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

2023.4

Planos de Curso aprovados em Assembleia Departamental realizada em 01/03/2024

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA/DEF/UFMA
GRADE CURRICULAR 2023.4 (FÉRIAS)

Código	Disciplina	CH (CR)	Docente	Horário
3º Período				
DEEF0232	ESPORTE ADAPTADO	60h (3cr)	Prof. Me. RAFAEL DURANS PEREIRA	
OPTATIVAS				
DEEF0276	TÓPICOS ESPECIAIS EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE VIII (PILATES)	60h	Prof. Me. RAFAEL DURANS PEREIRA	
DEEF0457	ESTRESSE TÉRMICO E EXERCÍCIO	60h	Prof. Me. JEFFERSON FERNANDO COELHO RODRIGUES JUNIOR	

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.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

DISCIPLINA: (DEEF0232) Esporte Adaptado

SEMESTRE LETIVO: 2023.4	**CARGA HORÁRIA: 60 horas**

PERÍODO:	**CRÉDITOS: 04**

PROFESSOR: Ms. Rafael Durans Pereira

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

OBJETIVOS
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
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. Handebol; 7. Futebol de 5; 8. Natação.

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.

RECURSOS DIDATICOS
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.

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 substutiva 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.

REFERÊNCIA BIBLIOGRAFIA:

BÁSICAS:

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

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.

gov.br Documento assinado digitalmente
RAFAEL DURANS PEREIRA
Data: 05/02/2024 22:04:54-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Professor responsável

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.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

DISCIPLINA: DEEF0276 - Tópicos Especiais em Atividade Física e Saúde VIII (Pilates)

SEMESTRE LETIVO: 2023.4	**CARGA HORÁRIA: 60 horas**

PERÍODO: ---	**CRÉDITOS ---**

PROFESSOR: MS. Rafael Durans Pereira

EMENTA
A importância da técnica postural visando à melhoria da saúde e qualidade de vida. O treinamento do Pilates para aprimoramento da funcionalidade dos diferentes sistemas orgânicos e sua aplicação nas diferentes situações da prática da atividade física.

OBJETIVOS
Capacitar o aluno para que utilize as características relacionadas ao método Pilates nas elaborações de programas de treinamento físico individual e coletivo.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
História e Evolução do Método Pilates Pilates Clássico e seus exercícios Pilates Contemporâneo e seus exercícios Pilates nas modalidades esportivas Pilates e grupos especiais.

PROCEDIMENTOS DE ENSINO
As aulas serão ministradas no Departamento de Educação Física (DEF) de maneira expositiva e prática. Para isso, utilizará-se da sala de pilates do DEF e o ginásio poliesportivo para realizar as aulas práticas. Após cada unidade os alunos serão submetidos a uma avaliação.
RECURSOS DIDATICOS
Quadro branco, pincéis, apagador, datashow/projetor, computador, apostila didática preparada junto com a turma contendo fotos e descrição de realização de exercícios, aparelhos de pilates disponíveis no Departamento de Educação Física desta Universidade.

AVALIAÇÃO
Os discentes serão avaliados por meio de três atividades téorico-práticas a fim de obter nota mínima sete (7,0) para aprovação na diciplina. Aos que necessitarem ainda, poderão realizar uma avaliação substutiva e ao final desta os que não obterem a nota mínima necessária para aprovação poderão realizar um prova final.

REFERÊNCIA BIBLIOGRAFIA:

BÁSICAS:

1. CRAIG, Colleen. Treinamento de força com bola: uma abordagem do Pilates para otimizar força e equilíbrio. São Paulo: Phorte, 2007. 262 p.
2. SILER, Brooke. O corpo pilates: um guia para fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de máquinas. São Paulo: Summus, 2008. 195 p.
3. PANELLI, Cecília; DE MARCO, Ademir. Método pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda vida. São Paulo: Phorte, 2006. 158 p.

COMPLEMENTARES:

1. MELO, Andréa. Método pilates na água. São Paulo: Phorte, 2010 118 p.
2. RODRIGUEZ, José. Pilates: guia passo a passo, totalmente ilustrado. São Paulo: Marco Zero, 2007. 192 p.
3. SILER, Brooke. Desafios do corpo pilates: na academia, em casa e no dia a dia. São Paulo: Summus, 2009. 235 p.
4. VERDERI, Érica. Treinamento funcional com bola. São Paulo: Phorte, 2008. 165 p.
5. UNGARO, Alycea. 15 minutos: pilates ao seu alcance. São Paulo: Marco Zero, 2009. 127 p.

gov.br Documento assinado digitalmente
RAFAEL DURANS PEREIRA
Data: 17/10/2023 15:13:29-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Professor responsável	Profa. Dra. Alessandra de Magalhães Campos Garcia Coordenadora do Curso de Educação Física Bacharelado

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: Estresse Térmico e Exercício	**CÓDIGO:**
PROFESSOR: Me. Jefferson Fernando Coelho Rodrigues Junior	**CH: 60 horas**
PERÍODO (ano/semestre): 2023.4	**CR:**

1. EMENTA

Adaptações e respostas fisiológicas durante as atividades físicas realizadas em diferentes ambientes térmicos como calor e umidade, frio e umidade, ambiente hiperbárico e hipobárico. Desidratação e exercício em meio ambiente extremos.

2. OBJETIVOS

Proporcionar aos alunos conhecimentos necessários para que possam prescrever aos seus futuros alunos e atletas exercícios seguros e confortáveis, levando-se em consideração o estresse do ambiente e a sua termorregulação.

3. CONTEÚDOS

1. A importância de estudar termorregulação?
2. Mecanismos de troca de calor: condução, convecção, irradiação e evaporação.
3. Mecanismos termoefetores comportamentais e autonômicos.
4. Influência das condições ambientais (temperatura ambiente e umidade relativa do ar) nas respostas termorregulatórias induzidas pelo exercício físico.
5. Desidratação e desempenho físico em ambientes extremos.
6. Adaptações termorregulatórias induzidas pela aclimatação ao calor e ao frio.
7. Prevenção do choque hipertérmico induzido pelo exercício físico no calor.
8. Respostas termorregulatórias induzidas pelo exercício físico em ambiente frio.

4. METODOLOGIA

- Fóruns de Discussão;
- Aulas Remotas;
- Aulas síncronas e assíncronas;
- Questões e exercícios relacionados a vídeos e documentários.

5. RECURSOS DIDÁTICOS

SIGAA.

6. AVALIAÇÃO

Seminários e Quiz/Provas (exercícios e questões).

7. 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 (6):

1. ARMSTRONG, L. E.; CASA, D. J., MILLARD-STAFFORD, M.; MORAN, D. S.; PYNE, S. W.; ROBERTS, W. O. American College of Sports Medicine position stand. Exertional heat illness during training and competition. Med Sci Sports Exerc. March 2007 - Volume 39 - Issue 3 - p 556-572.

2. JÚNIOR, Jefferson Fernando Coelho Rodrigues et al. Thermoregulatory and metabolic responses to a half-marathon run in hot, humid conditions. **Journal of Thermal Biology**, v. 93, p. 102734, 2020.

3. RODRIGUES, Jefferson FC et al. Reduced running performance and greater perceived exertion, but similar post-exercise neuromuscular fatigue in tropical natives subjected to a 10 km self-paced run in a hot compared to a temperate environment. **Plos one**, v. 18, n. 8, p. e0290081, 2023.

4. ARMSTRONG LE. Performing in extreme environments. Human Kinetics, New Zeland, 1999.

5. SILAMI-GARCIA, E.; RODRIGUES, L. O. C. Hipertermia durante a prática de exercícios físicos: riscos, sintomas e tratamento. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 19, n. 3, 2010.

6. DE OLIVEIRA, Augusto Ribeiro et al. Efeitos da temperatura ambiente na frequência cardíaca e distância percorrida em partidas oficiais de futebol-um estudo piloto. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 14, n. 58, p. 360-369, 2022.

gov.br Documento assinado digitalmente
JEFFERSON FERNANDO COELHO RODRIGUES JI
Data: 06/02/2024 10:21:55-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br