sérgio Souza

PLANOS DE CURSO

2023.2

Obs.: Aprovados em Assembleia Departamental

25/08/2023

 CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA/DEF/UFMA GRADE CURRICULAR 2023.2 				
Código	Disciplina	CH (CR)	Docente	Horário
1º Período				
DEEF0221	ANATOMIA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	90h (5cr)	Prof. Dr. ALMIR VIEIRA DIBAI FILHO	35M123
DEEF0222	HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO ESPORTE	60h (4cr)	Profa. Dra. CINTHYA WALTER	35T23
DEEF0223	FORMAÇÃO E ATUAÇÃO PROFISSIONAL DE LAZER E CULTURA	60h (4cr)	Prof. Dr. SERGIO AUGUSTO ROSA DE SOUZA	24T23
DEEF0224	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES INDIVIDUAIS I (ATLETISMO)	60h (3cr)	Profa. Dra. JUCILEA NERES FERREIRA	35T45
DEEF0225	DIMENSÕES FILOSÓFICAS APLICADAS A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (4cr)	Prof. Dr. CARLOS AUGUSTO SCANSETTE FERNANDES	6M3456
DEEF0228	BASES GIMNO-RÍTMICAS	60h (3cr)	Prof. Dr. RAIMUNDO NONATO ASSUNCAO VIANA	35M45
2º Período				
DEEF0226	ANTROPOLOGIA E SOCIOLOGIA APLICADAS A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (4cr)	Prof. Dr. PAULO DA TRINDADE NERY SILVA	35M12
DEEF0227	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES COLETIVAS I (FUTEBOL E FUTSAL)	60h (3cr)	Prof. Dr. FRANCISCO NAVARRO	35T45
DEEF0229	METODOLOGIA E SEMINÁRIO DE PESQUISA I	60h (4cr)	Prof. Dr. ANTONIO COPPI NAVARRO	35T23
DEEF0230	BIOQUÍMICA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	90h (6cr)	Prof. Dr. NELO EIDY ZANCHI	35M456
3º Período				
DEEF0231	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES COLETIVAS II (HANDEBOL)	60h (3cr)	Prof. Ms. JEFFERSON FERNANDO COELHO RODRIGUES JUNIOR	35M45
DEEF0232	ESPORTE ADAPTADO	60h (3cr)	Prof. Ms. Rafael Durans	24T23
DEEF0233	BIOMECÂNICA E CINESIOLOGIA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	90h (5cr)	Prof. Dr. FLÁVIO DE OLIVEIRA PIRES	35T234
DEEF0234	FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO I	90h (6cr)	Prof. Dr. MARIO NORBERTO SEVILIO DE OLIVEIRA JUNIOR	35M123
4º Período				
DEEF0235	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES INDIVIDUAIS II (NATAÇÃO)	60h (3cr)	Prof. Dr. MARIO NORBERTO SEVILIO DE OLIVEIRA JUNIOR	24T23
DEEF0236	BIOESTATÍSTICA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (4cr)	Prof. Dr. EMANUEL PERICLES SALVADOR	24M23
DEEF0238	DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM MOTORA NA ATIVIDADE FÍSICA E NO ESPORTE	90h (6cr)	Profa. Dra. CINTHYA WALTER	35M345
DEEF0239	TEORIA DO TREINAMENTO DESPORTIVO I	60h (4cr)	Prof. Dr. MARIO ALVES DE SIQUEIRA FILHO	24M45
5º Período				
DEEF0240	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES COLETIVAS III (BASQUETEBOL)	60h (3cr)	Profa. Dra. ELIZABETH SANTANA ALVES DE ALBUQUERQUE	24T45
DEEF0241	FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO II	90h (6cr)	Prof. Dr. CRISTIANO TEIXEIRA MOSTARDA	35T234
DEEF0242	TEORIA DO TREINAMENTO DESPORTIVO II	60h (4cr)	Prof. Dr. MARIO ALVES DE SIQUEIRA FILHO	24T23
DEEF0244	TCC I	60h (4cr)	Profa. Dra. ALESSANDRA DE MAGALHAES CAMPOS GARCIA e Profa. Dra. CAROLINE PORTO LEITE TEIXEIRA	4M2345
6º Período				
DEEF0245	MUSCULAÇÃO APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (3cr)	Prof. Dr. CHRISTIAN EMMANUEL TORRES CABIDO	34M45
DEEF0246	MEDIDAS E AVALIAÇÃO EM ATIVIDADE FÍSICA E NO ESPORTE	90h (5cr)	Profa. Dra. ALESSANDRA DE MAGALHAES CAMPOS GARCIA	3M123
DEEF0247	NUTRIÇÃO APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (4cr)	Prof. Dr. NELO EIDY ZANCHI	35T23
DEEF0248	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES INDIVIDUAIS III (LUTAS)	60h (3cr)	Prof. Dr. MAYRHON JOSÉ ABRANTES FARIAS	24M45
DEEF0249	PSICOLOGIA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (4cr)	Prof. Ms. JEFFERSON FERNANDO COELHO RODRIGUES JUNIOR	24M12
7º Período				
DEEF0250	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES COLETIVAS IV (VOLEIBOL)	60h (3cr)	Prof. Ms. Rafael Durans	24M45
DEEF0252	PEDAGOGIA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE	60h (4cr)	Profa. Dr. ROBERTO BIANCO	34M45
DEEF0253	GESTÃO E ORGANIZAÇÃO ESPORTIVA	60h (4cr)	Prof. Dr. FRANCISCO NAVARRO	35T23
DEEF0254	DANÇA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	60h (3cr)	Profa. Esp. WALDECY DAS DORES VIEIRA VALE	34M12
8º Período				
DEEF0255	PRESCRIÇÃO E ORIENTAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA GRUPOS ESPECIAIS	90h (6cr)	Prof. Dra. JANAINA DE OLIVEIRA BRITO MONZANI	35T123
DEEF0256	PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES ESP. ALTERNATIVAS E RADICAIS	60h (3cr)	Prof. Ms. JEFFERSON FERNANDO COELHO RODRIGUES JUNIOR	24M34
DEEF0257	TCC II	60h (4cr)	Prof. Dr. ANTONIO COPPI NAVARRO	6M1234
DEEF0285	ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO	60h (4cr)	Prof. Dr. CRISTIANO TEIXEIRA MOSTARDA	24T23
OPTATIVAS				
DEEF0422	BASES NEUROMECÂNICAS DO MOVIMENTO HUMANO	60h (4cr)	Prof. Dr. ROBERTO BIANCO	24T45
DEEF0424	EPIDEMIOLOGIA DA ATIVIDADE FÍSICA	60h (4cr)	Prof. Dr. EMANUEL PERICLES SALVADOR	24M45
DEEF0426	DIABETES MELLITUS E EXERCÍCIO FÍSICO	60h (4cr)	Profa. Dra. DANIELLE DA SILVA DIAS	3M2345
DEEF0436	TÓPICOS ESPECIAIS EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE IX (DISFUNÇÕES NEURAIS E EXERCÍCIO)	60h (4cr)	Prof. Dra. JANAINA DE OLIVEIRA BRITO MONZANI	35T45

Curso de Educação Física
BACHARELADO
2023.2

1º Período



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

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: Anatomia Aplicada à Atividade Física e Ao Esporte

Professor: Almir Vieira Dibai Filho

Código: DEEF0221

CH: 90 horas/aula

Período: 2023.2

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.

- 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

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
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: História da Educação Física e do Esporte

Professor: Cinthya Walter

Código: DEEF0222

CH: 60 hs

Período: 2023.2

CR: 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

- Introdução à universidade e o termo Educação Física
- Ocupação e profissão / Tipos de profissão (tecnicamente e academicamente orientada)
- Educação Física como profissão
- Atividade Física, Educação Física, Exercício Físico, Aptidão Física e Saúde

- Preparação profissional: fatores que influenciam / Educação Física como curso de preparação profissional: histórico e perspectivas
- Vivências práticas no curso de graduação em Educação Física
- Áreas de conhecimento e tipo de pesquisa / Estrutura curricular dos cursos de preparação profissional
- Educação Física como área de conhecimento / Caracterização das disciplinas nos cursos de Educação Física
- Movimento Disciplinar da Educação Física
- Federação Internacional de Educação Física (Entidade representativa internacionalmente)
- Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (Entidade representativa nacionalmente)
- Grupos de trabalhos temáticos do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte
- 20 Anos Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte
- Educação Física como disciplina curricular no contexto escolar
- Esporte: fenômeno sócio-cultural, conteúdo de ensino (educação formal e não), área de conhecimento, curso de preparação profissional e profissão
- Esporte no Brasil e Ditadura Militar
- Olimpíadas 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.
- Atividades didáticas em equipe e individuais (síncronas e/ou assíncronas).
- Apresentação de artigos/seminários (síncronas e/ou assíncronas)
- Plantão de dúvidas mediado pela monitora do Programa de iniciação à docência no ensino superior, oferecido em horários distintos ao da disciplina.
- Promoção de atividades didáticas complementares sugeridas pela monitora do Programa de iniciação à docência no ensino superior.

5. RECURSOS

- Projetor multimídia
- Notebook pessoal
- Lousa e pincéis
- 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 e/ou elaboração de atividades.

- Apresentação de artigos/seminários.

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.



Documento assinado digitalmente

CINTHYA WALTER

Data: 18/08/2023 19:35:13-0300

Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Período: 2023_2



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM 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): 2023.2	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.

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.

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.

Documento assinado digitalmente
 SERGIO AUGUSTO ROSA DE SOUZA
Data: 23/07/2023 09:50:52-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Sérgio Souza

Julho / 2023



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: 2023/2	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 e práticas;
- Recomendação de leituras;
- Elaboração de trabalhos individuais e em grupo
- Utilização de vídeos, ferramentas e plataformas interativas;

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

- Materiais específicos e equipamentos técnicos das modalidades atléticas;
- Pista de Atletismo;
- Projetor;
- Quadro Branco e pincel atômico;
- Mídias e vídeos sobre o Atletismo.

6. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Unidade 1: Corridas

Contextualização do Atletismo no Mundo
Evolução Histórica do Atletismo
Corridas de Resistência e Velocidade
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>

Documento assinado digitalmente
 JUCILEA NERES FERREIRA
Data: 17/08/2023 22:05:26-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa Dra Juciléa Neres Ferreira

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

DISCIPLINA: DIMENSÕES FILOSÓFICAS APLICADAS A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE – 2023.2
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: Papyrus, 1996.
2. GONÇALVES, Maria Augusta Salin. Sentir, Pensar e Agir – corporeidade e educação. Campinas, Papyrus, 1997.
3. CHAUI, 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: Papyrus, 1998.
2. BRUHNS, Heloisa Turini. O Corpo Parceiro e o Corpo Adversário. Campinas: Papyrus, 1997.
3. MOREIRA, Wagner Wey (org). Corpo Presente. Campinas: Papyrus, 1997.
4. OLIVEIRA, Vítor Marinho. Consenso e Conflito da Educação Física brasileira. Campinas: Papyrus, 1998.
5. SOARES, Antônio Jorge. Dialética, Educação e Política: uma releitura de Platão. São Paulo: Cortez, 1999.



Documento assinado digitalmente

CARLOS AUGUSTO SCANSETTE FERNANDES

Data: 27/07/2023 04:30:52-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



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: 2023.2 **CR:** 03

Modalidade: Presencial

Período: 21/08 a 23/12/2023

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, científicas 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 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

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

- Produção de Ensaio 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.

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 julho de 2023 .

<p>Nome: Dr. Raimundo Nonato Assunção Viana</p> <p>Mat. SIAPE: 2717220</p> <p> Documento assinado digitalmente RAIMUNDO NONATO ASSUNCAO VIANA Data: 24/07/2023 12:11:40-0300 Verifique em https://validar.itl.gov.br</p> <p>Professor responsável</p>	<p>_____ Coordenador do Curso</p> <p>_____ Chefe do Departamento</p>
---	--

Curso de Educação Física
BACHARELADO
2023.2

2º Período

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:

PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES COLETIVAS I (FUTEBOL E FUTSAL)

SEMESTRE LETIVO:

2023.2

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 científicas 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, 28 de Julho de 2023 _____.



Documento assinado digitalmente
FRANCISCO NAVARRO
Data: 31/07/2023 10:53:18-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

PROF DOUTOR FRANCISCO NAVARRO
Professor responsável

Profa. Dra. Alessandra de Magalhaes Campos
Garcia
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: 2023.2

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-científica; organizar e sistematizar apresentações técnicas-científicas; 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 ou mediado por máquina.

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.

7. BIBLIOGRAFIA

- BÁSICA

DYNIWICZ, 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.



Documento assinado digitalmente

ANTONIO COPPI NAVARRO

Data: 25/07/2023 06:35:07-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



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: 2023.02

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

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 Biology of the Cell. Third edition. Garland Publishing Inc. New York 1294p. 1996.

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

 Documento assinado digitalmente
NELO EIDY ZANCHI
Data: 09/08/2023 18:03:53-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Curso de Educação Física
BACHARELADO
2023.2

3º Período



**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: Me. Jefferson Fernando Coelho Rodrigues Junior Código: DEEF0231

CH: 60hrs

Período: 2023.2

CR: 3

1. EMENTA

Evolução histórica. Aspectos técnicos e táticos do Handebol. Regras básicas. Metodologia e fundamentos do ensino do handebol e sua aplicação na escola.

2. OBJETIVOS

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

- Processos Pedagógicos

1. Fases/Estágios

- 1.1 Formação

- 1.2 Transição

- 1.3 Decisão

2. Categorias: Pré mirim; Mirim, Infantil; Cadete; Juvenil; Junior; Adulto

- 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

- Conceções táticas Ofensivas

1. Individual

2. Grupo

- 2.1 Sistemas ofensivos

- 2.1.1 3x3; 2x4; 5x1

- Conceções táticas 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

- Handebol em cadeira de rodas, Handebol de praia.

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

Apresentação sobre o conteúdo da disciplina, objetivos de aprendizagem, recursos disponíveis e a importância do ensino do Handebol e sua contribuição para a cultura corporal do movimento. Serão utilizadas aulas expositivas para apresentar conceitos fundamentais, discutir sobre a história e a evolução da modalidade. Utilização de recursos visuais, exemplos práticos e analogias para facilitar o entendimento. Também será realizado atividades em grupo para incentivar a colaboração e o trabalho em equipe. Isso também ajudará os estudantes a desenvolver habilidades de comunicação e resolução de problemas em conjunto.

Será realizado demonstrações práticas dos fundamentos do handebol, destacando a postura correta, a técnica adequada e a movimentação eficiente. Além disso durante as atividades práticas serão criados exercícios e atividades para que os alunos possam praticar os fundamentos aprendidos, introduzindo gradualmente exercícios mais complexos à medida que os alunos conseguem executar corretamente o movimento.

5. RECURSOS

Recursos para as aulas teóricas: Utilização de quadro branco para explicar conceitos, técnicas e táticas do handebol de forma visual e interativa. Projetor/Data show para apresentar vídeos de jogos, demonstrações e recursos visuais durante as aulas teóricas, além de slides que resumam os principais tópicos da disciplina.

Recursos para as aulas práticas: Bolas de handebol para os exercícios e práticas em quadra. Além de cones para delimitar áreas das atividades e marcadores para sinalizar linhas ou posições específicas.

Além desses recursos teórico/prático, será disponibilizado acesso a materiais e livros didáticos para enriquecer e complementar o conteúdo visto em sala de aula.

6. AVALIAÇÃO

O processo de avaliação será composto por diversas atividades individuais, que incluirão procedimentos de desempenho e observação, tais como a participação nas aulas, resolução de atividades e trabalhos propostos ao longo do semestre. Para avaliar o desempenho dos alunos, utilizaremos instrumentos como perguntas objetivas e dissertativas sobre conceitos teóricos do handebol, regras do jogo, história, estratégias, fundamentos, mini testes e resenhas críticas de artigos.

A avaliação terá três componentes principais. A primeira nota será atribuída com base na prova da primeira unidade, abrangendo os temas discutidos em sala de aula. A segunda nota será resultado dos trabalhos realizados ao longo do curso e também da segunda prova. O terceiro componente consistirá em uma aula expositiva prática, na qual os alunos aplicarão os conhecimentos adquiridos com foco na educação básica.

Caso o aluno não alcance a média mínima de sete (7,0), será oferecida uma prova substitutiva referente à unidade com menor nota durante o semestre. Além disso, ao final do período letivo, será aplicada uma prova de exame final, abrangendo todos os conteúdos estudados durante o semestre. Além da participação ativa, a frequência mínima de 75% da carga horária da disciplina também será levada em conta na avaliação.

Adicionalmente, será avaliado o nível de desempenho dos alunos nos trabalhos produzidos ao longo do curso. A avaliação terá como objetivo proporcionar uma análise abrangente do conhecimento teórico e prático dos alunos em relação ao handebol, incentivando o desenvolvimento contínuo e a aplicação dos conceitos em cenários reais da educação básica.

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
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE ENSINO

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO			
Disciplina	Esporte Adaptado	Código	DEEF0232
Professor	Ms. Rafael Durans Pereira	Créditos	04
Período	2023.2	CH	60 horas
EMENTA			
Reconhecimento do Esporte Adaptado como possibilidade de promoção de saúde, melhoria de estilo de vida e inclusão dos portadores de necessidades educativas especiais.			
OBJETIVO			
<ol style="list-style-type: none">1. Conhecer a Atividade Física Adaptada, os diferentes níveis de comprometimento e formas de trabalho e adaptação de aulas e conteúdo;2. Discutir sobre a Educação Física inclusiva;3. Conhecer o desporto adaptado;4. Elaborar programas e equipamentos adaptados.			
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO			
<ol style="list-style-type: none">1. Apresentação da ementa, conteúdos e avaliação;2. Esporte, esporte para deficientes, esporte adaptado;3. História e evolução do esporte adaptado;4. Goalball;5. Vôlei sentado;6. Basquetebol;7. Futebol de 5;8. Atletismo;9. Parabadminton.			
PROCEDIMENTOS DE ENSINO			

A disciplina será ministrada de maneira presencial, as aulas teóricas serão ministradas em sala de aula (sala de musculação adaptada) e as aulas práticas serão realizadas no Ginásio Poliesportivo do Núcleo de Esporte da Universidade Federal do Maranhão.

AVALIAÇÃO

As avaliações da disciplina serão realizadas com os conteúdos ministrados em cada unidade para isso elas serão divididas da seguinte forma: 01. Avaliação escrita (objetiva e subjetiva); 02. Avaliação escrita (objetiva e/ou discursiva) e avaliação prática (prática em grupos); 03. Avaliação escrita (discursiva) e avaliação prática (organização de evento paraesportivo).

As avaliações serão agendadas com antecedência de quatorze dias. Caso necessário, uma avaliação substitutiva será realizada em forma de avaliação escrita. Aos alunos que não conseguirem atingir a média necessária para aprovação, será realizada a prova final com avaliação oral.

RECURSOS DIDÁTICOS

Quadro, pinceis, projetor, computador com pacote Office e acesso à internet; Bolas e rede de voleibol; Plataforma SIGAA/UFMA para comunicação, materiais e atividades acadêmicas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS

1. CASTRO, Eliane Mauerberg de. **Atividade Física Adaptada**. Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2005
2. FOSS, M.L.; KETEVIAN, 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.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

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.
6. CBBd. **Apostila de badminton: curso de certificação de professores**. CBBd, 55f. 2013.



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: 2023.2

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.

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;

- 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.

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.



Documento assinado digitalmente
FLAVIO DE OLIVEIRA PIRES
Data: 02/08/2023 15:14:49-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



**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:
PROFESSOR: Dr Mario Sevilio Junior	CH: 60 horas
PERÍODO (ano/semestre): 2023.2	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

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.

Curso de Educação Física
BACHARELADO
2023.2

4º Período



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: 2023.2 **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.

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.

- 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 Nataação**. São Paulo: Manole, 1990.

CATTEAU, R. & GAROFF, G. **O ensino da nataação**. 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 Nataação**. Rio de Janeiro, ed. Sprint, 1999.

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

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

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

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

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

Documento assinado digitalmente
 MARIO NORBERTO SEVILIO DE OLIVEIRA J
Data: 31/07/2023 14:49:05-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>



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: 2023.2

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 disciplina 2. Definição de População e amostra 3. Elaboração de tabela de frequências 4. Classificação das variáveis 5. Medidas de Tendência central 6. Medidas de Variabilidade 7. Teste de hipóteses 8. Teste de normalidade dos dados 9. Teste de associação 10. Teste de correlação 11. Teste de comparação de médias ou medianas

5. REFERÊNCIAS:

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS

1. PAGANO, M. Princípios de Bioestatística / Marcello Pagano, Kimberlee Gauvreau. - 2. ed. - São Paulo: Thompson Learning, 2013..

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

2. VIEIRA, S. M. Introdução a bioestatística. 5ª Ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2020



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

1. PAGANO, M. Princípios de bioestatística. São Paulo: Thomson Learning, 2004.
2. VIEIRA, S. M. Bioestatística: tópicos avançados. 5ª Ed. Rio de Janeiro, 2018.
3. BARROS, M.V.G. et al. "Análise de dados em saúde." Londrina: Midiograf 307 (2012).
4. PATRÍCIO, M. Bioestatística com SPSS: abordagem prática (2017)
5. THOMAS, J.R. e NELSON, J.K. Métodos de pesquisa em atividade física. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

São Luís, 03 de JULHO de 2023 .



Documento assinado digitalmente
EMANUEL PERICLES SALVADOR
Data: 10/08/2023 16:41:47-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Nome: Prof. Dr. Emanuel Péricles Salvador
Professor responsável

Prof. Dra. Alessandra de Magalhães Campos
Garcia
Coordenadora 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 física e no esporte	CÓDIGO: DEEF0238
PROFESSORA: Cinthya Walter	CH: 90 horas
PERÍODO (ano/semestre): 2023/2	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

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
- Behaviorismo e Processamento de informação / Compreensão do movimento humano, estágios do processamento da informação, programa motor e técnica
- Reflexo, antecipação e timing coincidente
- Finta e de não ser finto / Compatibilidade estímulo-resposta, Período Refratário Psicológico e Efeito Stroop (processamento paralelo) / Mapeamento Consistente e Antecipação (efetora, receptora e perceptiva)
- Feedback intrínseco, Teoria: circuito aberto (KEELE, 1968) e circuito fechado (ADAMS, 1971)
- Desenvolvimento motor como fenômeno e como área de estudo

- Modelos de sequência de desenvolvimento motor / Implicações para a 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-acionista, 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 Clark e Metcalfe (2002)
- Teste de habilidades motoras grossas (TGMD-2)
- Teste de coordenação motora (KTK)
- Teste MABC-2 (TDC)
- Desenvolvimento motor de idosos e de pessoas com transtornos da coordenação (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: testes de 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 pela monitora do Programa de iniciação à docência no ensino superior, oferecido em horários distintos ao da disciplina.
- Promoção de atividades didáticas complementares sugeridas pela monitora 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.

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.



Documento assinado digitalmente

CINTHYA WALTER

Data: 18/08/2023 19:35:13-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Período: 2023_2



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: 2023.2 **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);

- 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. 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 tática nos jogos desportivos colectivos**. Porto: Editora da FCDEF/UP, 1996.



Documento assinado digitalmente

MARIO ALVES DE SIQUEIRA FILHO

Data: 16/08/2023 15:17:07-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Mário Alves de Siqueira Filho

Curso de Educação Física
BACHARELADO
2023.2

5º Período

**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
	Princípios das modalidades coletivas III (Basquetebol)	60 h	5º	15:50 às 17:30

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.

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.

UNIDADE V – REGRAS

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

UNIDADE VI – Basquete 3x3

Regras

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.

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 Treinamento em Basquetebol. Ed, Guanabara Koogan, 2009.

São Luís, 09 de Agosto de 2023

Documento assinado digitalmente
 ELIZABETH SANTANA ALVES DE ALBUQUEI
Data: 11/08/2023 12:44:33-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



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

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: Fisiologia do Exercício 2

Professor: Cristiano Teixeira Mostarda

Assinatura:



Documento assinado digitalmente
CRISTIANO TEIXEIRA MOSTARDA
Data: 16/08/2023 09:03:22-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

CH: 90

Período: S2 Ano: 2023

CR:

1. EMENTA

Fisiologia e Ativ. Física: Quantificação das atividades físicas. Relevância e bases científicas. O exercício físico e o sistema cardiorrespiratório: prescrição, acompanhamento e avaliação em diferentes condições.

2. OBJETIVOS

Geral

Explicar os fenômenos Fisiológicos que se passam no corpo humano durante o exercício. -
Explicar os fenômenos que se passam no corpo humano durante e após o exercício. -
Compreender os mecanismos de adaptação ao esforço nos sistemas circulatório, respiratório e muscular e as modificações que se nos processam mesmos, durante e após o exercício em diferentes condições; - Aplicar provas e testes de avaliação funcional cardiorrespiratória, especialmente a ergometria e espirometria.

Específicos

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Ajustes e adaptações neuromusculares frente a diferentes tipos de exercício físico: implicações sobre as propriedades neurais, morfológicas e histoquímicas.
- Ajustes e adaptações cardiovasculares e autonômicas frente a diferentes tipos de exercício físico. Avaliação cardiovascular no repouso e no exercício.
- Ajustes e adaptações respiratórias frente a diferentes tipos de exercício físico. Integração Cardiorrespiratória. Avaliação da capacidade e potência aeróbia.

- Ajustes e adaptações endócrinas frente a diferentes tipos de exercício físico.
- Ajustes e adaptações fisiológicas frente ao overtraining.
- Ajustes e adaptações fisiológicas frente ao uso de auxílios ergogênicos.
- Efeitos da exposição à altitude no desempenho físico

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

Aulas presenciais e aulas práticas no laboratório de Fisiologia. As avaliações pelo google forms

Quando presencial as aulas serão expositivas e avaliações por questões dissertativas ou seminários realizados em sala.

5. RECURSOS

Computador, internet, webcam, microfone e fone de ouvido.

6. AVALIAÇÃO

Três avaliações múltipla escolha individuais via google forms;

1 Avaliação substitutiva;

1 Avaliação final

7. BIBLIOGRAFIA

1. ASTRAND, P. & RODAHL, K. Tratado de fisiologia do exercício. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1987.

2. McARDLE, W.D.; KATCH, F.I. e KATCH, V.L. Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 5ª edição, 2001.

3. WILMORE, J. H. & COSTILL, D. L. Fisiologia do Esporte e do Exercício. São Paulo: Manole, 1ª edição, 2001 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES 1. AMERICAN COLLEGE SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ASCM para os testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2003 2. ASTRAND, P. & RODAHL, K. Tratado de fisiologia do trabalho. Porto Alegre, Artmed, 2006 3. GARRETT JR, W. E. & KIRKENDALL, D. T. A Ciência do exercício e dos esportes. Porto Alegre: Artmed, 2003.

4. NAHAS, M. V. Atividade física, saúde, e qualidade de vida. Londrina, Midiograf, 2003. 5. REBELATTO, J. R. & MORELLI, J. G. S. Fisioterapia geriátrica. São Paulo, Manole, 2004.



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: 2023.2 **Créditos:** 04

1. EMENTA

Controle do treinamento: testes físicos; medidas antropométricas e somatotipo. Prescrição de treinamento aeróbico e anaeróbico: % de frequência 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

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.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
2023/2

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: TCC 1 - Trabalho de Conclusão de Curso

Professoras: Dra. Alessandra de Magalhães Campos Garcia & Dra. Caroline Porto Leite Teixeira

Código: DEEF0244

Período: 5º

CH: 60 h.

CR: 04

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 Bibliográfica
- Operadores booleanos
- Diferentes tipos de artigos/pesquisas
- Introdução
- Materiais e Métodos
- Análises estatísticas
- Construção do Projeto de TCC

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

Projeter, quadro, computador com pacote Office e acesso a internet.

6. AVALIAÇÃO

Realização de atividades propostas e entregues

Distribuição de pontos

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

7. BIBLIOGRAFIA

BÁSICAS

1. SILVA, Luiz Antonio Pereira da. Os segredos para uma boa monografia. Paranavai: FIFAPA, 2001.
2. MATTOS, M. G.; ROSSETO Jr, A. J. & BLECHER, S. Teoria e prática da metodologia da pesquisa em Educação Física. São Paulo, Phorte, 2004.
3. THOMAS, J. R. & NELSON, J. Métodos de pesquisa em Educação Física. 5a ed. Porto Alegre, ArtMed, 2008

COMPLEMENTARES

1. REY, L. Planejar e redigir trabalhos científicos. São Paulo, Edgar Blucher, 1997.
2. 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.
3. PÁDUA, E.M.M. Metodologia da pesquisa; abordagem teórico-prática. Campinas: Papyrus, 2000.
4. SEVERINO, A.J. Metodologia do trabalho científico. São Paulo: Cortez, 2000.
5. THOMAS, J.R. e THOMAS, J.K. Métodos de pesquisa em atividade física. Porto Alegre: Artmed, 2002.

Documento assinado digitalmente
 ALESSANDRA DE MAGALHAES CAMPOS GA
Data: 15/08/2023 14:52:29-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Alessandra de Magalhães Campos Garcia

Curso de Educação Física
BACHARELADO
2023.2

6º Período



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): 2023.2	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 deles, 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

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. 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 Classroom* e *Google Forms*). Ainda, serão utilizados como recursos didáticos: computador, com câmera e microfone acoplados e internet.

6. AVALIAÇÃO

Os alunos serão avaliados por meio de prova objetiva; 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. 2^a. 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. 2^a. 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.



Documento assinado digitalmente

CHRISTIAN EMMANUEL TORRES CABIDO

Data: 31/07/2023 23:20:20-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
2023/2

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: MEDIDAS E AVALIAÇÃO EM ATIVIDADE FÍSICA E NO ESPORTE

Professor: Dra. Alessandra de Magalhães 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- Precisoões 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

	<p>3.4- Medidas Antropométricas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -pontos anatômicos: estatura e peso -índice de massa corporal (IMC) -medida da cintura e relação cintura quadril -circunferências corporais <p>3.5- Métodos laboratoriais para avaliar a composição corporal</p> <p>3.6- Métodos de campo para avaliar a composição corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> -método de dobras cutâneas -método de impedância bioelétrica <p>3.7- Equações para a predição dos parâmetros da composição corporal</p> <p>3.8- Cálculo do percentual de gordura corporal, do peso corporal ideal ou desejado</p> <p>3.9- Apresentação de programas informatizados de avaliação física.</p> <p>3.10- Parâmetros antropométricos e morfológicos para prescrição de exercícios físicos.</p>
4 Capacidade Cardiorrespiratória	<p>4.1- Definição de termos</p> <p>4.2- Protocolos de Teste de esforço máximo</p> <p>4.3- Protocolos de Testes de esforço sub máximo</p> <p>4.4- Testes de campo para avaliação da capacidade aeróbia</p> <p>4.5- Planejamento de programas de exercícios físicos</p>

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

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

5. RECURSOS

- Data Show
- Quadro

6. AVALIAÇÃO

O sistema de avaliação se baseará em dois sistemas complementares: avaliação diagnóstica 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

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.

Documento assinado digitalmente
 ALESSANDRA DE MAGALHAES CAMPOS GAF
Data: 15/08/2023 14:52:29-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa Dra. Alessandra de Magalhães Campos Garcia



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: 2023.02

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

- 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. LANCHETA-JR, AH, FERRAZ, P.L.C; Rogeri, P.S. **Suplementação nutricional no esporte**. 1º 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
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: PRINCÍPIOS DAS MODALIDADES INDIVIDUAIS III (LUTAS)

Professor: Mayrhone José Abrantes Farias

Código: DEEF0248

CH: 60 h

Período: 2023.2

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 crítica 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

Unidade 1 - Elementos históricos, socioculturais e legais das lutas

O ato de lutar na história da humanidade; Delineamentos conceituais das lutas; Caracterização e classificação dos tipos de lutas; Delineamentos legais das lutas na Educação Física;

Unidade 2 - Lutas, artes marciais e esportes de combate no Brasil e no mundo

Aspectos gerais das lutas em regiões e culturas distintas; As Artes Marciais e a Cultura Oriental; Lutas na Europa, África, América do Norte; Lutas brasileiras; Capoeira;

Unidade 3 – As lutas e as possibilidades de atuação do profissional de Educação Física.

Bases teórico-metodológicas para o trabalho com as lutas em centros de treinamento, clubes esportivos e/ou projetos sociais; Temas emergentes (Lutas e iniciação desportiva, preparação física, alta performance, qualidade de vida, inclusão, práticas de lazer);

4. METODOLOGIA

Aulas expositivas-dialogadas: recorrendo, por vezes, a recursos didáticos audiovisuais, pesquisas em artigos concernentes ao tema, leituras orientadas, rodas de conversa, debates, seminários, *webnários*, exposições etc.;

Aulas práticas: respeitando particularidades e privilegiando as interações emergentes das vivências das lutas, seja proposta pelo professor da disciplina ou por um(a) professor(a) convidado(a) no contexto de um seminário ou oficina;

Laboratórios de práticas de ensino: aulas ministradas pelos(as) alunos(as) para os próprios colegas de turma sob a supervisão do professor da disciplina buscando articulações teórico-metodológicas e didático-pedagógicas propostas na disciplina.

5. RECURSOS

As aulas teóricas serão realizadas no Núcleo de Esportes, utilizando as plataformas SIGAA, *Google Meet* e *Google Classroom* como suporte para a realização das demandas remotas e/ou atividades assíncronas. Para avaliações também poderá ser utilizado o *Google Forms* etc.

Para as aulas práticas serão utilizados como recursos físicos: Sala de aula, Sala de Dança, Ginásio Desportivo/Sala Lutas, etc.; Como recursos materiais: Data show, Computador, Tatames, Instrumentos musicais p/capoeira; outros materiais como: balões, giz, cordas, colchonetes, etc., equipamentos gerais para lutas (apara-chutes, luvas, sacos de pancada, luvas de manopla, etc.).

6. AVALIAÇÃO

O processo avaliativo se dará de maneira contínua valorizando toda produção acadêmica oriunda da disciplina. A avaliação será proposta em três etapas: Unidade 1) Fichamentos (Individual) e avaliação escrita (Individual); Unidade 2) Seminário (Em grupo) e participação das práticas (Individual); Unidade 3) Plano de intervenção/ Realização da intervenção (Em grupo). Será aprovado sem exame final o(a) aluno(a) que alcançar nota superior ou igual a média final.

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. et 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 portemédio*. 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.



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: PSICOLOGIA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AOS ESPORTES

Professor: Me. Jefferson Fernando Coelho Rodrigues Junior **Código:** DEEF0249

CH: 60hrs

Período: 2023.2

CR: 4

1. EMENTA

A disciplina abordará a evolução histórica e aplicação da psicologia do esporte nos últimos anos nas diferentes modalidades esportivas.

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.

Ao final da disciplina, espera-se que os alunos estejam capacitados a compreender a importância da psicologia do esporte para a saúde, bem-estar físico e mental, assim como sua relevância cultural e sua contribuição para a educação física e o turismo sustentável.

2. OBJETIVOS

Formar profissionais cientificamente capacitados, criticamente conscientes e comprometidos 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.

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;

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

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Unidade 1.

Psicologia e Educação Física: 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 Personalidade e esporte;

Motivação;

Ativação, estresse e ansiedade;

Entendendo os ambientes de esporte e de exercício:

 Competição e cooperação

 Feedback, reforço e motivação intrínseca

Unidade 2: Melhorando o desempenho;

Dinâmicas de grupo e equipe, coesão de grupo, liderança e comunicação;

Introdução ao treinamento de habilidades psicológicas, Regulação da ativação, mentalização, autoconfiança, concentração, Estabelecimento de metas;

Liderança e coesão de grupo: conceitos e abordagens teóricas, tipos de liderança e fenômenos grupais;

Unidade 3.

Ansiedade; Estress, Agressividade: conceito e abordagens teóricas; relações entre rendimento/performance

Exercício e bem-estar psicológico

Comportamento e adesão ao exercício

Relação entre lesões esportivas e a psicologia do esporte

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

Apresentação sobre o conteúdo da disciplina, objetivos de aprendizagem, recursos disponíveis e a importância do trabalho com modalidades radicais e voltadas a natureza. Introdução aos esportes radicais, explicando suas características, histórico e importância na sociedade moderna, destacando os benefícios físicos e psicológicos dessa prática.

Realização de atividades práticas supervisionadas em diferentes modalidades de esportes radicais, visando promover a experiência direta dos alunos com os esportes radicais.

5. RECURSOS

Recursos para as aulas teóricas: Utilização de quadro branco para explicar conceitos, técnicas e conceitos das mais variadas práticas esportivas de aventura e radicais. Projetor/Data show para apresentar vídeos de provas, demonstrações e

recursos visuais durante as aulas teóricas, além de slides que resumam os principais tópicos da disciplina.

A disciplina em questão possui características que demandam uma abordagem prática e diversificada. Portanto, as aulas práticas serão realizadas em diferentes locais, proporcionando aos alunos a oportunidade de vivenciar uma ampla variedade de esportes radicais. Ao levar as atividades para locais variados, os alunos terão contato direto com diferentes ambientes naturais, como praias, montanhas, rios e florestas. Essa abordagem proporcionará experiências enriquecedoras, permitindo que os estudantes explorem e apreciem a diversidade da natureza enquanto praticam esportes radicais.

Durante as aulas práticas, os alunos irão experimentar modalidades diversas, como surfe, escalada, rapel, trilhas de aventura, entre outras. Cada atividade será planejada com foco na segurança e no desenvolvimento progressivo das habilidades dos participantes.

Ao explorar uma variedade de esportes radicais em diferentes ambientes, os alunos poderão desenvolver uma compreensão mais profunda das particularidades de cada modalidade e adquirir habilidades físicas e mentais valiosas, como superação de desafios, trabalho em equipe e respeito à natureza.

A escolha de locais variados também proporcionará uma oportunidade única para os alunos se conectarem com a natureza, aumentando sua conscientização sobre a importância da preservação ambiental e do turismo sustentável.

6. AVALIAÇÃO

O processo de avaliação será composto por diversas atividades individuais, que incluirão procedimentos de desempenho e observação, tais como a participação nas aulas, resolução de atividades e trabalhos propostos ao longo do semestre. Além disso, serão realizados seminários para avaliar o desempenho dos alunos.

A avaliação será composta por três componentes principais. A primeira nota será atribuída com base na prova da primeira unidade. A segunda nota será baseada na prova teórica sobre os conteúdos referentes a unidade 2. A terceira nota será composta por atividades, relatórios serão desenvolvidas ao longo do período além da exposição do conteúdo por meio de apresentação/seminário.

Caso o aluno não alcance a média mínima de sete (7,0), será oferecida uma prova substitutiva referente à unidade com menor nota durante o semestre. Além disso, ao final do período letivo, será aplicada uma prova de exame final, abrangendo todos os conteúdos estudados durante o semestre. Além da participação ativa, a frequência mínima de 75% da carga horária da disciplina também será levada em conta na avaliação.

Adicionalmente, será avaliado o nível de desempenho dos alunos nos trabalhos produzidos ao longo da disciplina. A avaliação terá como objetivo proporcionar uma análise abrangente do conhecimento teórico e prático dos alunos em relação a psicologia do esporte, incentivando o desenvolvimento contínuo e a aplicação dos conceitos em cenários reais da atuação do profissional de Educação Física.

7. BIBLIOGRAFIA

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.

VILARINO, G. T. et al. WEINBERG, RS; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do. LIVRO AVALIADO POR PARES E-BOOK DE DISTRIBUIÇÃO LIVRE E GRATUITA disponível em, p. 18, 2020.

Curso de Educação Física
BACHARELADO
2023.2

7º Período

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 III (Voleibol)	Código	DEEF0250
Professor	Ms. Rafael Durans Pereira	Créditos	03
Período	2023.2	CH	60 horas
EMENTA			
<p>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; 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.</p>			
OBJETIVO			
<ol style="list-style-type: none">1. Aprofundar estudos na área do treinamento da modalidade de voleibol, enfocando os aspectos técnico-tático, e a estrutura dos exercícios aplicados;2. Conhecer os fundamentos do voleibol, assimilando os aspectos necessários quanto a técnica e tática individual;3. Conhecer os aspectos fundamentais da tática coletiva, enfatizando os aspectos ofensivos e defensivos aplicados nos sistemas de jogo;4. Capacitar o aluno para a elaboração de um plano que possibilite a evolução do processo voleibolístico para o alto nível.			
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO			
<ol style="list-style-type: none">1. Apresentação da ementa, conteúdos e avaliação;2. História, evolução e adaptações do voleibol;			

3. Princípios do treinamento esportivo;
4. Capacidades físicas;
5. Normas do voleibol;
6. Iniciação esportiva no voleibol e aspectos técnicos no voleibol;
7. Gestão e marketing esportivo;
8. Aspectos táticos e periodização no voleibol.

PROCEDIMENTOS DE ENSINO

A disciplina será ministrada de maneira presencial, as aulas teóricas serão ministradas em sala de aula (no Centro Pedagógico Paulo Freire) e as aulas práticas serão realizadas no Ginásio Poliesportivo do Núcleo de Esporte da Universidade Federal do Maranhão.

AVALIAÇÃO

As avaliações da disciplina serão realizadas com os conteúdos ministrados em cada unidade para isso elas serão divididas da seguinte forma: 01. Avaliação escrita (objetiva e subjetiva); 02. Avaliação escrita (objetiva e/ou discursiva) e avaliação prática (treinos); 03. Avaliação escrita (discursiva) e entrega de atividade (periodização do treinamento).

As avaliações serão agendadas com antecedência de quatorze dias. Caso necessário, uma avaliação substitutiva será realizada em forma de avaliação escrita. Aos alunos que não conseguirem atingir a média necessária para aprovação, será realizada a prova final com avaliação oral.

RECURSOS DIDÁTICOS

Quadro, pinceis, projetor, computador com pacote Office e acesso à internet; Bolas e rede de voleibol; Câmera fotográfica e/ou celular; Plataforma SIGAA/UFMA para comunicação, materiais e atividades acadêmicas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS

1. COSTA, A. D. **Voleibol: FUNDAMENTOS E APRIMORAMENTO TÉCNICO**. RIO DE JANEIRO, SPRINT, 2001.
2. OLIVEIRA, A.L. **Ensinando o voleibol**. (mimeo)
3. ARAÚJO, J. B. DE. **Voleibol moderno**. RIO DE JANEIRO: PALESTRA, 1994.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

1. BIZZOCCHI, C. **O voleibol de alto nível: da iniciação à competição**. São Paulo, SP: Manole, 2003.
2. C.B.V.. **Curso nacional de treinadores nível II**. Rio de Janeiro, RJ: Apostila, 1999.
3. BOMPA, T.O. **A periodização do treinamento esportivo**. SP: Manole, 2001.
4. WEINECK, J. **Manual de treinamento esportivo**. São Paulo: Manole, 1986.



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

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: DEEF0252 - PEDAGOGIA APLICADA A ATIVIDADE FÍSICA E AO ESPORTE

Professor: ROBERTO BIANCO

Código Siape: 1068437

CH: 60 horas

Período: 2023.2

CR: 04

1. EMENTA

A disciplina visa desenvolver pensamento crítico, habilidades e competências para lecionar na Educação Física não-escolar. É importante capacitar didaticamente os acadêmicos para desenvolver processos ensino-aprendizagem, considerando a interação entre objetivos, planejamentos, conteúdos e avaliação, bem como analisar e compreender criticamente os procedimentos de ensino no cotidiano da cultura física urbana.

A Pedagogia aplicada à atividade física e ao esporte visam e a interação didática entre objetivos, planejamento, conteúdos, competências e processos avaliativos. Técnicas, métodos e estilos de ensino. Além da análise do ensino de Educação Física no cotidiano da cultura física urbana.

2. 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.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. Conceito de pedagogia de esporte e da atividade física.
2. Importância da Aprendizagem motora.
3. Organização e componentes de uma sessão de treinamento.
4. Interação didática entre objetivos, planejamento, conteúdos, competências e processos avaliativos.
5. Análise do ensino de Educação Física no cotidiano da cultura física urbana.
6. Técnicas, métodos e estilos de ensino aplicados ao Futebol, Basquetebol e Handebol.

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

Os procedimentos metodológicos empregados serão:

- Aula expositiva dialogada com uso de projetor, computadores, quadro e acessórios;
- Metodologias ativas e tradicionais empregadas de forma combinada: uso de metodologia instrucional, com exemplos e aplicações práticas, análise casos e aprendizagem baseada em problemas.
- Aulas prática como componente curricular posicionando os alunos numa situação de planejamento e condução de aula, servindo como laboratório didático.

5. RECURSOS

- Sala de aula convencional, quadro branco, pincel atômico, data show.

6. AVALIAÇÃO

- Análise da subjetiva da capacidade de compreensão, análise, aplicação e síntese para a construção de novos conhecimentos interesse e troca de experiência.
- Uso de avaliações formais, por meio de provas, com diferentes tipos de questões: dissertativas e de múltipla escolha, nos formatos Complementação Simples; Interpretação; Complementação múltipla e Asserção-Razão.
- Elaboração e apresentação de seminários.
- Planejamento e execução de aula prática.

7. BIBLIOGRAFIA

Básica:

- KUNZ, E. **Didática da educação física**. 2.ed. Ijuí: Ed.Unijui, 2004.
- NEIRA, M.G. **Cultura corporal: diálogos entre educação física e lazer**. Petrópolis, Rj: Vozes, 2009. 85.
- LIBÂNEO, J.C. **Didática**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2013. 287 p. ISBN: 9788524916038.
- CARREIRO da COSTA, F. Formação de professores; objetivos, conteúdos e estratégias. *In: CARREIRO da COSTA, F. et alii. Formação de professores em Educação Física: concepções, investigação, prática*. Lisboa, FMH, 1996.
- PEREIRA, F. M. **Dialética da cultura física: introdução à crítica da Educação Física, do esporte e da recreação**. São Paulo, Ícone, 1988.

Complementar:

- NEIRA, M.G. **Pedagogia da cultura corporal: critica e alternativas**. 2.Ed. São Paulo: Phorte Ed, 2008. 294.
- DUCKUR, L.C.B. **Em busca da formação de indivíduos autônomos nas aulas de educação física**. Autores Associados: EDITORA, 2004. 118.
- GALLARDO, J.S.P.; ARAVENA, C.J.O.; OLIVEIRA, A.A.B. **Didática da educação física: a criança em movimento: jogo, prazer e transformação**. São Paulo: Ftd, 1998. 120.
- GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. **O ensino dos jogos desportivos**. Porto: Editora da FCDEF/UP, 1998.
- GRECO, P.J.; BENDA, R.N. **Iniciação esportiva universal; metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube**. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 1998.
- PERRENOUD, P. **Dez novas competências para ensinar**. Porto Alegre, Artes Médicas, 2000.
- MESQUITA, I. **Pedagogia do treino; a formação em jogos desportivos colectivos**. Lisboa: Livros Horizontes, 1997.
- TAVARES, F. **Estudo dos jogos desportivos; concepções, metodologias e instrumentos**. Porto: Editora da FCDEF/UP, 1999.

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:
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO ESPORTIVA

SEMESTRE LETIVO: 2023.2 **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;

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, 28 de JULHO de 2023.

Documento assinado digitalmente
 FRANCISCO NAVARRO
Data: 31/07/2023 10:54:54-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Nome: Doutor FRANCISCO NAVARRO
Professor responsável

Profa. Dra. Alessandra de Magalhaes Campos Garcia
Coordenador do Curso

PLANO DE ENSINO

DISCIPLINA: Dança Aplicada à Atividade Física e Saúde - DEEF0254

SEMESTRE LETIVO: 2º / 2023

CARGA HORÁRIA: 60

PROFESSORA: Waldecy das Dores Vieira Vale

1. EMENTA

- Atividade Física: Conceitos, Importância, Benefícios da Atividade Física
- Atividade Física com Dança: Na Academia, Na Escola, Na Comunidade
- Dança: Conceitos e Características, Estrutura de Aula de Dança nos diferentes estilos.
- Evolução Histórica da Dança
- Técnicas de Expressão Corporal e Dança Criativa
- O Ballet Clássico, Moderno, Contemporâneo, Jazz, Afro brasileiro e Leitura sobre Sapateado.
- Cenografia, Iluminação e Figurino
- A Dança na América
- A Dança e a Educação Física
- Teorias Religiosas e Filosóficas da Dança.
- História da dança cênica brasileira. Questões sociais, políticas e filosóficas da dança e gênero.
- Fundamentos e métodos da Dança Contemporânea, Jazz. Afro-Moderno X Afro-Primitivo.
- Reflexões sobre as leis que regulamentam a profissionalização da Dança e da Educação Física
- Dança na Escola; Dança Educação (Reflexões Pedagógicas).
- Método Dança-Educação Física (Edson Claro e Dionísia Nanni).
- Corpo como Ferramenta no Ensino e Aprendizagem. Prática Corporal Coreográfica.

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.

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.
- Incentivar a percussão corporal associada às atividades de senso rítmico nos movimentos corporais básicos
- Estimular a leitura dialogada com textos específicos

3. PROCEDIMENTO DE ENSINO

Gerais

- Promoção de Feedback
- Comunicação verbal
- Apresentação de estímulo.
- Discussões coletivas
- Experiências vivenciais dos Elementos da Dança e dos diversos Estilos
- Prática Corporal e Pedagogia do Movimento Corporal e Cultural.

Específicos

- Aulas expositivas e aulas práticas.
- Seminários – painel, prática pedagógica.
- Trabalho individual e debates em aulas.
- Palestras, debates e estudos de texto.
- Prática Corporal.
- Projeção de vídeos educativos relacionados com a dança escolar e geral.
- Utilização de alguns elementos coreográficos para o ensino da dança demonstrativa para a escola ou comunidade, envolvendo vários materiais didáticos.
- Montagem coreográfica como prática pedagógica, individual e em grupo.
- Visitas em Instituições de Ensino (Escolas).
- Participação em Eventos de Dança (ANDANÇAS, EMADANÇA e outros).

4. MÉTODOS DE AVALIAÇÃO

O processo avaliativo será identificado na observação contínua, realizado antes, no decorrer e no final das tarefas realizadas, considerando a participação, contribuição e rendimento nas atividades individuais e grupais. E, ainda, considerar-se-á a sobreposição dos aspectos qualitativos em relação aos quantitativos. Relatórios parciais e finais.

1 Avaliação: participação nas aulas, análise e exposição dos trabalhos, avaliações teóricas e práticas, trabalhos individualizados e em grupos, participação na prática pedagógica.

2 Avaliação: participação nas aulas, análise e exposição dos trabalhos, avaliações teóricas e práticas, trabalhos individualizados e em grupo, participação na prática pedagógica.

3 Avaliação: participação nas aulas, análise e exposição dos trabalhos, avaliações teóricas e práticas, trabalhos individualizados e em grupo, participação na prática pedagógica.

5. RECURSOS

- Anotações e explicações no quadro.
- Demonstração práticas em grupo.
- Livros, textos, sala de aula, sala de dança.
- Vídeos sobre dança.

6. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Primeira Unidade (Prática Pedagógica)

- 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

Segunda Unidade (Prática Pedagógica)

- 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 características das faixas etárias.
- Estudo do Movimento, Cultura Corporal e Atividade Física
- Elementos Modificadores na Dança: Exercícios de Transição, Equilíbrio, Pequenos e Grandes Saltos.

Terceira Unidade (Prática Pedagógica)

- Dança Moderna e seus Métodos.
- Fundamentos Técnicos da Dança Moderna.
- Dança na Escola: Aspectos Rítmicos e de Movimento; Corpo Dançante; Improvisação e Criação; Danças Populares; Elementos Básicos e Codificados da Dança.
- Elementos Corporais fundamentais e técnicos da dança afro-brasileira.
- Coreografia: Conteúdo, Processo Coreográfico, Fatores para Elaboração Coreográfica.

7. REFERÊNCIAS:

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS

MARQUES, I. A. **Dançando na escola**. 2a ed. São Paulo: Cortez, 2005.

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

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

LAPIERRE, A.; AUCUTURIER, B. **A simbologia do movimento: psicomotricidade e educação**. Porto Alegre: Artes Médica, 1986.

GREINER, C. **O corpo: pistas para estudos indisciplinados**. São Paulo: Annablume, 2005.

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

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

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

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.

LOBATO, L. (org). **Vanguardismo, também uma questão da dança**. Salvador: Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas. UFBA, 2005.

Documento assinado digitalmente
 WALDECY DAS DORES VIEIRA VALE
Data: 24/08/2023 09:47:05-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Curso de Educação Física
BACHARELADO
2023.2

8º Período



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

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: Prescrição e Orientação de Exercícios para Grupos Especiais

Professor: Janaina de Oliveira Brito Monzani **Código:** DEEF0255 **CH:** 90hs

Período: 2023.2 / Obrigatória

CR: 6

1. EMENTA

Aspectos clínicos e de diagnósticos de cardiopatias, obesidade, diabetes e hipertensão. Adaptações crônicas e agudas ao exercício em grupos especiais. Parâmetros para prescrição de exercícios em grupos especiais. Elaboração, planejamento e acompanhamento de exercícios para grupos especiais.

2. OBJETIVOS

Estudar as diversas patologias em que a atividade e exercícios físicos são aplicados como forma auxiliar no tratamento das mesmas, desenvolvendo metodologia teórico-prática como forma de aprendizado.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Abordagem e fundamentação sobre prescrição de exercícios físicos;
- Aspectos relacionados à avaliação da capacidade funcional cardiorrespiratória; à plasticidade neuromuscular e adaptações do músculo esquelético, flexibilidade e farmacologia.
- Aspectos cardiovasculares e metabólicos relacionados ao exercício físico;
- Compreensão e prescrição de exercícios físicos para as seguintes patologias: Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitus, Obesidade e Síndrome metabólica, bem como, fatores e doenças associados. Além disso, serão abordadas doenças/disfunções que possam aparecer na atualidade.

4. METODOLOGIA

- Aulas teóricas expositivas
- Aulas práticas
- Apresentação de seminários
- Discussão e leitura de textos

5. RECURSOS

- Laboratório de anatomia, projetor e quadro branco

6. AVALIAÇÃO

- Participação nas aulas
- Seminários
- Avaliações teóricas (questões optativas e discursivas)

7. BIBLIOGRAFIA

BÁSICAS:

1. POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. São Paulo, SP: Manole, 2009.

2. AMERICAN COLLEGE SPORTS MEDICINE. Manual para teste de esforço e prescrição de exercício. Rio de Janeiro: Revinter, 4ª edição, 1996.
3. AMERICAN COLLEGE SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ASCM para os testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2003.

COMPLEMENTARES:

1. KENDALL, Florence Peterson et al. Músculos: provas e funções com postura e dor. 2. ed. Barueri: Manole, 2007.
2. GUEDES, D.P. e GUEDES, J.E.R.P. Exercício físico na promoção da saúde. Londrina: Midiograf, 1995.
3. SILVA, O.J. Exercícios em situações especiais I; crescimento, flexibilidade, alterações posturais, asma, diabetes e terceira idade. Florianópolis: Editora da UFSC, 1999.
4. SILVA, O.J. Exercícios em situações especiais I; gravidez, distúrbios do colesterol e triglicérides, doença coronariana, doença renal crônica, aids. Florianópolis: Editora da UFSC, 2000.
5. SKINNER, J.S. Prova de esforço e prescrição de exercícios para casos específicos. Rio de Janeiro: Revinter, 1991.

 Documento assinado digitalmente
JANAINA DE OLIVEIRA BRITO MONZANI
Data: 27/07/2023 12:16:54-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



**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 ESP. ALTERNATIVAS E RADICAIS

Professor: Me. Jefferson Fernando Coelho Rodrigues Junior Código: DEEF0256

CH: 60hrs

Período: 2023.2

CR: 3

1. EMENTA

A disciplina abordará a evolução histórica e os aspectos etnográficos e culturais dos esportes radicais, com ênfase nas modalidades esportivas de aventura e esportes radicais. Serão exploradas as regras de competições esportivas relacionadas a essas modalidades.

O conteúdo programático inclui o estudo aprofundado do turismo de aventura, turismo rural e ecoturismo, bem como suas interações com a Educação Física. Serão analisadas as implicações dessas atividades para a promoção da saúde e o desenvolvimento de habilidades físicas e psicológicas.

Serão apresentadas as diversas modalidades de atividades físicas e esportes na natureza, com enfoque na segurança e nos benefícios proporcionados por cada uma delas. Através de atividades práticas e teóricas, os estudantes terão a oportunidade de conhecer e vivenciar essas modalidades, desenvolvendo um entendimento mais amplo sobre a relação entre o ser humano e o ambiente natural.

Ao final da disciplina, espera-se que os alunos estejam capacitados a compreender a importância dos esportes radicais e atividades físicas na natureza para a saúde e o bem-estar físico e mental, assim como sua relevância cultural e sua contribuição para a educação física e o turismo sustentável.

2. OBJETIVOS

Fornecer subsídios teóricos e práticos para que os estudantes possam atuar profissionalmente em diferentes contextos relacionados a esportes radicais, aventura e turismo de natureza, bem como disseminar conhecimentos e práticas que promovam uma maior integração do ser humano com o meio ambiente.

- 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. 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

Modalidades de aventura na terra: trekking, corrida de orientação, nós e amarrações

Unidade 2.

Modalidades de aventura na água:

Trekking/Enduro a pé/Arvorismo/Trilha Patins/Skate Parkour Motocross Mountain bike

Modalidades de Aventura no ar:

Canoagem Mergulho Kite surf Surf Escalada/Alpinismo Asa delta Balonismo Paraquedismo

Unidade 3.

Atividades práticas

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

Apresentação sobre o conteúdo da disciplina, objetivos de aprendizagem, recursos disponíveis e a importância do trabalho com modalidades radicais e voltadas a natureza. Introdução aos esportes radicais, explicando suas características, histórico e importância na sociedade moderna, destacando os benefícios físicos e psicológicos dessa prática.

Realização de atividades práticas supervisionadas em diferentes modalidades de esportes radicais, visando promover a experiência direta dos alunos com os esportes radicais.

5. RECURSOS

Recursos para as aulas teóricas: Utilização de quadro branco para explicar conceitos, técnicas e conceitos das mais variadas práticas esportivas de aventura e radicais. Projetor/Data show para apresentar vídeos de provas, demonstrações e recursos visuais durante as aulas teóricas, além de slides que resumam os principais tópicos da disciplina.

A disciplina em questão possui características que demandam uma abordagem prática e diversificada. Portanto, as aulas práticas serão realizadas em diferentes locais, proporcionando aos alunos a oportunidade de vivenciar uma ampla variedade de esportes radicais. Ao levar as atividades para locais variados, os alunos terão contato direto com diferentes ambientes naturais, como praias, montanhas, rios e florestas. Essa abordagem proporcionará experiências enriquecedoras, permitindo que os estudantes explorem e apreciem a diversidade da natureza enquanto praticam esportes radicais.

Durante as aulas práticas, os alunos irão experimentar modalidades diversas, como surfe, escalada, rapel, trilhas de aventura, entre outras. Cada atividade será planejada com foco na segurança e no desenvolvimento progressivo das habilidades dos participantes.

Ao explorar uma variedade de esportes radicais em diferentes ambientes, os alunos poderão desenvolver uma compreensão mais profunda das particularidades de cada modalidade e adquirir habilidades físicas e mentais valiosas, como superação de desafios, trabalho em equipe e respeito à natureza.

A escolha de locais variados também proporcionará uma oportunidade única para os alunos se conectarem com a natureza, aumentando sua conscientização sobre a importância da preservação ambiental e do turismo sustentável.

6. AVALIAÇÃO

O processo de avaliação será composto por diversas atividades individuais, que incluirão procedimentos de desempenho e observação, tais como a participação nas aulas, resolução de atividades e trabalhos propostos ao longo do semestre. Além disso, serão realizados seminários sobre as principais modalidades esportivas radicais para avaliar o desempenho dos alunos.

A avaliação será composta por três componentes principais. A primeira nota será atribuída com base na prova da primeira unidade, abrangendo os seminários referentes aos esportes terrestres. A segunda nota será baseada na prova teórica sobre os seminários referentes aos esportes aquáticos e aéreos. A terceira nota será composta por atividades, relatórios e participação nas aulas práticas que serão desenvolvidas ao longo do período.

Caso o aluno não alcance a média mínima de sete (7,0), será oferecida uma prova substitutiva referente à unidade com menor nota durante o semestre. Além disso, ao final do período letivo, será aplicada uma prova de exame final, abrangendo todos os conteúdos estudados durante o semestre. Além da participação ativa, a frequência mínima de 75% da carga horária da disciplina também será levada em conta na avaliação.

Adicionalmente, será avaliado o nível de desempenho dos alunos nos trabalhos produzidos ao longo do curso. A avaliação terá como objetivo proporcionar uma análise abrangente do conhecimento teórico e prático dos alunos em relação as modalidades radicais e na natureza.

7. BIBLIOGRAFIA

SCHWARTZ, Gisele Maria. Aventuras na natureza: consolidando significados. São Paulo: Fontoura. 2006.

MARINHO. Alcyane. Turismo, Lazer e Natureza. Porto Alegre: Manole, 2003.

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: 2023.2

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-científico; organizar e sistematizar apresentações técnicas-científicas; 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, internet (sigaa), computador com pacote office.

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.

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.

Documento assinado digitalmente
 ANTONIO COPPI NAVARRO
Data: 25/07/2023 06:31:55-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

DISCIPLINA: Atividade física e envelhecimento - 2023 SEM 2 carga horária 60h
LOCAL: UFMA Departamento de Educação Física
NOME DO PROFESSOR: Cristiano Teixeira Mostarda
ASSINATURA:  Documento assinado digitalmente <small>CRISTIANO TEIXEIRA MOSTARDA Data: 16/08/2023 09:06:57-0300 Verifique em https://validar.iti.gov.br</small>
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:
<ul style="list-style-type: none"> • Apresentar a disciplina Atividade física e envelhecimento
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:
<ul style="list-style-type: none"> • 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 (aeróbico e anaeróbico); 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:
<ul style="list-style-type: none"> • 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 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. 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.

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.

Curso de Educação Física
BACHARELADO
2023.2

Disciplinas Optativas



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

DADOS DE

Disciplina: DEEF0422 - BASES NEUROMECÂNICAS DO MOVIMENTO HUMANO

Professor: ROBERTO BIANCO

Código Siape: 1068437

CH: 60 horas

Período: 2023.2

CR: 04

1. EMENTA

A disciplina propõe a compreensão do movimento humano, sob o ponto de vista da análise anátomo-funcional. Para tanto, descreve e caracteriza o movimento humano a partir das suas articulações, bem como, investiga a coordenação das ações musculares que tornam os movimentos possíveis. Os conteúdos abordados são: conceitos básicos e aplicações da Cinesiologia; Cinesiologia dos membros superiores, inferiores e coluna vertebral; alavancas do corpo humano; aplicações da mecânica muscular e do controle motor relacionadas à análise cinesiológica.

2. OBJETIVOS

- Oportunizar ao aluno a compreensão do movimento humano, sob o ponto de vista da análise cinesiológica;
- Analisar o movimento humano de forma analítica e global considerando os diferentes segmentos corporais;
- Buscar a compreensão da análise dos movimentos humanos relacionados aos aspectos da mecânica muscular e do controle motor.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. Cinesiologia e análise do movimento.
2. Torque e alavancas.
3. Análise e descrição do movimento.
4. Efeito do movimento humano sobre os tecidos biológicos. Análise anátomo funcional: mecânica muscular.
5. Aplicações da Física para a Educação Física.
6. Aplicações da mecânica muscular e do controle motor relacionadas à análise cinesiológica: Biomecânica do treinamento de força.
7. Aplicações da mecânica muscular e do controle motor relacionadas à análise cinesiológica: Mecânica de fluidos.
8. Aplicações da mecânica muscular e do controle motor relacionadas à análise cinesiológica: Controle de estabilidade.
9. Aplicações da mecânica muscular e do controle motor relacionadas à análise cinesiológica: Biomecânica ocupacional.
10. Aplicações da mecânica muscular e do controle motor relacionadas à análise cinesiológica: Biomecânica do esporte.

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

Os procedimentos metodológicos empregados serão:

- Aula expositiva dialogada com uso de projetor, computadores, quadro e acessórios;
- Metodologias ativas e tradicionais empregadas de forma combinada: uso de metodologia instrucional, com exemplos e aplicações práticas, análise casos e aprendizagem baseada em problemas.

- Uso de Gamificação para reforçar os conteúdos abordados.

5. RECURSOS

- Sala de aula convencional, quadro branco, pincel atômico, data show.

6. AVALIAÇÃO

- Análise da subjetiva da capacidade de compreensão, análise, aplicação e síntese para a construção de novos conhecimentos interesse e troca de experiência.
- Uso de avaliações formais, por meio de provas, com diferentes tipos de questões: dissertativas e de múltipla escolha, nos formatos Complementação Simples; Interpretação; Complementação múltipla e Asserção-Razão.

7. BIBLIOGRAFIA

Básica:

HAMILL, J. **Bases biomecânicas do movimento humano**. 3. ed. Barueri: Manole, 2012.

HALL, S.J. **Biomecânica básica**. 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

ZATSIORSKY, V.M. (Editor). **Biomecânica no esporte: performance do desempenho e prevenção de lesão**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004.

NEUMANN, D.A. **Cinesiologia do aparelho musculoesquelético: fundamentos para a reabilitação física**. 2. ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

KAPANDJI, J. A. **Fisiologia articular**. São Paulo: Grupo Editorial Nacional, 6ª Ed., v.1, 2 e 3, 2009.

ENOKA, R.M. **Bases Neuromecânicas da Cinesiologia**. Barueri: Manole, 2. ed., 2000.

Complementar:

REIS, J.C.A. et al. **Fisiologia articular**. 6. ed, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

AABERG, E. **Musculação: biomecânica e treinamento**. São Paulo: Manole, 2001.

HAY, J.G. **Biomecânica das técnicas desportivas**. 2. ed., Rio de Janeiro: Interamericana, 1981.

HOUGLUM, P.A.; BERTOTI, D.B. **Cinesiologia clínica Brunnstrom**. 6. ed., Barueri: Manole, 2014.

FLOYD, R.T.; THOMPSON, C.W. **Manual de Cinesiologia estrutural**. Barueri: Manole, 14. ed., 2003.

SACCO, I.C.N.; TANAKA, C. **Cinesiologia e Biomecânica dos Complexos Articulares**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

Documento assinado digitalmente
 ROBERTO BIANCO
Data: 20/08/2023 16:05:25-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Roberto Bianco
Siape: 1068437



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: 2023.2

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, 13 de março de 2023.



Documento assinado digitalmente
EMANUEL PERICLES SALVADOR
Data: 10/08/2023 16:41:47-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Nome: _____
Professor responsável

Prof. Dra. Alessandra de Magalhães Campos
Garcia
Coordenadora do Curso



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA/CCBS
Disciplina: DIABETES MELLITUS E EXERCÍCIO FÍSICO (2023.2)
Código: DEEF0426; Créditos: 4; Carga Horária: 60
Docente: Profa. Dra. Danielle da Silva Dias

EMENTA:

Entendimento sobre aspectos clínicos e diagnósticos do diabetes, desde estudos sobre sua patogênese às principais repercussões epidemiológicas dessa patologia. O exercício físico como alternativa não farmacológica para prevenção e tratamento do diabetes. Principais respostas e adaptações ao exercício em indivíduos acometidos pela doença.

OBJETIVOS:

- Entender os aspectos fisiopatológicos e epidemiológicos da diabetes
- Conhecer as alterações e comportamento glicêmico na Diabetes e no Exercício
- Conhecer as complicações agudas e crônicas associadas na Diabetes
- Compreender o papel do exercício físico como ferramenta não farmacológica e suas respostas e adaptações em pessoas com Diabetes, bem como o benefício em seus fatores de risco.

CONTEÚDO E CRONOGRAMA

Apresentação Disciplina	22/08/2023
Conceitos e Definições do Diabetes	29/08/2023
Aula Prática de Medida de Glicemia - Atividade 1	05/09/2023
Complicações da Diabetes	12/09/2023
Diabetes e Exercício Físico Aeróbio	19/09/2023
Diabetes e Exercício Físico Resistido e Combinado	26/09/2023
Aula Prática de Exercício + Comportamento Glicêmico Agudo	03/10/2023
Avaliação 1	10/10/2023
EMBIOMOVI + Atividade 3	17/10/2023
Devolutiva - Avaliação 1	24/10/2023
Elaboração Apresentações (Planos de Aulas)	24/10/2023
Apresentações 1	31/10/2023
Apresentações 2	07/11/2023
Apresentações 3	14/11/2023
Apresentações 4	21/11/2023
Apresentações 5	28/11/2023
Apresentações 6	05/12/2023
Avaliação Final	12/12/2023
Finalização da Disciplina	19/12/2023



COMPETÊNCIAS E HABILIDADES:

Ler, interpretar e argumentar textos

Redigir, Elaborar e aplicar na prática o conteúdo ministrado

Debater, envolver-se com o tema

Trabalhar em equipe para apresentar o conhecimento obtido

Desenvolver consciência crítica em relação aos aspectos sociais e demográficos da doença

METODOLOGIA DE ENSINO E AVALIAÇÃO

Procedimentos Metodológicos:

Aulas Expositivas * (Recurso Audiovisual – Data Show)

Debates

Discussão sobre os temas abordados

Seminários

Vivência Prática e Relatórios de aulas Práticas ** (Aparelho e fitas glicêmicas)

Elaboração Plano de Aula

Apresentação em forma de seminário e aplicação do conteúdo (recreativo)

Procedimentos de Avaliação da Aprendizagem:

Será avaliado a aprendizagem do aluno de forma qualitativa e quantitativa, focando na evolução, de maneira ampla e considerando todas as etapas do processo.

Participação ativa na aula (exercícios de reflexão sobre a área de conhecimento)

Jogos interativos para fixação do conteúdo

Aplicação da Teoria em Aulas Práticas

BIBLIOGRAFIA BÁSICA E COMPLEMENTAR

Negrão, Carlos Eduardo; Barretto, Antônio Carlos Pereira; Rondon, Maria Urbana Pinto Brandão (eds). *Cardiologia do exercício: do atleta ao cardiopata* [4.ed.]. BARUERI: Manole, 2019. 836p.
Conselho Regional de Educação Física do Estado de São Paulo (CREF4/SP). *Diabetes e Exercício*, Coleção Exercício Físico e Saúde, v. 2 . 2018  [Livro CREF - Diabetes](#)

Kanaley JA, Colberg SR, Corcoran MH, Malin SK, Rodriguez NR, Crespo CJ, Kirwan JP, Zierath JR. Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine. *Med Sci Sports Exerc.* 2022 Feb 1;54(2):353-368.  [Guidelines ACSM -DM](#)

Silva Júnior WS, Fioretti A, Vancea D, Macedo C, Zagury R, Bertoluci M. Atividade física e exercício no pré-diabetes e DM2. *Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes* (2022). DOI: 10.29327/557753.2022-8, ISBN: 978-65-5941-622-6.

Pereira W, Vancea D, Oliveira R, Freitas Y, Nunes R, Bertoluci M. Atividade física e exercício no DM1. *Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes* (2022). DOI: 10.29327/557753.2022-6, ISBN: 978-65-5941-622-6.



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

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: Tópicos especiais em atividade física e saúde IX (Disfunções Neurais e Exercício)

Professor: Janaina de Oliveira Brito Monzani **Código:** DEEF0436 **CH:** 60hs

Período: Optativa **CR:** 4

1. EMENTA

Estudo detalhado de diversas disfunções neurais decorrentes do processo fisiológico, anatômico e patológico. Aplicação dos conhecimentos adquiridos em todos os níveis de atenção à saúde, no uso de pesquisas e no manejo de pessoas com distúrbios neurológicos, destacando a aplicação do exercício físico frente à essas situações.

2. OBJETIVOS

Geral

- Proporcionar ao aluno uma visão integrada entre os aspectos neurais com seus correlatos anatômicos e funcionais frente à uma disfunção neurológica, utilizando o exercício físico como uma ferramenta não-farmacológica para atenuar, prevenir e/ou tratar essas condições neurais de forma individualizada.

Específicos

- Proporcionar aos discentes subsídios ao aprendizado dos fundamentos do sistema nervoso correlacionado com as disfunções neurais.
- Conhecer os conteúdos de diferentes patologias neurais e aplicar o conhecimento sobre o exercício físico nestas situações.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Conhecimento da Neuroembriologia;
- Visão detalhada do Sistema Nervoso no âmbito da neuroanatomofisiologia;
- Apontamento das estruturas do sistema nervoso que comumente apresentam alterações decorrentes do processo fisiológico ou patológico.
- Importância dos neurotransmissores na complexidade das doenças e do exercício físico;
- Compreensão e identificação de casos com disfunções neurais e sua aplicação do exercício tais como: Distúrbio do sono (ciclo sono-vigília); Processos cognitivos (depressão e ansiedade); Memória e Alzheimer; Neuropatia Diabética; Acidente Vascular Encefálico; Mal de Parkinson e propriedades da neuroplasticidade. Além de doenças e distúrbios que possam aparecer na atualidade.

4. PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Aulas teóricas expositivas
- Aulas práticas
- Apresentação de seminários
- Discussão e leitura de textos

5. RECURSOS

- Laboratório de anatomia, projetor e quadro branco

6. AVALIAÇÃO

- Participação nas aulas
- Seminários
- Avaliações teóricas (questões optativas e discursivas)

7. BIBLIOGRAFIA

BÁSICAS:

1. GUYTON, Arthur C. Neurociência básica: anatomia e fisiologia. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1993.
2. MACHADO, Angelo B. M. Neuroanatomia funcional. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2006.
3. AIRES, Margarida de Mello. Fisiologia. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

COMPLEMENTARES:

1. CONSTANZO, Linda S. Fisiologia. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
2. KANDEL, Eric R.; SCHWARTZ, James Harris; JESSELL, Thomas M. (Ed.). Princípios da neurociência. 4. ed. São Paulo: Manole, 2003.
3. TREPEL, Martin. Neuroanatomia: estrutura e função. 2. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2005.
4. LUNDY-EKMAN, Laurie. Neurociência: fundamentos para a reabilitação. 2. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
5. GUYTON, Arthur C. Tratado de fisiologia médica. 11. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.