



INSTITUTO FEDERAL

Ceará

Campus Tabuleiro do Norte

DEPARTAMENTO DE ENSINO
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LETRAS HABILITAÇÃO PORTUGUÊS-INGLÊS
PROGRAMA DE UNIDADE DIDÁTICA – PUD

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA (OPT)	
Código: LECP02	
Carga Horária Total: 40h	CH Teórica: 10h CH Prática: 30h
CH - Prática como Componente Curricular do ensino: -	
Número de Créditos: 2	
Pré-requisitos: SP	
Semestre: Disciplina Optativa	
Nível: Superior	
EMENTA	
Prática de esportes individuais e coletivos, atividades físicas voltadas para a saúde (nas dimensões física, social e emocional), lazer e para o desenvolvimento da cultura corporal de movimento.	
OBJETIVO	
Ampliar a formação acadêmica por meio de práticas físicas e esportivas voltadas para o desenvolvimento de cultura corporal de movimento, conhecimento sobre o corpo, saúde e cultura esportiva, bem como estimular o pensamento crítico acerca da importância e o tratamento desses temas na sociedade.	
PROGRAMA	
TEÓRICA - Noções de fisiologia do exercício: Sistema energético; Gasto energético; - Princípios do treinamento desportivo (individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, especificidade, variabilidade); - Dimensões sociais do esporte (educação, participação e performance); - Conteúdos relacionados à atividade física na promoção da saúde ou prevenção de doenças; Benefícios da atividade física.	
PRÁTICA - Desporto individual ou coletivo: Voleibol, futsal, handebol e basquetebol: Fundamentos técnicos, regras oficiais, sistemas táticos (defesa e ataque); Atletismo, corridas, saltos e arremessos.	
METODOLOGIA DE ENSINO	
- Aulas expositivas, demonstrativas e práticas, com perspectiva pedagógica crítica e feedback por meio do ensino teórico-prático dos fundamentos esportivos diversos; - Pesquisas e seminários; - Trabalhos individuais e coletivos.	
AValiação	

A avaliação será realizada durante todo o processo de ensino -aprendizagem através de avaliações práticas, escritas, individual ou em grupo, seminários, onde será observada a assimilação do conteúdo, participação, atitude e interesse do aluno.

Também será utilizada a avaliação formativa, que permitirá ao professor inserir atividades novas que incluam desafios e orientações mais consistentes em busca da qualidade no processo de aprendizagem do aluno.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

GOMES, A. C. **Treinamento desportivo: Estruturação e periodização**. 2. ed. Artmed, 2009.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011 N. esp. 37.

MC ARDLE, WILLIAM D. KATCH, FRANK I. KATCH, VITOR L. **Fisiologia do exercício: Nutrição, energia e desempenho humano**. 7. ed. Guanabara Koogan, 2011.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

CASTELLANI FILHO, L. **Educação Física, esporte e lazer: reflexões nada aleatórias**. Campinas: Autores Associados, 2013.

NIEMAN, DAVID C. **Exercício e Saúde: Teste e Prescrição de Exercício**. 6. ed. Manole, 2010.

PITANGA, F.J.G. Epidemiologia - **Atividade Física, Exercícios Físicos e Saúde**. 3. ed. rev e ampliada. São Paulo: Phorte, 2010.

VILARTA, R. **Saúde coletiva e atividade física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física**. Campinas: ipes editorial, 2007. file:///C:/Users/PC/Downloads/Saudecoletivaeatividadefisica.pdf

WILMORE, J.H; COSTILL, D.L. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2001.

Coordenador do Curso

Setor Pedagógico