



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário - Trindade 88.040-900
Florianópolis-SC-Brasil
Fone: (048) 3721-9462 - Fax: (048) 3721-9368 –
e-mail: def@cds.ufsc.br



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO (2022/1)

Código: DEF 5805 Turma: 01444

Disciplina: Introdução à Educação Física

Carga Horária: 02 créditos (h/a semanais) - 36 h/a semestrais (18 teórica/práticas e 18 PPCC).

Pré-requisitos: Sem pré-requisito

Professora: Lisiane Schilling Poeta Fernandes (lisianepoeta@hotmail.com;
lisiane.poeta@ufsc.br)

1. EMENTA

A Educação Física como área do conhecimento e profissão. Formação profissional e mercado de trabalho em Educação Física. Competências pessoais e conteúdos técnicos na prática profissional em Educação Física nos diversos contextos.

2. OBJETIVO GERAL

Apresentar e discutir as diferentes características da Educação Física como campo de conhecimento e área de atuação profissional, identificando aspectos importantes relativos à formação e atuação profissional na sociedade atual, observando as tendências do mercado profissional em Educação Física.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1 Compreender a evolução recente da Educação Física no mundo e no Brasil;
- 3.2 Conhecer as características da Educação Física como área de conhecimento;
- 3.3 Conhecer e discutir as características e perspectivas da atuação profissional em Educação Física;
- 3.4 Discutir as exigências de formação do Bacharel em Educação Física e as possibilidades de especialização futura para atuação no mercado em transformação.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 UNIDADE I: Contextualização da Educação Física como área de conhecimento e campo Profissional. Conceitos fundamentais na área.

- A UFSC, o Centro de Desportos e o Curso de Bacharelado em Educação Física;
- Estrutura curricular e Núcleos temáticos principais na formação do Bacharel em Educação Física;
- Conceitos fundamentais na área.

4.2 UNIDADE II: Perspectivas do mercado de trabalho para o Profissional Bacharel em Educação Física.

- Regulamentação da profissão.
- O sistema CREF/CONFED.

4.3 UNIDADE III: Dimensões da competência profissional em Educação Física (conhecimentos, habilidades e atitudes).

- Ética;
- comprometimento;
- responsabilidade.

4.4 UNIDADE IV: Conteúdos técnicos e áreas de atuação do profissional de Educação Física na orientação de atividades físicas para promoção da saúde, no treinamento esportivo e nos programas de lazer.

- Conteúdos técnicos relevantes na preparação e na atuação do profissional.

5. METODOLOGIA

- As aulas serão expositivo-dialogadas com leituras de textos e dinâmicas individuais e em grupos, nos horários da disciplina, com datas já previstas no cronograma.
- A plataforma moodle será utilizada para envio de tarefas, leitura de textos e envio de material de apoio (artigos, slides, links) pelo professor.
- As 18h de PPCC serão divididas nas seguintes atividades: PPCC1 (4h para visitas aos laboratórios, núcleos e projetos do CDS); PPCC2 (4h para entrevistas com diferentes profissionais da área da Educação Física); PPCC3 (8 h para seminário referente ao profissional de Educação Física no SUS); (PPCC4: 2h para o seminário final com a presença de diferentes profissionais da área da educação física).

6. AVALIAÇÃO

a) Seminários em grupo I e II: Metade do peso (nota) de cada seminário corresponderá ao trabalho escrito e a outra constituirá a apresentação oral. Cada seminário corresponderá a Prática Pedagógica como Componente Curricular (PPCC). Os trabalhos escritos deverão ser entregues na data da apresentação.

b) Exercícios/atividades extras:

Serão realizadas de forma individual e/ou em grupo, que deverão ser entregues/postadas na plataforma moodle.

- **Prova de Recuperação:** será realizada ao final do semestre, para aqueles que não atingirem média igual ou superior a 6,0 (com frequência suficiente). Nesta prova será levado em consideração todo o conteúdo da disciplina.

A nota final na disciplina será a média da nota da prova de recuperação com a média semestral anterior a recuperação. Será aprovado(a) o(a) aluno(a) que atingir nota final igual ou superior a 6,0 (seis).

7. CRONOGRAMA

UNIDADE	DATA	CONTEÚDO	CARGA HORÁRIA/ESTRATÉGIA
I	11/04	Integração acadêmica	2h
	18/04	Apresentação da disciplina, plano de ensino e cronograma.	2h
	25/04	Conceitos fundamentais da área.	2h
	02/05	CDS/UFSC: estrutura	(visita aos laboratórios e núcleos) (4h PPPCC 1)
II	09/05	Evolução da Educação Física	2h
	16/05	Sistema CREF/COFEF	2h
	23/05	Mercado de trabalho	2h
III	30/05	Competência profissional: ética, responsabilidade.	2h
IV	06/06	Conteúdos técnicos e áreas de atuação do profissional bacharel	2h
	13/06	Seminário I – áreas de atuação profissional	2h PPCC 2: (entrevistas com profissionais)
	20/06	Seminário I – áreas de atuação profissional	2h PPCC 2: (entrevistas com profissionais)
	27/06	Profissional de ed física e saúde	2h (PPCC 3)
	04/07	Educação física no SUS	2h (PPCC 3)
	11/07	Seminário II – ed física SUS	2h (PPCC 3)
	18/07	Seminário II – ed física SUS	2h (PPCC 3)
	25/07	Fechamento da disciplina	2h PPCC 4 (seminário com profissionais)
	01/08	Prova de recuperação	2h

*Este cronograma está sujeito a alterações no decorrer do semestre. Caso isso ocorra, os alunos serão avisados com antecedência.

8. BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

Conselho Federal de Educação Física: Intervenção do Profissional de Educação Física. Disponível em: <www.confef.org.br>.

FEITOSA, W.M.N.; NASCIMENTO, J.V. **As competências específicas do profissional de educação física que atua na orientação de atividades físicas**: um estudo Delphi. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, vol.11, n.4, p: 19-26, 2003.

NASCIMENTO, J.V. **Formação profissional em educação física**: contextos de desenvolvimento curricular. Montes Claros: Unimontes, 2002.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

DA COSTA, L.P. **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

FARIA JÚNIOR, A.G. **Uma introdução à Educação Física**. Rio de Janeiro: Cosmos, 1999.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida**. Londrina. PR: MIDIOGRAF, 2006.

TUBINO, M.J.G. **As teorias da educação física e do esporte**: uma abordagem epistemológica. São Paulo: Manole, 2002.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

CENTRO DE DESPORTOS

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus João Ferreira Lima – 88.040-900 - Florianópolis - SC - Brasil

Fone: (48) 3721-9462 - Fax: (048) 3721-9368 - e-mail: def@contato.ufsc.br

Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO 2022-1

Código: DEF 5821

Disciplina: Medidas e Avaliação em Educação Física A

Turma: 04444

Fase: 4ª fase – Bacharelado

Carga Horária: 04 h/a semanais - 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PCC)

Pré-requisitos: Sem pré-requisito

Professor: Diego Augusto Santos Silva (E-mail: diego.augusto@ufsc.br)

Atendimento aos alunos: Presencial, na sala 306 do prédio administrativo do Centro de Desportos/UFSC - quartas-feiras das 13:30h às 15:00h.

1 EMENTA

Teste, medida e avaliação em Educação Física: conceitos e princípios básicos. Tipos de testes utilizados em Educação Física. Características dos testes: validade e reprodutibilidade. Escalas de medidas. Áreas de avaliação na Educação Física: cineantropométrica, neuromotora, metabólica, cognitiva e afetiva. Princípios da avaliação de habilidades esportivas. Construção e uso de baterias de testes. Medidas da atividade física.

2 OBJETIVO GERAL

Definir e discutir as diferentes áreas de avaliação em Educação Física, identificando problemas e soluções na seleção e administração de testes e instrumentos de medidas, assim como interpretar adequadamente os resultados obtidos através destes instrumentos.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1** Definir e diferenciar testes, medidas e avaliação;
- 3.2** Demonstrar as modalidades de avaliação;
- 3.3** Compreender diferentes instrumentos de avaliação, o processo de construção e validação de um instrumento de medida;
- 3.4** Identificar e vivenciar as diversas áreas de avaliação em Educação Física;
- 3.5** Definir e caracterizar as baterias de testes em Educação Física;
- 3.6** Identificar e caracterizar a aplicação de uma bateria de testes.

4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 UNIDADE I – Conceitos e princípios básicos da avaliação em Educação Física. Áreas de avaliação em Educação Física. Tipos de testes utilizados em Educação Física. Características dos testes: validade e reprodutibilidade. Escalas de medidas. Avaliação cineantropométrica na Educação Física.

4.2 UNIDADE II – Avaliação neuromotora na Educação Física. Avaliação metabólica na Educação Física. Avaliação cognitiva e afetiva na Educação Física. Avaliação de habilidades esportivas. Construção e uso de baterias de testes. Medidas da atividade física.

4.3 UNIDADE III – Práticas Pedagógicas como Componente Curricular – PPCC (Leitura de textos de pesquisas científicas para apropriação do conteúdo na área de Medidas e Avaliações em Educação Física que complementarão os assuntos vistos nas Unidades I e II).

5 METODOLOGIA

- Os componentes curriculares dessa disciplina serão ofertados de forma presencial nas dependências do Centro de Desportos da UFSC.
- Conforme o calendário acadêmico da instituição, esse semestre de 2022.1 terá 16 semanas letivas.
- Os componentes curriculares de caráter teórico dessa disciplina serão compostos por atividades presenciais nas dependências do Centro de Desportos da UFSC.
- Os componentes curriculares de caráter prático dessa disciplina serão compostos por atividades presenciais nas dependências do Centro de Desportos da UFSC.
- Visando atender à carga-horária total da disciplina, nos dias 04/06/2022 (sábado), 16/07/2022 (sábado) e 23/07/2022 (sábado), nós teremos atividades didáticas.
- A bibliografia principal da disciplina a ser utilizada será disponibilizada pelo Professor da disciplina, em forma digital (arquivos do tipo PDF, ou WORD, ou vídeo em formato mp4., ou o link do vídeo disponível na internet), no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle.

6 FREQUÊNCIA

- A frequência se dará a partir da presença do(a) discente em sala de aula.

7 AVALIAÇÃO

7.1 – 1ª avaliação (0,0 a 10,0 pontos) – Prova escrita – 06/06/2022

- A prova será individual, sem consulta.
- A prova poderá ter questões fechadas (i.e., múltipla escolha; verdadeiro/falso) e/ou questões abertas (i.e., escrever respostas argumentativas; cálculos).
- Somente entrarão na prova os assuntos vistos em sala de aula referentes à UNIDADE I e os textos de apoio para cada temática dessa unidade.
- Os textos de apoio para cada temática estarão disponibilizados no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle e fazem parte dos conteúdos apresentados em sala de aula.

7.2 – 2ª avaliação (0,0 a 10,0 pontos) – Prova escrita – 18/07/2022

- A prova será individual, sem consulta.
- A prova poderá ter questões fechadas (i.e., múltipla escolha; verdadeiro/falso) e/ou questões abertas (i.e., escrever respostas argumentativas; cálculos).
- Somente entrarão na prova os assuntos vistos em sala de aula referentes à UNIDADE II e os textos de apoio para cada temática dessa unidade.
- Os textos de apoio para cada temática estarão disponibilizados no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle e fazem parte dos conteúdos apresentados em sala de aula.

7.3 – 3ª avaliação (0,0 a 10,0 pontos) – Entrega das respostas referentes aos textos disponibilizados para o PPCC – 25/07/2022

- A avaliação será individual, com consulta.
- Na avaliação será permitido que os(as) alunos(as) consultem os materiais bibliográficos disponibilizados no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle.
- Na avaliação poderá ter questões fechadas (i.e., múltipla escolha; verdadeiro/falso) e/ou questões abertas (i.e., escrever respostas argumentativas; cálculos).
- Às 07:30h do dia 25/07/2022 será disponibilizado para os(as) alunos(as) um arquivo em PDF com questões referentes aos textos de apoio que foram disponibilizados para o PPCC. Os(As) alunos(as) deverão responder essas questões e entregar via Moodle no próprio dia 25/07/2022 até às 23:00h.

- O(a) discente que não entregar a avaliação via Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle até as 23:00h do dia 25/07/2022 ficará com nota zero nessa avaliação.

Nota final: média aritmética simples das três notas obtidas nas avaliações.

RECUPERAÇÃO: TODO O CONTEÚDO VISTO DURANTE O SEMESTRE.

(0,0 a 10,0 pontos) – 01/08/2022

- A prova será individual, sem consulta.
- Os assuntos da UNIDADE I e UNIDADE II entrarão na recuperação, bem como os respectivos textos de apoio de cada conteúdo da UNIDADE I e UNIDADE II.
- A prova poderá ter questões fechadas (i.e., múltipla escolha; verdadeiro/falso) e/ou questões abertas (i.e., escrever respostas argumentativas; cálculos).
- Somente entrarão na prova os assuntos vistos em sala de aula referentes à UNIDADE I e os textos de apoio para cada temática dessa unidade.
- Os textos de apoio para cada temática estarão disponibilizados no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle e fazem parte dos conteúdos apresentados em sala de aula.

8 BIBLIOGRAFIA

8.1 Bibliografia básica que será disponibilizada pelo professor, em forma digital, arquivo do tipo PDF, no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle. Capítulos completos do livro e/ou trechos de capítulos do livro serão disponibilizados:

- ARAUJO, C.G.S. Flexiteste - um Método Completo para Avaliar a Flexibilidade. Barueri: Manole, 2005.
- BARROS, M. V. G.; NAHAS, M. V. Medidas da Atividade Física: Teoria e Aplicação para Diversos Grupos Populacionais. 1. ed. Londrina - PR: Midiograf, 2003. v. 1. 160p
- COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição.** 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.
- HEYWARD, V.H. **Avaliação física e prescrição de exercício:** técnicas avançadas. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- MATOS, O. **Avaliação Postural e prescrição de exercícios corretivos.** 2ª Ed. São Paulo: Phorte Editora, 2014.
- MCARDLE, W.D. et al. **Fisiologia do exercício:** nutrição, energia e desempenho humano. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

- NORTON, K.; OLDS, T. **Antropométrica**: um livro sobre medidas corporais para o esporte e cursos da área de saúde. Porto Alegre: Artmed, 2005.
- PETROSKI, E.(Org.). **Antropometria**: técnicas e padronizações. Blumenau: Nova Letra, 2007.
- POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. **Fisiologia do exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento físico e ao desempenho. 6. ed. São Paulo: Manole, 2009.
- SILVA, D.A.S. **Composição corporal humana na Educação Física**. Curitiba: CRV editora, 2020.

8.2 Bibliografia básica que será disponibilizada pelo professor, em forma digital, arquivo do tipo mp4. ou o link do website, no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle.

- Francis Holway Nutricion. Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 1. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ZbqplsCh1K0&t=171s>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Francis Holway Nutricion. Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 4 - Perímetros. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=u4pvAZGldxg>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Francis Holway Nutricion. Medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 3 - Pliegues Cutáneos. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=wl3Wrlox6go&t=583s>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Hifisio. Escoliose? Saiba Como Identificar. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=kS9D7Zl5rKM>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Uniguaçu. Teste cifose estrutural x funcional - Rodrigo Fenner. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=_H-s5_q6xEs. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Ginasiumtutoriais. Teste Sentar e Alcançar. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=RPA8W9IYC5U>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Ginasiumtutoriais. Teste Mobilidade de Ombros. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2UJWmfeMing>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Ginasiumtutoriais. Teste Abdominal. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=OwYaQ-St7jM>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Ginasiumtutoriais. Teste Puxada em Suspensão na Barra. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=t_R4wQijEsc. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Ginasiumtutoriais. Teste Suspensão na Barra. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=JCxixp_VOmU. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Ginasiumtutoriais. Teste Salto em Distância Parado. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=n4oBTsFuTEU>. Acesso em: 31 Jul. 2020.

- CBMGO. TAF CBMGO - Flexão de Braços - Sexo Feminino. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=NvI9R4Pse0E>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- CBMGO. TAF CBMGO Flexão de Braços - Sexo Masculino. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=YUfckJtqRYM>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Ginasiumtutoriais. Teste Caminhada/Corrida Vai-e-Vem. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=IPM2BV-3vfg>. Acesso em: 31 Jul. 2020.
- Ginasiumtutoriais. Teste de Caminhada/Corrida de Longa Duração. **YOUTUBE**, 31 Jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=CDjIW5DQJgQ>. Acesso em: 31 Jul. 2020.

Cronograma das atividades do semestre 2022.1*

Data	Tipo de atividade	Conteúdo	Hora-aula
18/04	Aula expositiva e dialogada	Unidade I	03
25/04	Aula expositiva e dialogada	Unidade I	03
28/04	PPCC (Leituras dos artigos científicos complementares)	PPCC	01
02/05	Aula expositiva e dialogada	Unidade I	03
05/05	PPCC (Leituras dos artigos científicos complementares)	PPCC	01
09/05	Aula expositiva e dialogada	Unidade I	03
12/05	PPCC (Leituras dos artigos científicos complementares)	PPCC	01
16/05	Aula expositiva e dialogada	Unidade I	03
19/05	PPCC (Leituras dos artigos científicos complementares)	PPCC	01
23/05	Aula expositiva e dialogada	Unidade I	03
26/05	PPCC (Leituras dos artigos científicos complementares)	PPCC	01
30/05	Aula expositiva e dialogada	Unidade I	03
02/06	PPCC (Leituras dos artigos científicos complementares)	PPCC	01
04/06	Exercício para responder via Moodle **Sábado	Unidade I	04
06/06	1ª Avaliação (prova escrita)	Avaliação Unidade I	03
09/06	PPCC (Leituras dos artigos científicos complementares)	PPCC	01
13/06	Aula expositiva e dialogada	Unidade II	03
20/06	Aula expositiva e dialogada	Unidade II	03
23/06	PPCC (Leituras dos artigos científicos complementares)	PPCC	01
27/06	Aula expositiva e dialogada	Unidade II	03
30/06	PPCC (Leituras dos artigos científicos complementares)	PPCC	01
04/07	Aula expositiva e dialogada	Unidade II	03
07/07	PPCC (Leituras dos artigos científicos complementares)	PPCC	01
11/07	Aula expositiva e dialogada	Unidade II	03
14/07	PPCC (Leituras dos artigos científicos complementares)	PPCC	01
16/07	Exercício para responder via Moodle *Sábado	Unidade II	04
18/07	2ª Avaliação (prova escrita)	Avaliação Unidade II	03
21/07	PPCC (Leituras dos artigos científicos complementares)	PPCC	01
23/07	PPCC (Leituras dos artigos científicos complementares) *Sábado	PPCC	03
25/07	3ª Avaliação – entregar Via Moodle (artigos científicos complementares)	PPCC	03
28/07	Recuperação – Prova e entrega das notas	Recuperação (Unidade I e II)	01
01/08	Recuperação – Prova e entrega das notas	Recuperação (Unidade I e II)	03

*O cronograma é uma previsão das atividades. O mesmo pode ser alterado a depender de acontecimentos ou do andamento da disciplina ao longo do semestre.

** Foi necessário adicionar alguns sábados letivos para atividades da disciplina com intuito de atender a carga horária da disciplina.

**As atividades do sábado letivo serão via Moodle.

MATRIZ INSTRUCIONAL

Código: DEF 5821	Nome da disciplina: Medidas e Avaliação em Educação Física A		Disciplina: Obrigatória		
Nome do professor: Diego Augusto Santos Silva		E-mail do professor: diego.augusto@ufsc.br			
Oferta ao curso: Educação Física		Carga horária semestral: 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PPCC)		Período: 2022.1	
Tópico/tema e carga horária efetivamente ministrada.	Conteúdos	Objetivos da aprendizagem	Recursos didáticos	Atividades e Estratégias de interação	Avaliação e feedback
Unidade I (28 horas)	<p>Conceitos e princípios básicos da avaliação em Educação Física.</p> <p>Áreas de avaliação em Educação Física.</p> <p>Tipos de testes utilizados em Educação Física.</p> <p>Características dos testes: validade e reprodutibilidade.</p> <p>Escalas de medidas.</p> <p>Avaliação cineantropométrica na Educação Física.</p>	<p>Definir e diferenciar testes, medidas e avaliação;</p> <p>Demonstrar as modalidades de avaliação;</p> <p>Compreender diferentes instrumentos de avaliação, o processo de construção e validação de um instrumento de medida;</p> <p>Identificar e vivenciar as diversas áreas de avaliação em Educação Física;</p>	<p><u>Aspecto teórico-prático:</u></p> <p>- Aula expositiva e dialogada; Discussão sobre os assuntos teórico-práticos da disciplina</p>	<p>Participar das discussões em sala de aula;</p> <p>Ler os textos;</p> <p>Participar das aulas práticas.</p>	<p>Avaliação teórica sobre os assuntos da unidade.</p>
Unidade II (26 horas)	<p>Avaliação neuromotora na Educação Física.</p> <p>Avaliação metabólica na Educação Física.</p> <p>Avaliação cognitiva e afetiva na Educação Física.</p> <p>Avaliação de habilidades esportivas.</p> <p>Construção e uso de baterias de testes.</p> <p>Medidas da atividade física.</p>	<p>Identificar e vivenciar as diversas áreas de avaliação em Educação Física;</p> <p>Definir e caracterizar as baterias de testes em Educação Física;</p> <p>Identificar e caracterizar a aplicação de uma bateria de testes.</p>	<p><u>Aspecto teórico-prático:</u></p> <p>- Aula expositiva e dialogada; Discussão sobre os assuntos teórico-práticos da disciplina</p>	<p>Participar das discussões em sala de aula;</p> <p>Ler os textos;</p> <p>Participar das aulas práticas.</p>	<p>Avaliação teórica sobre os assuntos da unidade.</p>
Unidade III PPCC (18 horas)	<p>Práticas Pedagógicas como Componente Curricular – PPCC (Leitura dos artigos científicos complementares referentes aos conteúdos da disciplina)</p>	<p>Identificar e vivenciar aspectos científicos relacionados aos protocolos de avaliação em Educação Física</p>	<p><u>Aspecto teórico-prático:</u></p> <p>- Diálogo sobre os artigos científicos complementares.</p>	<p>Discussão sobre os artigos científicos disponibilizados;</p> <p>Responder a(às) pergunta(s) referentes aos artigos científicos.</p>	<p>Avaliação teórica sobre os textos científicos.</p>



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO

Código: DEF 5823

Disciplina: Atividade Física em Academia

Oferta: 5ª fase do Curso de Bacharelado em Educação Física – disciplina obrigatória

Carga Horária: 03 h/a semanais – 54 h/a semestrais (36 h/a teórico-práticas e 18 h/a PPCC)

Pré-requisitos: Não há

Professora: Lara Elena Gomes Marquardt

E-mail: lara.gomes@ufsc.br

1 EMENTA

Bases teórico-metodológicas de atividades físicas em academias. Planejamento e execução de programas de ginástica: aeróbica, localizada, alongamento, hidrogenástica e musculação. Programas especiais de exercícios em academias. Orientação personalizada. Montagem de seqüências e blocos coreográficos de ginástica aeróbica e localizada.

2 OBJETIVO GERAL

Contribuir para a formação do Bacharel em Educação Física, capaz de estimular a prática de Atividades Físicas em Academia, consciente, espontânea, pautada nos princípios da Educação Física.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1 Conhecer as bases teóricas e técnicas relacionadas aos exercícios aplicados em programas de Ginástica de Academia;
- 3.2 Planejar, elaborar e reestruturar exercícios para programas de Ginástica de Academia;
- 3.3 Prescrever exercícios para sessões de Ginástica de Academia e personalizada;
- 3.4 Elaborar e aplicar planos de sessões em programas de Ginástica de Academia.

4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 UNIDADE I – Considerações Gerais sobre Ginástica de Academia:

4.1.1 Histórico da Ginástica de Academia;

4.1.2 Tipos de programas de ginásticas de academia (aeróbicas, localizadas e alongamentos);

4.1.3 Partes de uma aula de Ginástica de Academia (aquecimento, desenvolvimento, resfriamento).

4.1.4 Musicalidade na Ginástica de Academia e Princípio do Pé Pronto.

4.2 UNIDADE II – Tipos de Ginástica de Academia:

4.2.1. Técnicas de alongamentos;

4.2.2. Técnicas de resfriamento

4.2.3. Ginástica localizada;

4.2.4. Ginástica Aeróbica;

4.2.5. Step Training;

4.2.6. Sessões pré-coreografadas (Body Systems, FitPro, entre outros);

- 4.2.7. Circuit training;
 - 4.2.8. Pilates;
 - 4.2.9. Personal training;
 - 4.2.10. Hidroginástica.
- 4.3 UNIDADE III - Metodologia e técnicas nas sessões de Ginástica de Academia:
- 4.3.1. Estrutura metodológica na construção e planejamento de sessões de Ginástica de Academia;
 - 4.3.2. Prática pedagógica de elaboração e aplicação de sessões de ginástica.
- 4.4 UNIDADE IV - Administração de academia:
- 4.4.1. Gestão e montagem de academia;
 - 4.4.2. Estruturação das atividades na academia.

5 METODOLOGIA

- 5.1 Os conteúdos da disciplina serão tratados com explanação oral e utilização de multimídia e lousa, além de aulas práticas.
- 5.2 Qualquer aluno, em caso de dúvidas, poderá solicitar uma reunião com a docente na sua sala no CDS; a solicitação deve ser feita via e-mail ou por envio de mensagem pelo Moodle ou em sala de aula.
- 5.3 O controle da frequência será realizado em todas as aulas.
- 5.4 As 18 horas de Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares (PPCC) serão cumpridas por meio de atividades e vivências contextualizadas e de reflexões a partir de contextos apresentados em aula.

6 AVALIAÇÃO

- 6.1 Atividades de avaliação de cunho mais formativa (mas também como somativa); cada uma valerá 10,0; já a média desse quesito será a nota final para a estimativa da média final (ATIVIDADES); essa avaliação será realizada por diferentes formas durante as aulas.
- 6.2 Apresentação sobre um programa de ginástica, valendo 10,0 (APRESENTAÇÃO).
- 6.3 Aula prática e plano de aula, valendo 10,0 (PRÁTICA).
- 6.4 Apresentação de artigo científico, valendo 10,0 (ARTIGO).
- 6.5 Se um aluno não atingir a nota mínima para aprovação, será realizada uma prova com todo o conteúdo programático, dentro do período de recuperação estipulado pelo calendário da UFSC.

A nota final será determinada por meio da média aritmética das avaliações conforme a equação:

$$(ATIVIDADES + APRESENTAÇÃO + PRÁTICA + ARTIGO) / 4 = MÉDIA FINAL$$

Art. 70 - A verificação do alcance dos objetivos em cada disciplina será realizada progressivamente, durante o período letivo, através de instrumentos de avaliação previstos no plano de ensino.

§ 2º - O aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre, exceto nas disciplinas que envolvam Estágio Curricular, Prática de Ensino e Trabalho de Conclusão do Curso ou equivalente, ou disciplinas de caráter prático que envolvam atividades de laboratório ou clínica definidas pelo Departamento e homologados pelo Colegiado de Curso, para as quais a possibilidade de nova avaliação ficará a critério do respectivo Colegiado do Curso.

Art. 71 - Todas as avaliações serão expressas através de notas graduadas de 0 (zero) a 10 (dez), não podendo ser fracionadas aquém ou além de 0,5 (zero vírgula cinco).

§ 1º - As frações intermediárias, decorrentes de nota, média final ou validação de disciplinas, serão arredondadas para a graduação mais próxima, sendo as frações de 0,25 e 0,75 arredondada para a graduação imediatamente superior.

§ 2º - A nota final resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina.

§ 3º - O aluno enquadrado no caso previsto pelo § 2º do art. 70 terá sua nota final calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na avaliação estabelecida no citado parágrafo.

Art. 72- A nota mínima de aprovação em cada disciplina é 6,0 (seis vírgula zero).

Art. 74 - O aluno, que por motivo de força maior e plenamente justificado, deixar de realizar avaliações previstas no plano de ensino, deverá formalizar pedido de avaliação à Chefia do Departamento de Ensino ao qual a disciplina pertence, dentro do prazo de 3 (três) dias úteis, recebendo provisoriamente a menção I.

7 CRONOGRAMA

- Este é o provável cronograma, uma vez que pode sofrer alterações.

Data	Conteúdos e Atividades
19/04	Apresentação da docente, dos discentes e da disciplina. Contextualização da ginástica de academia.
26/04	Treinamento personalizado; gestão de academia.
03/05	Movimentos, grupos musculares, ações musculares, análise de movimentos.
10/05	Disfunções musculoesqueléticas comuns. Aulas <i>on line</i> .
17/05	Musicalidade; modalidades de ginástica aeróbia; sistemas padronizados de ginástica.
24/05	Alongamento, mobilidade e flexibilidade.
31/05	Plano e partes de uma aula (aquecimento, desenvolvimento, resfriamento).
07/06	Introdução à periodização do treinamento.
14/06	Apresentação sobre um programa de ginástica (CrossFit, treinamento funcional, ritmos, aulas em circuito, entre outros).
21/06	Apresentação sobre um programa de ginástica (CrossFit, treinamento funcional, ritmos, aulas em circuito, entre outros).
28/06	Método Pilates.
05/07	Exercícios físicos na água.
12/07	Avaliação prática.
19/07	Avaliação prática e apresentação de artigo.
26/07	Apresentação de artigo e fechamento da disciplina.
02/08	Recuperação.

8 BIBLIOGRAFIA BÁSICA

ANTUNES, F.; SABA, F. **Gestão do atendimento:** Manual prático para academias e centros esportivos. São Paulo: Manole, 2003.

COSTA, M. G. **Ginástica Localizada.** Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

CONTURSI, T. L. **Ginástica Estética em Academia.** Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

GERALDELES, A. **Ginástica Localizada:** Teoria e Prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.

MALTA, P. **Step Aeróbico e Localizado.** Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

NOVAES, J. S. **Ginástica em Academia no Rio de Janeiro:** Uma pesquisa histórica-descritiva. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

PEREIRA, M. **Academia:** Estrutura técnica e administrativa. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

9 BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BOTTON, C. F.; PINTO, R. S. Déficit bilateral: origem, mecanismos e implicações para o treino de força. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.14, n.6, p.749-761, 2012.

DEL VECCHIO, F. B.; GALLIANO, L. M.; COSWIG, V. S. Aplicações do exercício intermitente de alta intensidade na síndrome metabólica. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Pelotas/RS, v. 18, n.6, p. 669-687, nov. 2013.

MATOS, A. C.; MELCHOR, P. **Comece Certo**: Academia de ginástica. São Paulo, SEBRAE, 2008.

OLKOSKI, M. M.; TOSSET, D.; WENTZ, M. D.; MATHEUS, S. C. Comportamento de variáveis fisiológicas durante a aula de hidroginástica com mulheres. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.12, n., p. 43-48, 2010.

RABELO, D. **Ideias de Negócios**: Personal trainer. São Paulo, SEBRAE, s.d.

ZIPPERER, J. R.; HESS, D.; JACINTO, K. Revisão analítica do impacto femoroacetabular. **Revista Acta Brasileira do Movimento Humano**, v.2, n.2, p.14-24 – Abr/Jun, 2012.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Campus Universitário -Trindade - 88040-900 - Florianópolis - SC – Brasil
Fone: (048) 3721-9462 – Fax: (048) 3721-9368 - email: def@cds.ufsc.br



Cursos: Bacharelado em Educação Física

Disciplina: DEF 5828 – Trabalho de Conclusão de Curso II

Carga Horária: 4 h/a semanais - 72 horas/aula

Pré-Requisito: Todas as disciplinas, exceto as optativas.

Professor: Dr. Rodrigo Sudatti Delevatti

Email: rodrigo.delevatti@ufsc.br

Semestre: 2022/01

PLANO DE ENSINO

Horário de Atendimento: (Horário: 14:20h às 16:00h - 2ª feiras - Local: Sala 215, prédio administrativo, devendo ser agendado previamente)

1 EMENTA:

Relatórios de pesquisa em Educação Física. Elaboração e defesa do Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física.

2 OBJETIVO GERAL:

Coordenar e subsidiar a apresentação do Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharelado em Educação Física.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 2.1.1 Revisar, refletir e acompanhar a elaboração dos relatórios de pesquisa e os conteúdos;
- 2.1.2 Revisar, refletir e acompanhar a elaboração dos relatórios de pesquisa e os passos metodológicos percorridos (tipo de pesquisa, coletas de dados, instrumentos e interpretação/análise dos dados);
- 2.1.3 Organizar e acompanhar a apresentação dos Trabalhos de Conclusão em forma de Seminário.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- a. **Unidade 1:** Acompanhamento sobre as questões iniciais da coleta de dados, instrumentos e interpretação/análise dos dados e outras questões pertinentes à pesquisa propriamente dita;
- b. **Unidade 2** – Acompanhamento da elaboração do relatório de pesquisa (conteúdos, etapas e normas do relatório);
- c. **Unidade 3** – Organização da apresentação do trabalho de conclusão do curso em forma de seminário.

5. METODOLOGIA DE ENSINO:

Aulas expositivo-dialogadas, aulas práticas com notebook e atividades apresentadas na Plataforma Moodle (<http://moodle.ufsc.br>).

6. AVALIAÇÃO:

A nota final na disciplina será de acordo com o **Regulamento do Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharelado em Educação Física** (Portaria nº 03/CCEF/17), art. 18º, § 3º, a saber:

A nota final da disciplina DEF 5828 Trabalho de Conclusão de Curso II será composta pela nota do TCC (70%) e das demais atividades desenvolvidas pelo(a) professor(a) da disciplina DEF 5828 Trabalho de Conclusão de Curso II ao longo do semestre, de acordo com o plano de ensino (30%) (p.9).

- a. **Avaliações equivalentes aos 30% da nota da disciplina ao longo do semestre:**
 - i. Cumprimento de prazos – 50%
 - ii. Formatação geral do TCC - 50%

Todas as especificações de cada avaliação serão informadas em aula e as tarefas deverão ser postadas na Plataforma Moodle na data indicada. Tarefa pode ser postada com atraso, sendo passível a perda de pontos.

7. CRONOGRAMA PREVISTO:

a. Aulas presenciais

Data	Conteúdo	Aulas
28/04	Apresentação do Plano de Ensino, docente, discente e da disciplina; Formulário de Orientação (Coordenação)/Cronograma de Atividades	4
12/05	Entrega do Formulário de Orientação (Coordenação e disciplina), do Cronograma de Atividades (disciplina) e apresentação do projeto (Objetivos e métodos – 5 min)	4
02/06	Apresentação do Template da disciplina (dúvidas sobre o Word) Análise individual da situação dos projetos	4
23/06	Normas ABNT (aspectos gerais, referências, tabelas e gráficos)	4
07/07	Produção de material visual para apresentação oral Atualização acerca do andamento da pesquisa	4
14/07 a 21/07	Apresentações dos trabalhos finais	24
28/07	Submissão do TCC ao Repositório UFSC	4

a. Aulas supervisionadas pelo(a) professor(a) orientador(a)

Datas	Conteúdos	Carga horária
21/04	Feriado	-
19/05	Redação do trabalho de conclusão de curso	4
26/05	Redação do trabalho de conclusão de curso	4
09/06	Redação do trabalho de conclusão de curso	4
16/06	Feriado	-
30/06	Redação do trabalho de conclusão de curso	4

b. Datas importantes da disciplina

Data	Atividade
12/05	Envio do Formulário de Orientação (Coordenação do Curso e disciplina) e do Cronograma de Atividades da disciplina
De 09/06 a 30/06	Agendamento de data da Apresentação do TCC
Até 07/07	Definição da Banca Examinadora – Mandar concordância da banca (cópia de email).
Até 07/07	Postagem da versão final do TCCII para revisão da formatação
Até uma semana antes	Envio para banca

da apresentação	
28/07	Postagem da versão final no Repositório UFSC

b. BIBLIOGRAFIA

Thomas JR, Nelson JK. Silverman, SJ. **MÉTODOS DE PESQUISA EM ATIVIDADE FÍSICA**. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2012. (Arquivo será disponibilizado pelo professor)

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. BIBLIOTECA UNIVERSITÁRIA. BIBLIOTECA CENTRAL. **Procedimentos para apresentação e normalização de trabalhos acadêmicos (NBR 14724:2011)**. BU/UFSC: Florianópolis, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/180829>.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. BIBLIOTECA UNIVERSITÁRIA. BIBLIOTECA CENTRAL. **Procedimentos para elaboração de citações (NBR 10520:2002) e referências (NBR 6023:2018)**. BU/UFSC: Florianópolis, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/180833>.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário - Trindade 88.040-900
Florianópolis-SC-Brasil
Fone: (048) 3721-9462 - Fax: (048) 3721-9368 –
e-mail: def@cds.ufsc.br



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO (2022/1)

Código: DEF 5838 Turma: 0344

Disciplina: Teoria e metodologia da recreação e lazer

Carga horária: 04 créditos (h/a semanais) -72 h/semestrais (54 h/a teórico-práticas e 18 h/a PPCC).

Pré-requisito: Sem pré-requisito.

Professora: Lisiane Schilling Poeta Fernandes (lisianepoeta@hotmail.com;
lisiane.poeta@ufsc.br).

1. EMENTA

O lazer, a educação e o trabalho na sociedade. Caracterização e conceituação de lazer e recreação. Teoria e aspectos metodológicos da recreação e lazer. O jogo no processo de sociabilização. Espaços públicos de recreação e lazer. O recreacionista e sua função nos diversos campos de intervenção profissional. Planejamento, preparação, execução e avaliação de atividades de recreação. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiência de ensino.

2. OBJETIVO GERAL

Auxiliar na sistematização teórica e prática na formação dos futuros profissionais de Educação Física no que diz respeito aos conhecimentos sobre lazer/recreação e suas interfaces com a educação física.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1 Analisar as principais concepções sobre o lazer/recreação no âmbito da produção acadêmica;
- 3.2 Apontar perspectivas para as várias funções das práticas de lazer/recreação a partir da apreensão dos elementos constitutivos de sua conceituação e os diversos campos de atuação profissional;
- 3.3 Analisar o jogo como possibilidade de sociabilização do indivíduo;
- 3.4 Elaborar a relação entre trabalho, lazer e educação na sociedade centrando-a no contexto histórico que lhe engendra e lhe dá sentido;
- 3.5 Obter clareza sobre aspectos teóricos - metodológicos da recreação/lazer;
- 3.6 Problematizar o lazer/recreação por meio da elaboração de trabalhos de pesquisa;
- 3.7 Elaborar, planejar e executar atividades de recreação/lazer.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE I – As diversas concepções sobre o trabalho, o lazer, a sociedade, a educação e as relações com a educação física.

4.1.1 A relação entre trabalho e lazer/recreação como fruto das relações sociais existentes;

4.1.2 O lazer/recreação, seus conceitos e o contexto histórico que lhe dá sentido;

4.1.3 O lazer/recreação no campo da educação física;

4.2 UNIDADE II – Princípios teóricos-metodológicos e as práticas de lazer/recreação.

4.2.1 Aspectos teórico-metodológicos da recreação/lazer.

4.2.2. O lazer/recreação e a questão dos espaços públicos, equipamentos, política, ideologia;

4.2.3 Estratégias didático-pedagógicas para as práticas de lazer/recreação e a sua elaboração teórica.

4.3. UNIDADE III - Pesquisas e a problematização dos estudos do lazer/recreação.

4.3.1. A pertinência das temáticas e problemas nas pesquisas sobre o lazer/recreação e a questão da relevância social a partir das variadas funções de suas atividades;

4.3.2. A necessidade de pesquisas sobre a realidade do lazer/recreação no Brasil e a educação física;

4.3.3. Pesquisando numa perspectiva multidisciplinar e o planejamento/execução de atividades de lazer/recreação.

5 METODOLOGIA

- As aulas serão expositivo-dialogadas com leituras de textos e dinâmicas individuais e em grupos, nos horários da disciplina, com datas já previstas no cronograma; além de aulas práticas, conforme cronograma.
- A plataforma moodle será utilizada para envio de tarefas, leitura de textos e envio de material de apoio (artigos, slides, links) pelo professor.

6 AVALIAÇÃO

a) Atividades extras (peso 1)

Serão realizadas de forma individual e/ou em grupo. Tais atividades serão mpostas de exercícios, observação de vídeos, leitura de artigos. Ao final, será realizada a média aritmética dessas atividades, valendo 10 pontos (peso 1 na média final).

b) Trabalhos em grupos (peso 1)

- Trabalho 1: Observação de um espaço público de lazer, analisando criticamente a utilização do espaço e equipamentos, com sugestão de melhora do espaço para uso da

comunidade. A metade da nota será a apresentação e a outra metade será o trabalho entregue.

- Trabalho 2: O tema será escolhido pelo grupo, dentre esses: recreação para crianças e adolescentes; recreação para idosos; recreação em acampamentos/esportes de aventura; esportes recreativos; O grupo deverá montar um plano de aula (prática pedagógica), além do trabalho teórico (escrito). Deverá ser apresentado, conforme o cronograma, sendo que metade da nota será a apresentação e a outra metade será o trabalho entregue.

*As 18 h/aula de Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares (PPCC) serão cumpridas com atividades elaboradas pelos alunos, tais como a elaboração de atividades práticas, conforme o cronograma.

c) Avaliação individual (prova): (peso 2).

Para compor a nota final para aprovação, será realizada média ponderada de todas as atividades proposta. O aluno que não alcançar a média final (6.0) terá direito a prova de recuperação.

7 CRONOGRAMA

UNIDADE	DATA	CONTEÚDO	CARGA HORÁRIA/ESTRATÉGIAS
I	11/04 15/04	Integração acadêmica	4h
	18/04 22/04	Apresentação da disciplina e do plano de ensino. Significado do lazer e da recreação. Conceitos. Contexto histórico do lazer.	4h
	25/04 29/04	Abordagens teóricas da recreação e do lazer	4h
	02/05 06/05	Espaços públicos para o lazer	4h/ apresentação de trabalhos
	09/05 13/05	Espaços públicos para o lazer	4h/ apresentação de trabalhos
	16/05 20/05	Brincadeira e o jogo (tipos de jogos). Jogo cooperativo e competitivo	4h
	23/05 27/05	AVALIAÇÃO INDIVIDUAL (PROVA). Relação entre trabalho e lazer	4h
II e III	30/05 03/06	Aspectos teóricos metodológicos para a recreação e lazer. Recreação no campo da educação física.	4h (+3h PPCC: prática pedagógica)
	06/06 10/06	Recreação no campo da educação física – planejamento e avaliação: crianças	2h (+3h PPCC: prática pedagógica)
	13/06 17/06	Recreação no campo da educação física – planejamento e avaliação: hotéis	2h (+3h PPCC: prática pedagógica)
	20/06 24/06	Recreação no campo da educação física – planejamento e avaliação: idosos	2h (+3h PPCC: prática pedagógica)
	27/06 01/07	Recreação no campo da educação física – planejamento e avaliação: esportes recreativos	2h (+3h PPCC: prática pedagógica)
	04/07 08/07	Recreação no campo da educação física – planejamento e avaliação: acampamentos	2h (+3h PPCC: prática pedagógica)
	11/07 15/07	Estudos e pesquisas na área da recreação e lazer	4h
	18/07	Estudos e pesquisas na área	4h

	22/07	da recreação e lazer. Fechamento da disciplina.	
	25/07 29/07	Prova de recuperação	4h

*Este cronograma está sujeito a alterações. Caso isso ocorra, os alunos serão informados com antecedência.

As provas serão realizadas em 2h/aula.

As aulas práticas (prática pedagógica) serão realizadas nas aulas de segunda-feira.

8 BIBLIOGRAFIA

8.1 BIBLIOGRAFIA BÁSICA

Antunes, R. **Os sentidos do trabalho: ensino sobre a afirmação e a negação do trabalho**. São Paulo: Bontempo, 1999.

Bosi, E. **Cultura de massa e cultura popular: leituras de operárias**. Petrópolis: Vozes, 1978.

Huizinga, J. **Homo ludens: o jogo como elemento da cultura**. São Paulo: Perspectiva, 1993.

Marcelino, N.C. **Pedagogia da animação**. Campinas: Papyrus, 1990.

Mascarenhas, F. **Lazer como prática da liberdade: uma proposta educativa para a juventude**. Goiânia: Editora da UFG, 2003.

Melo, V. A. Alves Júnior, E. D. **Introdução ao lazer**. 2. Ed. Barueri, SP: 2012.

Isayama, H. F. (Org.). **Lazer em estudo – currículo e formação profissional**. Campinas, SP: Papyrus, 2010.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário - Trindade - 88040-900 - Florianópolis (SC) Brasil
Fone: 48 3721-9462 - Fax: (48) 3721-9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br

Cursos: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO EMERGENCIAL – 2022/1

Código: DEF 5840

Disciplina: Teoria e Metodologia dos Esportes Adaptados

Carga Horária: 04 h/a semanais - 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PCC)

7ª fase – disciplina obrigatória

Pré-requisitos: DEF-5818

Docente: Bruna Barboza Seron

1. EMENTA

Histórico e evolução dos esportes adaptados e paralímpicos: caracterização, aplicação, regulamentação e benefícios aos participantes. Classificação esportiva e funcional. Políticas públicas de esporte para pessoas com deficiência. Contribuição no processo de inclusão das pessoas com deficiência nos vários setores da sociedade. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino dos esportes adaptados. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

2. OBJETIVO GERAL

Preparar os futuros profissionais de Educação Física para desenvolverem atividades esportivas às pessoas com deficiência.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Identificar a importância da prática das atividades esportivas às pessoas com deficiência;
- 3.2. Conhecer e aplicar metodologias para o desenvolvimento das modalidades paradesportivas;
- 3.3. Desenvolver perspectivas de ações didático-pedagógicas para a implantação das modalidades paradesportivas em diferentes instituições.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE I – Esporte Adaptado e seus princípios.

Princípios do esporte adaptado, sua história ao longo dos anos. Esporte como fator de inclusão social. Estrutura organizacional dos esportes adaptados.

4.2. UNIDADE II – Esportes Adaptados: metodologias e processos pedagógicos para ensino dos fundamentos.

Metodologia de iniciação e treinamento dos esportes adaptados para seu desenvolvimento em instituições de ensino ou ambientes de treinamento. Regulamentação específica dos esportes adaptados.

5. METODOLOGIA

As aulas serão desenvolvidas em duas formatações:

- As aulas serão expositivo-dialogadas; atividades em grupos e individuais; apresentações trabalhos individuais; com exposição de conteúdos fornecidos pelo docente e fornecimento de textos para leitura, reflexão, assim, como exibição de vídeos e filmes para realização de análise conceitual.
- Expositivas Práticas (as aulas terão uma dinâmica prática com exposição de conteúdos fornecidos pelo docente e participação direta dos alunos no desenvolvimento das atividades).
- Visitas às Instituições que atendam pessoas com deficiência em Florianópolis.

6. AVALIAÇÃO

Previsão de pesos e datas

AVALIAÇÃO	DATA PREVISTA	VALOR	PESOS
Avaliação teórica I	07/06/2022	10,0	2
Avaliação teórica II	28/07/2022	10,0	2
Trabalho prático das modalidades + plano refletido	Ao longo do semestre	10,0	2
Aplicação teste da modalidade	26/07/2022	10,0	1
Produção de textos/Atividades em sala	Ao longo do semestre	10,0	3
Bônus (Reflexão adicional)	Até 28/07/2022	10,0	0,25 0,25

RECUPERAÇÃO: Quando necessário será realizada **uma prova escrita com todo conteúdo programático** desenvolvido no semestre, dentro do período de recuperação estipulado pelo Calendário Acadêmico da UFSC.

*As 18 hs/aula de Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares (PPCC) serão cumpridas com participação nos projetos relacionados às modalidades paradesportivas, dentro e fora da UFSC e participação em eventos paradesportivos.

7. CRONOGRAMA

	CONTEÚDO
Semana 1 Aulas 19/04 e 21/04	Apresentação do plano de ensino e discussão de estratégias Aspectos históricos e regulamentação
Semana 2 Aulas de 26/04 e 28/04	Capacitismo no Paradesporto

Semana 3 Aulas de 03/05 e 05/05	Políticas Públicas e Gestão do Esporte Paralímpico
Semana 4 Aulas de 10 e 12/05	Fundamentos básicos de Classificação esportiva
Semana 5 Aulas de 17/05 e 19/05	Aspectos básicos de estratégias de ensino no esporte e deficiência visual - Processo de ensino-aprendizagem no Futebol de cinco
Semana 6 Aulas de 24/05 e 26/05	Processo de ensino-aprendizagem no Goalball
Semana 7 Aulas de 31/05 e 02/06	Discussão doping e misrepresentation (deturpação intencional)
Semana 8 Aulas de 07/06 e 09/06	Deficiência auditiva e aspectos pedagógicos da prática esportiva (Surdolimpíadas)
Semana 9 Aulas de 14 e 16/06	Aspectos básicos de estratégias de ensino no esporte e deficiência intelectual (Olimpíadas Especiais)
Semana 10 Aulas de 21 e 23/06	Deficiência motora e aspectos pedagógicos da prática esportiva Rugby em cadeira de Rodas
Semana 11 Aulas de 28 e 30/06	Processo de ensino-aprendizagem na Bocha Paralímpica
Semana 12 Aulas de 05 e 07/07	Processo de ensino-aprendizagem no Basquetebol em cadeira de Rodas
Semana 13 Aulas de 12 e 14/07	Processo de ensino-aprendizagem no Voleibol Sentado
Semana 14 Aulas de 19 e 21/07	Processo de ensino-aprendizagem do Para-atletismo
Semana 15 Aulas 26 e 28/07	Avaliação Esportiva no Paradesporto
Semana 16 Aulas de 02/08	Apresentação final e fechamento da disciplina

Total: 72horas/aulas

9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

As bibliografias básicas não estão disponibilizadas no acervo digital da Biblioteca. No entanto, partes de materiais dessas obras bem como outros materiais utilizados serão enviados de maneira digital pelo moodle. Os slides e aulas síncronas gravadas também estarão disponíveis para suporte.

CIDADE, R.E.A.; FREITAS, P.S. **Introdução à Educação Física e ao desporto para pessoas portadoras de deficiência**. Curitiba: UFPR, 2002.

GREGUOL, M.; COSTA, R. F. **Atividade física adaptada**. Burueri: Manole, 3 ed, 2013.

MELLO, M.T.; WINCKLER, C. **Esporte Paralímpico**. São Paulo: Atheneu, 2012.

WINNICK, J. **Educação Física e esportes adaptados**. São Paulo: Manole, 2004.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário - Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC – Brasil
Fone: 48 3721-9462 - Fax: 48 3721-9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br



PLANO DE ENSINO – 2022/1

Plano de ensino da disciplina Teoria e Metodologia do Futebol - DEF5843 – Turma 01444.

IDENTIFICAÇÃO DA DISCIPLINA

Curso: Bacharelado em Educação Física

Disciplina: Teoria e Metodologia do Futebol

Código: DEF 5843

Carga Horária: 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PPCC)

Pré-requisitos: Sem pré-requisito.

Docente: Prof. Dr. Anderson Santiago Teixeira (anderson.santiago.teixeira@ufsc.br).

Horário de atendimento: 10h00min às 11h50min

1. EMENTA

Histórico e evolução do futebol. Fundamentação técnica e tática: sistemas de jogo. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino do futebol. Noções de regras. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

2. OBJETIVO GERAL

Formar profissionais qualificados para intervir, acadêmica e profissionalmente em instituições públicas e privadas no ensino ou treinamento do futebol.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Situar historicamente o futebol;
- 3.2. Analisar e aplicar a regulamentação básica do Futebol;
- 3.3. Distinguir as etapas do processo de ensino e aprendizagem dos fundamentos técnicos e táticos do futebol em função das diferentes faixas etárias;
- 3.4. Identificar, compreender e aplicar os sistemas de jogo do futebol;
- 3.5. Identificar as diferentes metodologias do ensino do futebol;
- 3.6. Caracterizar a demanda física e fisiológica do futebol e identificar os fatores intervenientes (biológicos e situacionais);
- 3.7. Observar e refletir sobre as práticas pedagógicas no ensino do futebol. (Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares).

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE 1: Introdução ao Futebol

- 4.1.1. Caracterização do futebol enquanto esporte coletivo.
- 4.1.2. Histórico e evolução do futebol
- 4.1.3. Noções básicas de regras e arbitragem.

4.2. UNIDADE 2: Fundamentação Técnica e Tática

- 4.2.1. Fundamentos técnicos do futebol.
- 4.2.2. Sistemas de jogo do futebol.
- 4.2.3. Evolução dos sistemas de jogo.
- 4.2.4. Princípios Táticos do futebol.

4.3. UNIDADE 3: Métodos, Estratégias e Procedimentos Pedagógicos

- 4.3.1. Iniciação esportiva, etapas de desenvolvimento e formação esportiva.
- 4.3.2. Abordagens metodológicas de ensino-aprendizagem dos elementos técnico-táticos do futebol voltados para as diferentes faixas etárias.

4.4. UNIDADE 4: Caracterização Física e Fisiológica do Futebol

- 4.4.1. Demanda física e fisiológica do jogo de futebol.
- 4.4.2. Compreensão dos fatores biológicos e situacionais intervenientes.

4.5 UNIDADE 5: Práticas Pedagógicas como Componente Curricular (PPCC)

- 4.5.1 Experiências de ensino do futebol na própria turma ou em grupos de aplicação

5. METODOLOGIA

- ❖ Todas as atividades da disciplina serão realizadas na modalidade presencial, no bloco 5 e no campo de futebol ou ginásios do Centro de Desportos da UFSC, seguindo as recomendações e regras sanitárias previstas no guia de biossegurança da UFSC para a prevenção e combate à Pandemia da COVID-19.
- ❖ Aulas expositivas teóricas: acontecerão na sala de aula com a exposição e debate de conteúdos entre o docente e os alunos. Também serão disponibilizados textos para leitura, reflexão, assim como exibição de vídeos para a realização de análise conceitual.
- ❖ Aulas expositivas práticas: acontecerão no campo de futebol ou ginásios do Centro de Desportos com a aplicação de conteúdos práticos propostos pelo docente e participação direta dos alunos no desenvolvimento das atividades.

6. AVALIAÇÃO

A atribuição da nota será dividida entre as atividades executadas ao longo do semestre*, conforme segue:

Nota	PESO	AVALIAÇÃO
1	10%	Tarefas e Participação (TP)
2	30%	Prova Escrita 1 (PE 1)
3	30%	Prova Escrita 2 (PE 2)
4	30%	Avaliação Didática (AD).

*Pode sofrer alterações conforme necessidade da disciplina.

Nota final = (Nota 1*0,1 + Nota 2*0,3 + Nota 3*0,3 + Nota 4*0,3)

8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BRAZ, TV. Modelos competitivos da distância percorrida por futebolistas profissionais: uma breve revisão. **Revista Brasileira de Futebol**, v.2, n.1, p. 02-12, 2009.

COSTA, IR; GARGANTA, JM; GRECO, PJ; MESQUITA, I. **Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação**. Motriz, v.15 n.3 p.657-668, 2009.

DRUBSCKY, R. **O Universo Tático do Futebol**, Escola brasileira. Belo Horizonte: Health, 2003.

DUARTE, O. **Todas as copas do mundo**. São Paulo: Makron Books, 1998.

GUTERMAN, M. **O futebol explica o Brasil: Uma história da maior expressão popular do país**. Editora Contexto, 2009.

FREIRE, J. B. **Pedagogia do Futebol**. 2 ed. Campinas: Autores Associados, 2003. 98 p.

LEAL, J.C. **Futebol; arte e ofício**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

MELO, R.S. **Futebol; da iniciação ao treinamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

MELO, R.S. **Sistemas e táticas para o futebol**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

REGRAS DO FUTEBOL. Disponível em: <https://www.cbf.com.br/arbitragem/regras-futebol-e-livros#.WiBHh0qnHIU>

8.1 BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

ARRUDA, M.; MARIA, T. S.; CAMPEIZ, J. M.; COSSIO-BOLAÑOS, M. A. **Futebol: Ciências aplicadas ao jogo e ao treinamento**, São Paulo, Phorte, 2013.

COSTA, I.; GRECO, P.; GARGANTA, J.; COSTA, V.; MESQUITA, I. Ensino-aprendizagem e treinamento dos comportamentos tático-técnicos no futebol. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.9, n.2, p.41-61, 2010.

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.

GRECO, P. J.; BENDA, R. N. **Iniciação esportiva universal; da aprendizagem motora ao treinamento técnico**. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 1998.

TAVARES, F. **Jogos Desportivos Coletivos, Ensinar a Jogar**. Porto: Porto, 2012.

TEOLDO, I.; GUILHERME, J.; GARGANTA, J. **Para um futebol jogado com ideias: Concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes**. Curitiba: Apris, 321 p., 2015.

Resolução 17/CUN/97

Art. 70 - A verificação do alcance dos objetivos em cada disciplina será realizada progressivamente, durante o período letivo, através de instrumentos de avaliação previstos no plano de ensino.

§ 2º - O aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre.

Art. 71 - As avaliações serão expressas através de notas graduadas de 0 (zero) a 10 (dez), não podendo ser fracionadas aquém ou além de 0,5 (zero vírgula cinco).

§ 1º - As frações intermediárias, decorrentes de nota, média final ou validação de disciplinas, serão arredondadas para a graduação mais próxima, sendo as frações de 0,25 e 0,75 arredondadas para a graduação imediatamente superior.

§ 2º - A nota final resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina.

§ 3º - O aluno enquadrado no caso previsto pelo § 2º do art. 70 terá sua nota final calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na avaliação estabelecida no citado parágrafo.

Art. 72 - A nota mínima de aprovação em cada disciplina é 6,0 (seis vírgula zero).

Art. 74 - O aluno, que por motivo de força maior e plenamente justificado, deixar de realizar avaliações previstas no plano de ensino, deverá formalizar pedido de avaliação à Chefia do Departamento de Ensino ao qual a disciplina pertence, dentro do prazo de 3 (três) dias úteis, recebendo provisoriamente a menção I.

PLANEJAMENTO DAS ATIVIDADES – DEF5843 – TEORIA E METODOLOGIA DO FUTEBOL – BACHARELADO**UNIDADE 1**

Data	Dia	Local	CH	Conteúdo
20/04	4ª feira	Sala 1ª fase	2 h/a	Apresentação do plano de ensino da disciplina + Caracterização do futebol como esporte coletivo
22/04	6ª feira	Sala 1ª fase	2 h/a	Histórico e evolução do futebol
27/04	4ª feira	Sala 1ª fase	2 h/a	Histórico e evolução do futebol
29/04	6ª feira	Campo CDS	2 h/a	Noções básicas de regras e arbitragem (prática)

UNIDADE 2

Data	Dia	Local	CH	Conteúdo
04/05	4ª feira	Sala 1ª fase	2 h/a	Fundamentos técnicos-táticos do Futebol
06/05	6ª feira	Campo CDS	2 h/a	Fundamentos técnicos-táticos do Futebol (prática)
11/05	4ª feira	Campo CDS	2 h/a	Fundamentos técnicos-táticos do Futebol (prática)
13/05	6ª feira	Campo CDS	2 h/a	Fundamentos técnicos-táticos do Futebol (prática)
18/05	4ª feira	Sala 1ª fase	2 h/a	Princípios Táticos do Futebol
20/05	6ª feira	Sala 1ª fase	2 h/a	Prova Escrita 1
25/05	4ª feira	Sala 1ª fase	2 h/a	Princípios Táticos do Futebol
27/05	6ª feira	Campo CDS	2 h/a	Princípios Táticos do Futebol (prática)
01/06	4ª feira	Campo CDS	2 h/a	Princípios Táticos do Futebol (prática)
03/06	6ª feira	Campo CDS	2 h/a	Princípios Táticos do Futebol (prática)
08/06	4ª feira	Sala 1ª fase	2 h/a	Evolução dos Sistemas de Jogo e Sistemas de Jogo Atuais
10/06	6ª feira	Campo CDS	2 h/a	Sistemas de Ataque (prática)
15/06	4ª feira	Campo CDS	2 h/a	Sistemas de Ataque (prática)
17/06	6ª feira	Campo CDS	2 h/a	Sistemas de Defesa (prática)

UNIDADE 3

Data	Dia	Local	CH	Conteúdo
22/06	4ª feira	Sala 1ª fase	2 h/a	Iniciação esportiva, etapas de desenvolvimento e formação esportiva no Futebol
24/06	6ª feira	Sala 1ª fase	2 h/a	Abordagens didático-pedagógicas empregadas para o processo de ensino-aprendizagem-treinamento no futebol
29/06	4ª feira	Campo CDS	2 h/a	Ensino-aprendizagem-treinamento das ações técnico-táticas do futebol: série de exercício e de jogos
01/07	6ª feira	Campo CDS	2 h/a	Ensino-aprendizagem-treinamento das ações técnico-táticas do futebol: abordagem baseada em constrangimentos
06/07	4ª feira	Campo CDS	2 h/a	Ensino-aprendizagem-treinamento das ações técnico-táticas do futebol: abordagem estruturalista

UNIDADE 4

Data	Dia	Local	CH	Conteúdo
08/07	6ª feira	Sala 1ª fase	4 h/a	Demanda Física e Fisiológica do Jogo de Futebol / Influência dos fatores biológicos e situacionais/contextuais

13/07	4ª feira	Sala 1ª fase	2 h/a	Prova Teórica 2
UNIDADE 5				
Data	Dia	Local	CH	Conteúdo
15/07	6ª feira	Campo CDS	4 h/a	Avaliação Didática – ministrar aulas/sessões de treino como PPCC
20/07	4ª feira	Campo CDS	4 h/a	Avaliação Didática – ministrar aulas/sessões de treino como PPCC
22/07	6ª feira	Campo CDS	4 h/a	Avaliação Didática – ministrar aulas/sessões de treino como PPCC
27/07	4ª feira	Campo CDS	4 h/a	Avaliação Didática – ministrar aulas/sessões de treino como PPCC
29/07	6ª feira	Campo CDS	2 h/a	Avaliação Didática – ministrar aulas/sessões de treino como PPCC
03/08	4ª feira	Sala 1ª fase	2 h/a	Exame de Recuperação
ENCERRAMENTO DO SEMESTRE LETIVO 2022/1				



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário - Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC – Brasil
Fone: 48 3721-9462 - Fax: 48 3721-9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br



PLANO DE ENSINO – 2021/2

Plano de ensino da disciplina Teoria e Metodologia do Futsal - DEF5846 – Turma 02444.

IDENTIFICAÇÃO DA DISCIPLINA

Curso: Bacharelado em Educação Física

Disciplina: Teoria e Metodologia do Futsal **Código:** DEF 5846

Carga Horária: 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PPCC).

Pré-requisitos: Sem pré-requisito.

Docente: Prof. Dr. Anderson Santiago Teixeira (anderson.santiago.teixeira@ufsc.br).

Horário de atendimento: 10h00min às 11h50min

1. EMENTA

Histórico e evolução do futsal. Fundamentação técnica e tática: sistemas de jogo. Elementos básicos e aspectos metodológicos de ensino do futsal. Noções de regras. Prática pedagógica (PPCC), sob orientação e supervisão docente à distância, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

2. OBJETIVO GERAL

Contribuir para a formação didático-pedagógica do profissional de Educação Física para que possa estimular e desenvolver a prática esportiva, mais especificamente o futsal, de forma consciente e espontânea, pautada em princípios éticos e morais.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Identificar e compreender a origem e evolução do jogo de futsal;
- 3.2. Identificar e compreender as regras do jogo de futsal;
- 3.3. Identificar e empregar a fundamentação técnica e tática;
- 3.4. Identificar e compreender as fases, os tipos e os sistemas de ataque e defesa no futsal;
- 3.5. Apresentar e discutir as possibilidades de iniciação esportiva e as etapas de desenvolvimento esportivo por meio do futsal;
- 3.6. Identificar e distinguir as diferentes abordagens didático-pedagógicas empregadas no processo de ensino-aprendizagem do futsal;
- 3.7. Caracterizar a demanda física e fisiológica do futsal;
- 3.8. Observar e refletir sobre as práticas pedagógicas no ensino do futsal. (Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares);

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE 1: Introdução ao Futsal

- 4.1.1. Caracterização do futsal como esporte coletivo
- 4.1.2. Histórico e origem do futsal
- 4.1.3. Regras e noções de arbitragem.

4.2. UNIDADE 2: Fundamentação Técnica e Tática

- 4.2.1. Conceitos, tipos e classificação dos elementos técnicos dos jogadores de linha e de gol.
- 4.2.2. Histórico e evolução dos sistemas de ataque e defesa.
- 4.2.3. Padrões de Jogo (padrão de 3, padrão de 4 pelas alas e pelo meio, padrão redondo, padrão com troca de ala com pivô, padrão com goleiro linha) e quebras de padrões.
- 4.2.4. Movimentações ensaiadas (quadra e bola parada) e o jogo de goleiro linha

4.3. UNIDADE 3: Métodos, Estratégias e Procedimentos Pedagógicos

- 4.3.1. Processo de iniciação esportiva, etapas de desenvolvimento e iniciação no futsal.
- 4.3.3. Abordagens didático-pedagógicas empregadas no processo de ensino-aprendizagem do futsal.

4.4. UNIDADE 4: Caracterização Física e Fisiológica do Futsal

- 4.4.1. Demanda física e fisiológica do jogo de futsal.

4.5 UNIDADE 5: Práticas Pedagógicas como Componente Curricular (PPCC)

- 4.5.1 Experiências de ensino do futsal na própria turma ou em grupos de aplicação

5. METODOLOGIA

- ❖ Todas as atividades da disciplina serão realizadas na modalidade presencial, no bloco 5 e no campo de futebol ou ginásios do Centro de Desportos da UFSC, seguindo as recomendações e regras sanitárias previstas no guia de biossegurança da UFSC para a prevenção e combate à Pandemia da COVID-19.
- ❖ Aulas expositivas teóricas: acontecerão na sala de aula com a exposição e debate de conteúdos entre o docente e os alunos. Também serão disponibilizados textos para leitura, reflexão, assim como exibição de vídeos para a realização de análise conceitual.
- ❖ Aulas expositivas práticas: acontecerão no campo de futebol ou ginásios do Centro de Desportos com a aplicação de conteúdos práticos propostos pelo docente e participação direta dos alunos no desenvolvimento das atividades.

6. AVALIAÇÃO

A atribuição da nota será dividida entre as atividades executadas ao longo do semestre*, conforme segue:

Nota	PESO	AVALIAÇÃO
1	10%	Tarefas e Participação (TP)
2	30%	Prova Escrita 1 (PE 1)
3	30%	Prova Escrita 2 (PE 2)
4	30%	Avaliação Didática (AD).

*Pode sofrer alterações conforme necessidade da disciplina.

Nota final = (Nota 1*0,1 + Nota 2*0,3 + Nota 3*0,3 + Nota 4*0,3)

8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

- COSTA, C. **Futsal: aprenda a ensinar**. Brusque: Visual Books, 2003.
- FERREIRA, R.L. **Futsal e a iniciação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- LOPES, A. **Futsal: metodologia e didática na aprendizagem**. São Paulo: Phorte, 2004.
- SAAD, M. ; COSTA, C.F. **Futsal; movimentações defensivas e ofensivas**. Florianópolis: Bookstore, 2001.
- TEIXEIRA JÚNIOR, J. **Futebol de salão: uma nova visão pedagógica**. Porto Alegre: Sagra, 2000.
- VOSER, R.C. **Futsal: princípios técnicos e táticos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

8.1 BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- BALBINO, H.F.(Org.) **Pedagogia do esporte: Contextos e Perspectivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006..
- DIETRICH, K.; DÜRRWÄCHTER, G.; SCHALLER, H. J. **Os grandes jogos: metodologia e prática**. Rio de Janeiro: Ao livro técnico, 1984.
- GARGANTA, J. **Ideias e competências para “pilotar” o jogo de Futebol**. IN: TANI, G. BENTO, GRECO, P. J.; BENDA, R. N. Iniciação esportiva universal: da aprendizagem motora ao aprendizado técnico. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1998.
- GRECO, P. J. **Iniciação esportiva universal 2: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube**. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 1998.
- MARQUES, A. **Desporto: Ensino e Treino**. IN: TANI, G.; BENTO, J.O. PETERSEN, R.D.S.(Org.) **Pedagogia do desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p.142.153.
- MESQUITA, I.; GRAÇA, A. **Modelos de ensino dos jogos desportivos**. IN: TANI, G. BENTO, J.; PETERSON, R. (Eds). **Pedagogia do Desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2006. p. 313-326.
- REZER, R.; SAAD, M.A. **Futebol e futsal: possibilidades e limitações da prática pedagógica em escolinhas**. Chapecó: Argos, 2005.
- TANI, G.; BENTO, J. O.; PETERSEN, R. D. S. **Pedagogia do Desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

Resolução 17/CUN/97

Art. 70 - A verificação do alcance dos objetivos em cada disciplina será realizada progressivamente, durante o período letivo, através de instrumentos de avaliação previstos no plano de ensino.

§ 2º - O aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre.

Art. 71 - As avaliações serão expressas através de notas graduadas de 0 (zero) a 10 (dez), não podendo ser fracionadas aquém ou além de 0,5 (zero vírgula cinco).

§ 1º - As frações intermediárias, decorrentes de nota, média final ou validação de disciplinas, serão arredondadas para a graduação mais próxima, sendo as frações de 0,25 e 0,75 arredondadas para a graduação imediatamente superior.

§ 2º - A nota final resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina.

§ 3º - O aluno enquadrado no caso previsto pelo § 2º do art. 70 terá sua nota final calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na avaliação estabelecida no citado parágrafo.

Art. 72 - A nota mínima de aprovação em cada disciplina é 6,0 (seis vírgula zero).

Art. 74 - O aluno, que por motivo de força maior e plenamente justificado, deixar de realizar avaliações previstas no plano de ensino, deverá formalizar pedido de avaliação à Chefia do Departamento de Ensino ao qual a disciplina pertence, dentro do prazo de 3 (três) dias úteis, recebendo provisoriamente a menção I.

PLANEJAMENTO DAS ATIVIDADES – DEF5846 – TEORIA E METODOLOGIA DO FUTSAL – BACHARELADO

UNIDADE 1

Data	Dia	Local	CH	Conteúdo
19/04	3ª feira	Sala 2ª fase	2 h/a	Apresentação do plano de ensino da disciplina + Caracterização das demandas do futsal
21/04	5ª feira			Feriado
26/04	3ª feira	Sala 2ª fase	4 h/a	Histórico e origem do futsal
28/04	5ª feira	Ginásio 1	4 h/a	Noções básicas de regras e arbitragem (prática)

UNIDADE 2

Data	Dia	Local	CH	Conteúdo
03/05	3ª feira	Sala 2ª fase	2 h/a	Fundamentos técnicos-táticos do futsal
05/05	5ª feira	Ginásio 1	2 h/a	Fundamentos técnicos-táticos do futsal (prática)
10/05	3ª feira	Ginásio 1	2 h/a	Fundamentos técnicos-táticos do futsal (prática)
12/05	5ª feira	Ginásio 1	2 h/a	Fundamentos técnicos-táticos do Futsal (prática)
17/05	3ª feira	Sala 2ª fase	2 h/a	Sistemas de ataque no futsal (fases do ataque e tipos de ataque no futsal; princípios táticos)
19/05	5ª feira	Sala 2ª fase	2 h/a	Prova Escrita 1
24/05	3ª feira	Sala 2ª fase	2 h/a	Fases do ataque e tipos de ataque no futsal (prática)
26/05	5ª feira	Sala 2ª fase	2 h/a	Sistemas de ataque no futsal (sistemas básicos e padrões de jogo, manobras ensaiadas, goleiro linha, bolas paradas)
31/05	3ª feira	Ginásio 1	2 h/a	Sistemas básicos do futsal e padrões de jogo (prática)
02/06	5ª feira	Ginásio 1	2 h/a	Manobras ensaiadas, exercícios com goleiro linha e situações de bola parada ofensiva/defensiva (prática)
07/06	3ª feira	Sala 2ª fase	2 h/a	Sistemas de Defesa no futsal (fases da defesa e tipos de defesa no futsal)
09/06	5ª feira	Ginásio 1	2 h/a	Fases da defesa e tipos de defesa no futsal (prática)
14/06	3ª feira	Ginásio 1	2 h/a	Fases da defesa e tipos de defesa no futsal (prática)
16/06	5ª feira			Feriado

UNIDADE 3

Data	Dia	Local	CH	Conteúdo
21/06	3ª feira	Sala 2ª fase	2 h/a	Iniciação esportiva, etapas de desenvolvimento e formação esportiva no futsal
23/06	5ª feira	Sala 2ª fase	2 h/a	Abordagens didático-pedagógicas empregadas para o processo de ensino-aprendizagem-treinamento no futsal
28/06	3ª feira	Campo CDS	2 h/a	Ensino-aprendizagem-treinamento das ações técnico-táticas do futsal: série de exercício e de jogos
30/06	5ª feira	Campo CDS	2 h/a	Ensino-aprendizagem-treinamento das ações técnico-táticas do futsal: abordagem baseada em constrangimentos
05/07	3ª feira	Campo CDS	2 h/a	Ensino-aprendizagem-treinamento das ações técnico-táticas do futsal: abordagem estruturalista

UNIDADE 4

Data	Dia	Local	CH	Conteúdo
-------------	------------	--------------	-----------	-----------------

07/07	5ª feira	Sala 2ª fase	4 h/a	Demanda Física e Fisiológica do Futsal
12/07	3ª feira	Sala 2ª fase	2 h/a	Prova Teórica 2
UNIDADE 5				
Data	Dia	Local	CH	Conteúdo
14/07	5ª feira	Campo CDS	4 h/a	Avaliação Didática – ministrar aulas/sessões de treino como PPCC
19/07	3ª feira	Campo CDS	4 h/a	Avaliação Didática – ministrar aulas/sessões de treino como PPCC
21/07	5ª feira	Campo CDS	4 h/a	Avaliação Didática – ministrar aulas/sessões de treino como PPCC
26/07	3ª feira	Campo CDS	4 h/a	Avaliação Didática – ministrar aulas/sessões de treino como PPCC
28/07	5ª feira	Campo CDS	2 h/a	Avaliação Didática – ministrar aulas/sessões de treino como PPCC
02/08	3ª feira	Sala 2ª fase	2 h/a	Exame de Recuperação
ENCERRAMENTO DO SEMESTRE LETIVO 2022/1				



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Campus Universitário - Trindade 88.040-900
Florianópolis-SC-Brasil
Fone: (048) 3721-9462 - Fax: (048) 3721-9368 –
e-mail: def@cds.ufsc.br



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO (2022/1)

Código: DEF 5893 Turma: 02444

Disciplina: Aprendizagem e Controle Motor

Carga Horária: 04 créditos (h/a semana) - 72 h/a semestrais (54 teórica/práticas e 18 PPCC).

Pré-requisitos: Sem pré-requisito

Professora: Lisiane Schilling Poeta Fernandes (lisianepoeta@hotmail.com;
lisiane.poeta@ufsc.br).

1. EMENTA

Introdução ao domínio motor e a aprendizagem de habilidades motoras. Conhecimento do resultado e “feedback”. Ambiente de aprendizagem de habilidades motoras. Variabilidade e processo adaptativo. Teoria do esquema. Sistemas abertos hierárquicos.

2. OBJETIVO GERAL

Contribuir para o conhecimento da fundamentação teórica dos alunos sobre o processo ensino-aprendizagem e controle motor e aplicá-las nas situações de atuação do profissional de educação física.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Conceituar termos específicos de aprendizagem; controle motor e desenvolvimento motor;
- 3.2. Identificar e diferenciar os estágios da aprendizagem de habilidades motoras;
- 3.3. Descrever o fluxo de informações através do sistema de memória indicando suas estruturas primárias e processos de controle;
- 3.5. Descrever e discutir a significância da prática, transferência da aprendizagem e do feedback e conhecimento do resultado no ensino de habilidades motoras;
- 3.6. Citar e discutir a importância da atenção e memória de curto prazo no processo de ensino aprendizagem de habilidades motoras;
- 3.7. Conhecer as teorias e modelos acerca da aprendizagem e controle motor;
- 3.8. Descrever a importância da variabilidade e processo adaptativo na aquisição de habilidades motoras;
- 3.9. Conhecer os sistemas abertos hierárquicos e suas implicações no estudo do comportamento motor humano;
- 3.10. Citar e discutir a função do profissional de educação física no ensino de habilidades motoras;

3.11. Elaborar, aplicar e relatar experimentos práticos na área de aprendizagem e controle motor.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 UNIDADE I - Introdução ao Domínio Motor e a Aprendizagem

4.1.1. O domínio motor.

4.1.2. Natureza da aprendizagem.

4.2 UNIDADE II - Teorias e modelos de aprendizagem e controle motor

4.2.1. Teoria do circuito aberto x fechado.

4.2.2. Teoria do esquema.

4.2.3. Sistemas abertos hierárquicos.

4.2.4. Modelo de processamento de informação.

4.3 UNIDADE III - O Aprendiz

4.3.1. Sensação e percepção.

4.3.2. Atenção.

4.3.3. Memória.

4.4 UNIDADE IV - O Ambiente da Aprendizagem.

4.4.1. Feedback e conhecimento de resultado (CR).

4.4.2. Transferência de aprendizagem.

4.4.3. Estrutura da prática.

5. METODOLOGIA

- As aulas serão expositivo-dialogadas com leituras de textos e dinâmicas individuais e em grupos, apresentação de trabalhos e seminários, com datas já previstas no cronograma.

- A plataforma moodle será utilizada para envio de tarefas, leitura de textos e envio de material de apoio (artigos, slides, links) pelo professor.

6. AVALIAÇÃO

a) Atividades extras: Serão realizadas de forma individual e/ou em grupo, que deverão ser entregues/postadas na plataforma Moodle. Ao final, será realizada a média aritmética dessas atividades, valendo 10 pontos (peso 1 na média final).

b) Trabalho em grupo, referente ao conteúdo: "o aprendiz", contendo uma parte teórica e uma parte prática. Peso 1,0 na média final. (valendo 10, sendo a metade da nota pela apresentação e metade pela parte escrita).

c) Trabalho final individual, referente a todo o conteúdo da disciplina que será realizado de forma individual valendo 10,0 pontos (peso 2 na média final).

d) Prova individual: duas provas individuais, com peso 2 na média final.

Para compor a média final para avaliação, será realizada média ponderada das atividades *a, b, c, d*).

*As 18 h/aula de Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares (PPCC) serão cumpridas com atividades elaboradas pelos alunos, tais como: PPCC1 (6h): observação do desenvolvimento, coordenação motora e avaliação motora; PPCC 2 (12h): conteúdo prático do tema referente ao Aprendiz.

O aluno que não alcançar a média (6.0), fará prova de recuperação.

7. CRONOGRAMA

UNIDADE	SEMANA	CONTEÚDO	Carga horária/recursos
	11/04 12/04	Integração acadêmica	4h
I	21/04 22/04	Feriado	--
	28/04 29/04	Apresentação da disciplina. Plano de ensino. Conceitos importantes. Domínio motor. Desenvolvimento motor. Coordenação motora	4h
	05/05 06/05	Métodos de avaliação da coordenação motora	2h/aula prática PPCC: observação da performance motora (+6h PPCC 1)
	12/05 13/05	Introdução à aprendizagem motora. Classificação das habilidades motoras	4h
	19/05 20/05	Processamento da informação e tomada de decisão	4h
	II	26/05 27/05	PROVA 1 Contribuições sensoriais à performance (circuito aberto e fechado)
02/06 03/06		Diferenças individuais e capacidades motoras	4h
III	09/06 10/06	O aprendiz (atenção; memória)	2h/apresentação trabalhos (+6h PPCC 2)
	16/06 17/06	O aprendiz (motivação; ansiedade)	2h/apresentação trabalhos (+6h PPCC 2)
IV	23/06 24/06	Preparando para a experiência de aprendizagem. Avaliação do progresso	4h
	30/06 01/07	Organização e programação da experiência/formas de prática	4h
	07/07 08/07	Estruturando a experiência de aprendizagem . Feedback	4h
	14/07 15/07	Seminário final	4h/ apresentação trabalhos
	21/07 22/07	PROVA 2	4h
	28/07	PROVA RECUPERAÇÃO	4h

Este cronograma está sujeito a alterações no decorrer do semestre. Caso isso ocorra, os alunos serão avisados com antecedência.

As provas serão realizadas durante 2h/aula (aulas de quinta-feira).

8. BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

EHRlich, S. **Aprendizagem e memórias humanas**. Rio de Janeiro: Zahar, 1979.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blücher, 1984.

SCHMIDT, R. A. **Aprendizagem e performance: dos princípios à prática**. São Paulo: Movimento, 1993.

SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. **Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

TANI, Go. **Comportamento motor: aprendizagem e desenvolvimento**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2005.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C.; GOODWAY, J.D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. Porto Alegre: AMGH editora, 2013.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário - Trindade - 88040-900 - Florianópolis (SC) Brasil
Fone: (48) 3721-9462 - Fax: (48) 3721-9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO

Código: DEF 5895

Disciplina: Emergências em Educação Física A

Carga Horária: 03 h/a semanais - 54 h/a semestrais (36 h/a teórico/práticas e 18 h/a PPCC)

Pré-requisitos: Sem pré-requisito

Prof. Dr. Rodrigo Sudatti Delevatti – rodrigo.delevatti@ufsc.br

Semestre: 2022/01

Horário de Atendimento: (Horário: 14:20h às 16:00h - 2ª feiras - Local: Sala 215, prédio administrativo, devendo ser agendado previamente).

1. EMENTA

Concepções e princípios de atendimento de emergência. Técnicas de primeiros socorros em diferentes situações do cotidiano profissional em Educação Física. Prevenção de lesões.

2. OBJETIVO GERAL

Estudar as principais emergências e procedimentos de atendimento em diferentes situações do cotidiano profissional em Educação Física.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Conhecer os principais contextos propiciadores de situações de emergência nos esportes e demais áreas de atuação do profissional de Educação Física;
- 3.2. Conhecer procedimentos de primeiros socorros em diferentes situações do cotidiano profissional;
- 3.3. Discutir concepções de Educação em Saúde e sua aplicação na prevenção de acidentes e lesões esportivas.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE I – Conceitos e contextualização sobre primeiros socorros; o papel do prestador de socorro/socorrista e a legislação; Avaliação inicial, sinais vitais, sinais de apoio e sua interpretação; Reanimação Cardiopulmonar RCP; Hipertensão, acidente vascular encefálico e infarto agudo do miocárdio. Estados de choque, hemorragias, convulsões e síncope.

4.2. UNIDADE II – Prevenção de agravos à saúde e lesões associadas às diferentes modalidades de exercício e esportivas. Procedimentos adequados para prevenir e prestar atendimento em eventos agudos e crônicos de caráter muscular e articular (entorse, luxação, sub-luxação, tendinite, concussão).

4.3. UNIDADE III – Princípios específicos emergenciais em diferentes contextos (corpos estranhos no organismo; queimadura; desidratação; intoxicação e envenenamento; mordidas e picadas de animais; imobilização e transporte de pessoas, afogamentos). Problemas relacionados ao clima.

5. CRONOGRAMA

Aula	Carga horária	Data	Conteúdo Programático
1	3	20/04	Apresentação docente, discente e da disciplina (Plano de Ensino) Segurança como um pilar da prescrição de exercícios; Conceitos e princípios em primeiros socorros no contexto da Educação Física; Aspectos legais; Plano de Emergências.
2	3	27/04	Triagem/avaliação de risco – Anamnese, termo de consentimento, ParQ; cartão de emergência; inspeção de instalações.
3	3	04/05	Discussão de artigo acerca de Anamnese. Explicação do trabalho 1 (PPCC): Estruturação de anamnese, aplicação e postagem. Avaliação da cena; Avaliação inicial da vítima; Sinais vitais, Sinais de apoio.
4	3	11/05	Prática de Sinais Vitais, especialmente de pressão arterial. Reanimação Cardiopulmonar (RCP); Desobstrução de vias aéreas superiores – Desfibrilador. Indicação do Trabalho 2 (1,0 ponto): Montagem de boneco para treinamento de RCP.
5	3	18/05	Parte 1: Treinamento de RCP no boneco; Parte 2: Riscos relacionados às principais doenças cardiovasculares – Hipertensão e Doença Arterial Coronariana (DAC). Choque e hemorragia.
6	3	25/05	Riscos relacionados às principais doenças cardiovasculares – Hipertensão e Doença Arterial Coronariana (DAC).
7	3	01/06	Choque, hemorragia e ferimentos
8	3	08/06	Avaliação 1 - Prazo final para postagem do trabalho 2 (anamnese)
9	3	15/06	Desmaios – Crises convulsivas - Explicação de questionário para aplicar com profissional. (Trabalho 3 – Valor 1,0 ponto)
10	6	22/06	Aula não presencial – aplicação do questionário.
11	3	29/06	Riscos relacionados ao diabetes – prática de glicemia capilar Início de lesões em modalidades esportivas; Explicação do trabalho (Folder). Trabalho 4: (PPCC, valor 3,0 pontos): Estruturação de folder explicativo acerca de lesões em determinada modalidade de treinamento ou esporte.
12	3	06/07	OVACE, intoxicação, acidentes com eletricidade e acidentes com animais peçonhentos) Problemas relacionados ao clima (frio e calor)
13	3	13/07	Aula prática, com convidado. Transporte de vítimas, bandagens, imobilização.
14	6	20/07	Apresentação do trabalho dos folders – fechamento da disciplina.
15	3	27/07	Avaliação 2
16	3	03/08	Recuperação

6. METODOLOGIA

- Aulas expositivas dialogadas, leituras complementares (textos, capítulos de livros, artigos) e trabalho em grupo.

- Prática Como Componente Curricular com as seguintes características:

- ✓ Trabalhos em grupo;
- ✓ Discussão em sala acerca dos trabalhos em grupo, sempre conectando a realização do trabalho com a realidade nos ambientes promotores de atividade física;
- ✓ Apresentação de técnicas relativas a procedimentos de urgência e emergência nas atividades físicas.

7. AVALIAÇÃO

A nota final na disciplina será o somatório das seguintes avaliações:

Provas objetivas e discursivas: duas provas que equivalem a 60% da nota final (0 a 10 pontos cada avaliação - 30% cada prova)

Trabalhos em grupo e individuais: quatro trabalhos que equivalem a 40% da nota final (0 a 10 pontos cada avaliação - 2 trabalhos equivalendo 5% cada e 2 trabalhos equivalendo 15% cada)

Nota final =
 $prova1*0,30+prova2*0,30+trab1*0,05+trab2*0,15+trab3*0,05+trab4*0,15.$

8. PROVA DE RECUPERAÇÃO

De acordo com o previsto pelo Regulamento dos Cursos de Graduação da UFSC, artigo 70 §2º combinado com o artigo 71 § 3º, os alunos com frequência suficiente e média superior a 3,0 e inferior a 5,5, terão direito a uma nova avaliação. A nota final será calculada através da média aritmética entre a média das notas nas avaliações parciais e a nota da *recuperação*.

10. BIBLIOGRAFIA

NETO AS, DIAS RD, VELASCO IT. **Procedimentos em Emergência**. São Paulo: Manole, 2ª Ed. 2016. (Arquivo disponibilizado pelo professor)

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA (SBC). Atualização da Diretriz de Ressuscitação Cardiopulmonar e Cuidados Cardiovasculares de Emergência da Sociedade Brasileira de Cardiologia. **Arq Bras Cardiol**. 2019; 113(3): 449-663. (Arquivo disponibilizado pelo professor)

ANDREAZZI IM, TAKENAKA VS, SILVA PSB, ARAÚJO, MP. Exame pré-participação esportiva e o Par-Q em praticantes de academias. **Rev Bras Med Esporte**. 2016; 22(4): 272-276. (Arquivo disponibilizado pelo professor)



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário - Trindade 88.040-900
Florianópolis-SC-Brasil
Fone: (048) 3721-9462 - Fax: (048) 3721-9368 –
e-mail: def@cds.ufsc.br



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANODE ENSINO (2022.1)

Código: DEF 5806

Disciplina: Fundamentos Histórico-filosóficos da Educação Física

Carga Horária: 03 h/a semanais - 54 h/a semestrais (18 h/a PCC)

Pré-requisitos: sem pré-requisitos

Professora: Carolina Fernandes da Silva

1 EMENTA

A cultura das atividades físicas em diferentes períodos históricos. O esporte na Grécia clássica. Os jogos olímpicos antigos e o movimento olímpico. História da Educação Física no Brasil. O pensamento filosófico na Educação Física brasileira: paradigmas filosóficos e concepções de corpo.

2 OBJETIVO GERAL

Analisar cenários históricos, filosóficos e socioculturais da educação física e do esporte, por meio dos pressupostos filosóficos do campo, considerando a diversidade cultural e os diferentes espaços sociais e instigar a reflexão em torno de questões atuais colocadas pela conexão entre o passado e o presente.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1 Apresentar o processo histórico e sociocultural de constituição do campo da Educação Física brasileira;
- 3.2 Reconhecer as principais tendências e concepções filosóficas da Educação Física brasileira;
- 3.3 Examinar historicamente as distintas práticas corporais/esportivas, no contexto da diversidade cultural e na relação com diferentes espaços sociais.

4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 UNIDADE I – O campo histórico-filosófico da Educação Física brasileira;

4.2 UNIDADE II–As concepções de corpo na história da Educação Física;

4.3 UNIDADE III–Os cenários dos processos histórico-filosóficos das manifestações corporais: os métodos ginásticos e os esportes;

4.4 UNIDADE IV–As práticas corporais em Santa Catarina: o campo esportivo e a UFSC.

5 METODOLOGIA

A disciplina será desenvolvida na forma presencial, com aulas expositivas dialogadas, apresentação oral de trabalho, debates, atividades dinâmicas entre estudantes e atividades de Prática Pedagógica como Componente Curricular PCC.

- Esse semestre 2022.1 terá 16 semanas letivas, iniciando em 18/04/2022 e finalizando em 03/08/2022. O conteúdo e a carga horária total estarão distribuídos neste período.
- Para contemplar o total da carga horária, no cronograma, foram acrescentados três dias de atividades de Prática Pedagógica como Componente Curricular (PCC) no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle, no período das 16 semanas.
- A bibliografia principal da disciplina a ser utilizada será disponibilizada pela professora, em forma digital (arquivos do tipo PDF e/ou WORD, e/ou o link do vídeo disponível na internet), no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle.
- Corresponderão às atividades de Prática Pedagógica como Componente Curricular (PCC): assistir os quatro (4) vídeos disponíveis no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle (8h/a) e a participação no seminário (8h/a).
- Foi necessário adicionar alguns sábados letivos para algumas atividades de Prática Pedagógica como Componente Curricular (PCC) com intuito de atender a carga horária da disciplina (ver cronograma mais a frente).

6 AVALIAÇÃO

6.1 Instrumentos de avaliação:

A nota final será atribuída a partir da soma das seguintes avaliações, as quais serão realizadas conforme o cronograma (ver mais a frente):

- a) **Prova 1:** esta atividade equivale a até 4,0 pontos na nota final.
- b) **Prova 2:** esta atividade equivale a até 4,0 pontos na nota final.
- c) **Apresentação dos textos em formato de seminário (até 30 min de apresentação + debate):** esta atividade equivale a até 2,0 pontos na nota final.

6.2 Critérios das avaliações:

- a) **Prova 1:** Responder corretamente e individualmente às questões da prova, de acordo com o conteúdo ministrado em aula e a bibliografia recomendada.
- b) **Prova 2:** Responder corretamente e individualmente às questões da prova, de acordo com o conteúdo ministrado em aula e a bibliografia recomendada.
- c) **Apresentação dos textos em formato de seminário**
 - Divisão igual de tempo de fala de cada um do grupo na apresentação 1 ponto;
 - Organização na apresentação (2 pontos) – construção dos slides (textos pequenos, tamanho de letra, utilização de imagens e vídeos, etc) e atividades dinâmicas;
 - Domínio e apresentação do conteúdo 7 pontos – Quem são os autores (1); Apresentar conceitos importantes (1); Problema/Objetivo do estudo (1); Como o tema é desenvolvido pelo autor (1); Principais conclusões do artigo (1); Estímulo ao debate (1); Qual a posição do grupo quanto ao assunto (1);

*Aluno que não estiver nas aulas de avaliações, não será avaliado, desta forma não receberá os pontos (ressalva a casos justificados de acordo com a Resolução 017/CUn/97).

**Não serão aceitas tarefas entregues com atraso.

*** O acadêmico ficar com média entre 3,0 e 5,5, desta forma não tendo alcançado média semestral, conforme consta no regulamento dos Cursos de Graduação da UFSC (Resolução 017/CUn/97), poderá realizar uma avaliação de recuperação que será composto por uma prova individual, escrita, sem consulta e compreenderá questões objetivas e dissertativas sobre todo o conteúdo desenvolvido na disciplina.

7. FREQUÊNCIA

- O registro da frequência será realizada pela presença do(a) estudante em sala de aula.

8 CRONOGRAMA

Este cronograma está sujeito a modificações que podem acontecer com andamento do semestre e/ou do conteúdo.

Semana	Data	Conteúdo	Material	Tipo de Atividade	Observação	Horas/Aulas
			Abril			
1	20	Apresentação do plano de ensino cronograma	PowerPoint	Expositiva Dialogada		3h/a
2	27	Unidades I, II e III	Introdução Memórias	Entrega de trabalho	(PCC)	3h/a
			Mai			
3	04	Unidades I, II e III	Introdução Memórias	Entrega de trabalho	(PCC)	3h/a
4	11	Unidade I	PowerPoint	Expositiva Dialogada		3h/a
5	18	Unidade I	2 Textos em formato PDF	Seminário		3h/a

6	25	Unidade I	2 Textos em formato PDF	Seminário		3h/a
			Junho			
7	1	Unidade III	Vídeo Youtube	Moodle	(PCC)	3h/a
8	08	Prova 1				3h/a
9	15	Revisão da prova e entrega de notas				3h/a
10	22	Unidade II	2 Textos em formato PDF	Seminário		3h/a
	Sábado (25/06)		Vídeo	Moodle	(PCC) Conteúdo disponibilizado visando atingir a carga horária da disciplina	3h/a
11	29	Unidade II	Vídeo no Youtube e 2 textos em formato PDF		(PCC)	3h/a
			Julho			
12	06	Unidade II e III	Vídeo e texto em formato PDF	Seminário		3h/a
	Sábado (9/07)		Vídeo	Moodle	(PCC) Conteúdo disponibilizado visando atingir a carga horária da disciplina	
13	13	Prova 2				3h/a
14	20	Revisão da prova e Entrega de notas				3h/a
15	27	Prova de				3h/a

		recuperação				
			Agosto			
16	03	Entrega das notas				3h/a

***** Resolução 017/CUn/97 – Art. 69 - § 4º - Cabe ao aluno acompanhar, junto a cada professor, o registro da sua frequência às aulas.

8 BIBLIOGRAFIA

8.1 Bibliografia Básica (Livros da BU)

Bordieu, P. **Paradigmas educacionais e corporeidade**. Piracicaba: Editora da Unimep, 1994.
 Bracht, V. **Educação Física; aprendizagem social**. Porto Alegre: Magister, 1992.
 Chauí, M. **Cultura e democracia**. São Paulo, Cortez, 1989.
 Elias, N. e Dunning, E. **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992.
 Kunz, E. **Educação Física: ensino & mudanças**. Ijuí: Editora da Unijuí, 1998.
 Melo, L.G. **Antropologia cultural**. São Paulo: Vozes, 1986.

8.2 Bibliografia Complementar

BARBOSA, Maria Raquel; MATOS, Paula; COSTA, Maria Emília. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. *Psicologia & Sociedade*, v. 23, n. 1, 2011.
 BOMBASSARO, Ticiane; VAZ, Alexandre. Sobre a formação de professores para a disciplina Educação Física em Santa Catarina (1937-1945): ciência, controle e eludicidade na educação dos corpos. *Educar*, n. 33, 2009.
 BRACHT, Walter. *Sociologia Crítica do Esporte: uma introdução*. Ijuí: Editora Unijuí, 2005.
 DAÓLIO, Jocimar. Educação Física Brasileira: autores e atores da década de 1980. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 18, n. 3, 1997.
 FERREIRA, Marcelo. A Educação Física brasileira da década de 80 a de 90: a disputa intelectuais tradicionais x intelectuais orgânicos na construção de seu campo acadêmico. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 19, n. 3, 1998.
 GALLO, Silvio; ZEPPINI, Paola. “O que pode um corpo?”: perspectivas filosóficas para a corporeidade. In: MOREIRA, Wagner; NISTA_PICCOLO, Vilma. *Educação Física e Esporte no século XX*. Campinas/SP: Papyrus, 2016.
 GOELLNER, Silvana. A importância do conhecimento histórico na formação de professores de Educação física e a desconstrução da história no singular. *Kinesis*, v. 30, n. 1, 2012.
 GÓIS, Edivaldo; LOVISOLO, Hugo. Movimento Higienista no Brasil do século XX: discontinuidades e continuidades. *Revista Brasileira de Ciências do Desporto*, v. 25, n. 1, 2003.
 GONZALEZ, Fernando; FENSTERSEIFER, Paulo. *Dicionário Crítico da Educação Física*. Ijuí: Editora Unijuí, 2014.
 LESSA, F. Atletas: heróis na Grécia Clássica (século V e IV a.C.). *Phoënix*, v. 16, n. 1, 2010.
 LYRA, Vanessa. Nos rastros da formação profissional da Escola Superior de Educação Física de Florianópolis a partir do currículo oficial. *Movimento*, v. 16, n. 1, 2010.
 OLIVEIRA, Marcus Aurélio Taborda. Esporte e Política na Ditadura Militar Brasileira: a criação de um pertencimento nacional esportivo. *Movimento*, v. 18, n. 4, 2012.

PRONI, Marcelo. A reinvenção dos Jogos Olímpicos: um projeto de marketing. *Esporte e Sociedade*, ano 3, n. 9, 2008.

SANTIN, Silvino. Educação Física e desportos: uma abordagem filosófica da corporeidade. In: *Educação Física: uma abordagem filosófica da corporeidade*. Ijuí: Ed. Ijuí, 2003.

SCHNEIDER, Omar. Entre a correção e eficiência: mutações no significado da Educação Física nas décadas de 1930 e 1940 – um estudo a partir da *Revista Educação Physica*. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*, v. 25, n. 2, 2004.

SOARES, Carmen Lúcia. *Educação Física: raízes europeias e Brasil*.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Univ. - Trindade 88.040-900 – Fpolis/SC - Brasil
Fone: 48.3721-9462 - Fax: 48.3721-9368 / E-mail: def@cds.ufsc



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO - DEF 5807 - Bach. 2022/1

Código: DEF 5807 – Turma 03444 - Bach.

Disciplina: FUNDAMENTOS SÓCIO-ANTROPOLÓGICOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Carga Horária: 54 h/aula - 3 créditos teóricos - **Pré-requisito(s):** sem pré-requisitos

Professor[a]: Paulo Ricardo do Canto Capela - E-mail: pcapelasc@gmail.com

Educação Física e humanidades. Concepções antropológicas na cultura do movimento humano.
Constituição e significado da Educação Física: dimensão socioantropológica do Esporte.
Dimensão política da socialização na Educação Física e nos Esportes.

2. OBJETIVO GERAL

Oferecer aos estudantes a oportunidade de estudar e analisar criticamente alguns pressupostos teóricos das ciências humanas e sociais, relacionando-os aos conhecimentos teórico-práticos da Educação Física e Esportes.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Conhecer as aproximações com a história da evolução do conhecimento com relação às questões humanas e sociais;
- 3.2. Distinguir abordagens/conceitos sócio-antropológicos relativos à existência humana;
- 3.3. Perceber o paralelo entre ciências da natureza e ciências humanas e sociais;
- 3.4. Conhecer as ciências humanas e sociais na Educação Física e Esporte com especial atenção às temáticas do Corpo e Movimento Humano;

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE I – Conhecimento do conceito de cultura e as intervenções na Educação Física: interações, interfaces, tensões.

4.2. UNIDADE II – Métodos de ensino em Educação Física nos diversos campos de atuação profissional: concepção de Movimento Humano, corporeidade, ciência, práticas pedagógicas e possibilidades de sínteses superadoras (pensar o ensino da Educação Física a partir das ciências Sociais e Humanas- Fundamentos Sócio-antropológicos da Educação Física-).

4.3. UNIDADE III – Os diversos campos de atuação profissional do bacharel como produtor e transmissor de cultura: normas, rotinas e o cotidiano de ambientes educacionais de atuação do bacharel.

4.4. UNIDADE IV - (re)conhecendo os campos de atuação do bacharel em Educação Física: observações de campo (se já for possível) e/ou análise de relatórios de estágio Supervisionado.

5- METODOLOGIA:

Aulas serão expositivo-dialogadas; pesquisas sobre temáticas específicas; estudo e discussão de textos; trabalhos individuais e/ou coletivo; e seminário final de apresentação de módulos de intervenção e/ou resenhas.

6. AVALIAÇÃO

Procedimento	condição	valor
Participação, frequência e interesse.	Individual	30% da avaliação final
Entrega dos trabalhos parciais e dos fichamentos de texto, em dia e com qualidade.	Individual e coletivo	30% da avaliação final
Trabalho final módulo de ensino (observação/ visita + proposta de intervenção)	Individual e em pequenos grupos	40% da avaliação final

Procedimento	Condição	valor
Participação, frequência e interesse.	Individual	30% da avaliação final
Entrega dos trabalhos parciais em dia e com qualidade.	Individual e coletivo	30% da avaliação final
Trabalho final (proposta de intervenção); autoavaliação e avaliação final do semestre	Individual e em pequenos grupos	40% da avaliação final

7- CRONOGRAMA:

ATIVIDADE	CONTEÚDO	Nº H/A
UNIDADE I	Conceito de ciência, cultura, senso comum, sabedoria e as inter-relações, interações, interfaces, tensões na Educação Física	12
UNIDADE II	Estudo do Movimento humano e da corporeidade em suas várias concepções científicas	12

UNIDADE III	Os campos de atuação profissional do bacharel em Educação Física e esportes e a produção e transmissão de cultura: normas, rotinas e comportamentos socioantropológicos. Seminário dos Estudos socioantropológicos de temas específicos dos acadêmicos	24
UNIDADE IV	Seminário dos trabalhos finais da disciplina	06

8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA: OBS.: O professor fornecerá aos estudantes os capítulos/artigos digitalizados via sistema moodle.

Gadotti, Moacir. **Pedagogia da práxis**. São Paulo Cortez: Instituto Paulo freire, 1995.

Coletivo de Autores. **Metodologia de ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.

Kunz, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí:Unijuí, 1994.

Hildebrandt-Stramann, Reiner. **Textos pedagógicos sobre o ensino da educação física**. Ijuí:Unijuí, 2001.

Nahas, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2003.

8.1. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR: OBS.: O professor fornecerá aos estudantes os capítulos/artigos digitalizados via sistema moodle.

ALVES, Rubem. Educação dos sentidos e mais..Campinas/SP: Venus Editora, 2011.

ALVES, Rubem. O amor que acende a lua. Campinas/SP: Papírus, 2011. 11 edição

ALVES, Rubem. Filosofia da ciência: introdução ao jogo e as suas regras. São Paulo: Loyola, 2000.

ASSMANN, Hugo. Paradigmas educacionais e corporeidade. Piracicaba: UNIMEP, 1993.

BERTAZZO, Ivaldo. Corpo cidadão: identidade, autonomia do Movimento. São Paulo: SESI, 1996.

BRACHT, Valter. Sociologia do esporte: uma introdução. Ijuí:Unijuí, 2005.

BRACHT, Valter. Educação Física, ciência: cenas de um casamento (in) feliz. Ijuí:Unijuí, 1999.

BRACHT, Valter. Pesquisa em ação: educação física na escola. Ijuí:Unijuí, 2003.

BRANDÃO, Maria Regina Ferreira, et all (ORGs). Coleção psicologia do esporte e do exercício: futebol, psicologia e a produção de conhecimento. São Paulo: Editora Atheneu, 2008. Vol. 3

CARDOSO, Sérgio et all. Os sentidos da paixão. São Paulo: Companhia da Letras, 19997.

CARRANO, Paulo Cesar R.. Futebol paixão e política. Rio de Janeiro: DP&A, 2000.

CASTRO, Celso. Textos básicos de sociologia: de Karl Marx a Zygmunt Bauman. Rio de Janeiro: Zahar, 2014.

CAVALCANTE, Ruth. et all. (orgs.). Educação biocêntrica: um movimento de construção dialógica. Fortaleza: Edições CDH, 2001.

- COIMBRA**, Edu Antunes. **Método sensorial no futebol: da infância à fase adulta**. Rio de Janeiro: Mauad, 2001.
- COLETIVO DE AUTORES** (2009). **Metodologia do ensino da educação física**. São Paulo: Cortez, 2009.
- COSTA**, Maria Regina da *et all* (ORGs). **Futebol espetáculo do século**. São Paulo: Musa Editora, 1999.
- DAMATTA**, Roberto *et all* . **Universo do futebol**. Rio de Janeiro: Pinakotheke, 1982.
- DEMO**, Pedro. **Pesquisa e construção do conhecimento**. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1994.
- DEMO**, Pedro. **Argumento de autoridade X autoridade do argumento: interfaces da cidadania e da epistemologia**. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 2005.
- DEMO**, Pedro. **Pesquisa e construção de conhecimento: metodologia científica no caminho de Habermas**. Rio de Janeiro: tempo Brasileiro, 2009.
- DEMO**, Pedro. **Educação conhecimento: relações necessárias, insuficientes e controversas**. São Paulo: Editora Vozes, 2001.
- DEMO**, Pedro. **Pobreza política: a pobreza mais intensa da pobreza brasileira**. Campinas/SP: Armazém do Ipê, 2006.
- FALCÃO**, José Luiz *et all* . **O acadêmico e o popular nas práticas corporais: diálogos entre saberes**. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2010.
- FREIRE**, Madalena. **Educador, educa-dor**. São Paulo: Paz e Terra, 2008.
- FREIRE**, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1982.
- _____, **Pedagogia da esperança um reencontro com a pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1992.
- _____, **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo Paz e Terra, 1996.
- _____, **Ação cultural para a liberdade e outros escritos**. 4 ed., Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1979.
- _____, **Professor sim tia não cartas a quem ousa ensinar**. 3ed., São Paulo: Olho D'água, 1993.
- FRITJOF**, Capra. **A teia da vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos**. São Paulo: Cultrix, 1996.
- GADOTTI**, Moacir. **convite a leitura de Paulo Freire**. São Paulo: Scipione, 1989. (Coleção Pensamento e Ação no Magistério).
- GRUPO DE TRABALHO PEDAGÓGICO UFPE-UFSM**. **Visão didática da educação física: análises críticas e exemplos práticos de aulas**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1991.
- GRUPO DE ESTUDOS AMPLIADOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**. **Diretrizes curriculares para a educação física no ensino fundamental e na educação infantil da rede municipal de Florianópolis SC**. Florianópolis: O Grupo, 1996.

- HERNÁNDEZ**, Fernando. **A organização do currículo por projetos de trabalho**. 5 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.
- HEERDT**, Mauri Luiz. **Construindo ética e cidadania todos os dias: reflexões sobre temas filosóficos, sociais, políticos, econômicos e históricos**. Florianópolis/SC: Sophos, 2005.
- HEYDEBRAND**, Caroline Von. **A natureza anímica da criança**. São Paulo: Antroposófica, 2011.
- HILDEBRANDT- STRAMANN**, R. & **LAGING**, R. *Concepções Abertas no Ensino da Educação Física*. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1986.
- HILDEBRANDT- STRAMANN**, Reiner. **Educação física aberta à experiência: uma concepção didática em discussão**. Rio de Janeiro: Imperial Novo Milênio, 2009.
- HILDEBRANDT- STRAMANN**, Reiner. **Textos pedagógicos sobre o ensino da educação física**. Ijuí: Unijuí, 2001.
- HILDEBRANDT- STRAMANN**, Reiner. **Concepções abertas do ensino da educação física**. Rio de Janeiro: Imperial Novo Milênio, 2011.
- HILDEBRANDT- STRAMANN**, Reiner. **Histórias de movimentos com crianças**. Rio de Janeiro: Imperial Novo Milênio, 2010.
- HELAL**, Ronaldo *et all*. **A invenção do país do futebol: mídia, raça e idolatria**. Rio de Janeiro: Mauad, 2001.
- IASI**, Mauro. **Ensaio sobre consciência e emancipação**. São Paulo: Expressão Popular, 2001.
- LANZ**, Rudolf. **A pedagogia Wardorf: caminho para um ensino mais humano**. São Paulo: Antroposófica, 1998.
- LEAL**, Ondina Fachel (Org.). **Corpo e significados: ensaios de antropologia social**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 1995.
- LELOUP**, Jean-Yves. **O corpo e seus símbolos: uma antropologia essencial**. São Paulo: Vozes, 1999.
- LUCENA**, Ricardo de Figueiredo. **O esporte e a cidade**. Campinas/SP: Autores Associados, 2001.
- MARTINS**, Jorge Santos. **O trabalho com projeto de pesquisa: do ensino fundamental ao ensino médio**. São Paulo: Papyrus, 2002.
- MATIELLO JUNIOR**, Edgard & **CAPELA**, Paulo *et all*. **Ensaio alternativo Latino-Americanos de Educação Física esporte e saúde**. Florianópolis: Copiart, 2010.
- MATURANA**, Humberto & **VERDEN-ZÖLLER**, Gerda. **Amar e brincar: dimensões esquecidas do humano**. São Paulo: Palas Athenas, 2004.
- MCLAREN**, Peter & **FARAHMANDPUR**, Ramin. **Pedagogia revolucionária na globalização**. Rio de Janeiro: DP&A, 2002.
- MCLAREN**, Peter. **Multiculturalismos crítico**. São Paulo: Cortez, 1997.
- MOLINA NETO**, Vicente & **TRIVIÑOS**, Augusto N.S.. **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.

MOREIRA, Wagner Wey (Org.). **Educação física & esportes: perspectivas para o século XXI**. São Paulo: Papirus, 1992.

MORIN, Edgar. **A cabeça bem feita: repensar a reforma, reformar o pensamento**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2001.

MURAD, Mauricio. **Sociologia e educação física: diálogos, linguagem do corpo, esporte**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2009.

KUNZ, Elenor. **Educação física: ensino & mudança**. Ijuí: INIJUÍ, 1991.

KUNZ, Elenor & **TREBELS**, Andreas H.. **Educação física crítico-emancipatória: com uma perspectiva da pedagogia alemã do esporte**. Ijuí: Unijuí, 2006.

RIBEIRO, Darcy. **Utopia Brasil**. São Paulo: Hedra, 2008.

SALGADO, Mauro Ivan & **FREIRE**, Gilson. **Saúde e espiritualidade: uma nova visão da medicina**. Belo Horizonte: Editora INEDE, 2008.

SANTIN, Silvino. **Educação física: ética, estética e saúde**. Porto Alegre: Edições

SHOR, Ira e **FREIRE**, Paulo. **Medo e ousadia: o cotidiano do professor**. Rio de Janeiro: Paz Terra, 1986.

EST, 1995.

STRECK, Danilo R. (ORG.). **Fontes da pedagogia Latino-Americana: uma antologia**. BH: Autêntica, 2010.

SANTIN, Silvino. **Educação física: outros caminhos**. Porto Alegre: Edições EST, 1990.

SANTIN, Silvino. **Educação física: uma abordagem filosófica da corporeidade**. Ijuí: UNIJUÍ, 1987.

SERRES, Michel. **Os cinco sentidos: filosofia dos corpos misturados**. Rio de Janeiro, 2001.

SOARES, Antônio Jorge. **Futebol, malandragem e identidade**. Vitória: SPDC/UFES, 1994.

SHAFER, Karl- Hermann & **SCHALLER**, Klaus. **Ciência educadora crítica e didática comunicativa**. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1982.

STEINER, Rudolf. **A educação da Criança segundo s ciência espiritual**. São Paulo: Antroposófica, 1996.

STEINER, Rudolf. **O ser humano como sinfonia das forças universais**. São Paulo: Antroposófica, 2009.

STEINER, Rudolf. **A fisiologia oculta: aspectos supra-sensíveis do organismo humano, elementos para uma medicina ampliada**. São Paulo: Antroposófica, 1995.

STIGGER, Marco Paulo & **LOVISOLO**, Hugo (ORGs.). **Esporte de rendimento e esporte na escola**. São Paulo: Autores Associados, 2009.

TAFFAREL, Celi & HILDEBRANDT- STRAMANN, Reiner (ORGs). Currículo e educação física: formação de professores e pedagogias nas escolas. Ijuí: Unijuí, 2007.

TOLEDO, Luiz Henrique de, & COSTA, Carlos Eduardo (Orgs). Visão de jogo: antropologias das práticas esportivas. São Paulo: Editora Terceiro Nome, 2009.

WEIL, Pierre. A mudança de sentido e o sentido da mudança. Rio de Janeiro: Editora Rosa dos Tempos, 2000.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Campus Universitário – Trindade 88.040-900
Florianópolis-SC-Brasil
Fone: (048) 3721-9462 – (048) 3721-9368
e-mail: def@contato.ufsc.br



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO 2022-1

Código: DEF 5808

Disciplina: Princípios de Conduta Profissional A

Carga Horária: 03 h/a semanais – 54 horas/a semestrais

Horário: 07h30min às 10h00min (terças-feiras)

Pré-requisitos: DEF 5805 (Introdução à Educação Física A)

Turma: 04444

Professora: Patricia Luiza Bremer Boaventura Justo da Silva

E-mail: patricia.boaventura@ufsc.br

Horário de atendimento da professora: 14h00min às 15h00min nas segundas-feiras e 09h10min às 10h10min às quintas-feiras.

1 EMENTA

Conceitos básicos da Ética filosófica. Noções de teoria dos valores. Noções de Deontologia e de bioética. Questões morais selecionadas. Caracterização e problemática das éticas profissionais. Conduta profissional em Educação Física. Código de Ética e Deontologia da Educação Física.

2 OBJETIVO GERAL

Dotar o/a licenciado/a em Educação Física de uma reflexão ética voltada para a conscientização profissional.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Analisar e interrelacionar os conceitos básicos da ética filosófica;
- 3.2. Discutir as questões éticas peculiares ao exercício profissional em Educação Física;
- 3.3. Estudar o Código de Ética e Deontologia da Educação Física.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE I – Introdução à Ética

- 4.1.1. Campo e objeto da Ética.
- 4.1.2. Moral e costumes.
- 4.1.3. Valores morais e outros.
- 4.1.4. Doutrinas éticas hoje mais influentes.

4.2. UNIDADE II – Ética Profissional

- 4.2.1. Características e princípios gerais das éticas profissionais.
- 4.2.2. Problemática do exercício profissional em Educação Física no Brasil.

4.3. UNIDADE III - Código de Ética

- 4.3.1. Código de ética e deontologia da Educação Física a partir da Lei no 9696/98.

5 METODOLOGIA

- Aulas expositivo-dialogadas;
- Leitura e discussão de textos;
- Estudo e discussão de casos;
- Seminários em grupos.

6 AVALIAÇÃO

A avaliação será do tipo formativa e somativa, ou seja, ao final de cada tópico haverá uma nota atribuída às atividades/tarefas desenvolvidas. A nota final do semestre resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina:

ATIVIDADES AVALIATIVAS	Peso/Nota
Cumprimento das tarefas e outras atividades não elencadas, participação nas atividades individuais e em grupos: atividades a serem realizadas constantemente, em sala de aula ou como tarefas, constituirão 10% da nota final.	1,0
Avaliação teórica: Uma prova escrita e individual constituirá 30% da nota final.	3,0
Seminários temáticos: Seminários relacionados à ética profissional (trabalho escrito e apresentação), abrangendo a análise, discussão e apresentação de estudos de casos e dinâmicas, constituirão 40% da nota final.	4,0
Códigos de Ética em EF: Construção de um Código de Ética, equivale a 20% da nota final.	2,0
Prova de Recuperação O/a aluno/a com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5(cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre, que será composta por uma atividade individual com questões objetivas e/ou dissertativas sobre todo o conteúdo desenvolvido na disciplina (Resolução 017/CUn/97 - Art. 70, § 2º).	10,0

Observações: Ao aluno que não comparecer às avaliações ou não apresentar trabalhos no prazo estabelecido será atribuída nota 0 (zero) (Resolução 017/CUn/97 - Art. 70, § 4º).

7 FREQUÊNCIA

Será obrigatória a frequência às atividades correspondentes a cada disciplina, ficando nela reprovado/a o/a aluno/a que não comparecer, no mínimo, a 75% (setenta e cinco por cento) das mesmas (Resolução 017/CUn/97 - Art. 69, § 2º). Cabe ao aluno acompanhar, junto a cada professor, o registro da sua frequência às aulas Resolução 017/CUn/97 - Art. 69, § 4º).

8 CRONOGRAMA

UNIDADE	CONTEÚDO	Nº AULAS
Unidade I	Introdução à Ética	20
Unidade II	Ética Profissional	22
Unidade III	Código de Ética	12

8.1 CRONOGRAMA: CONTEÚDO PROGRAMÁTICO PREVISTO

Este cronograma apresenta uma previsão da organização das atividades, no entanto, está sujeito a alterações. Nele, serão descritos, de modo detalhado, as datas, cargas horárias e conteúdos para uma visualização geral e clara entre os diversos objetos envolvidos no desenvolvimento da disciplina, garantindo uma melhor comunicação das tarefas e dos recursos requeridos em cada uma das etapas.

2022/1	2022/1	DEF 5808 - Princípios de Conduta Profissional A
Datas	CH	Conteúdo Programático Estabelecido no Plano de Ensino
19/04/2022	3	Apresentação do Plano de ensino - Contextualização dos conteúdos

		Unidade I - Introdução à Ética campo e objeto da ética (conceitos)
26/04/2022	3	Unidade I - Introdução à Ética: ética e sociedade contemporânea
03/05/2022	3	Unidade I - Introdução à Ética: teorias éticas
10/05/2022	3	Unidade I - Introdução à Ética: o espaço da ética na Educação Física
17/05/2022	3	Unidade I - Introdução à Ética: bioética e princípios da bioética
24/05/2022	3	Unidade I - Introdução à Ética: bioética e pesquisa. Discussão e Fechamento U1
31/05/2022	6	Unidade I – Prova Unidade II - Ética Profissional - Organização dos seminários
07/06/2022	6	Unidade II - Ética Profissional - Ética como tema transversal
14/06/2022	3	Unidade II - Ética Profissional - Ética Desportiva
21/06/2022	3	Unidade II - Ética Profissional - Ética e violência no esporte
28/06/2022	3	Unidade II - Ética Profissional - Ética, gênero e sexualidade no esporte
05/07/2022	3	Unidade II - Ética Profissional - Ética e doping no esporte. Discussão e Fechamento U2
12/07/2022	3	Unidade III - Código de Ética e Deontologia da Educação Física
19/07/2022	3	Unidade III - Código de Ética e Deontologia da Educação Física
26/07/2022	3	Unidade III - Código de Ética e Deontologia da Educação Física. Discussão e Fechamento U3
02/08/2022	3	Prova de Recuperação Unidade III - Encerramento da disciplina

8 BIBLIOGRAFIA

8.1 Bibliografia Básica (Livros da BU)

BENTO, J.; MARQUES, A. **Desporto, ética e sociedade**. Porto: Editora da FCDEF, 1990.

BRANDÃO, C. **Bioética na Educação Física**. Maceió: Catavento, 2003.

FORTES, P. A. C. **Ética e saúde: questões éticas, deontológicas e legais, autonomia e direitos do paciente, estudo de casos**. São Paulo: EPU, 1998.

SÁ, A. L. **Ética profissional**. São Paulo: Atlas, 2001.

TOJAL, J. B.; DA COSTA, L. P. e BERESFORD, H. **Ética profissional na Educação Física**. Rio de Janeiro: Shape, 2004.

8.2 Bibliografia Complementar

BONILLA, Alcira B. Ética: questões e problemas contemporâneos. **Dissertatio**, Pelotas, n. 27-28, p. 11-32, jan. 2008. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/dissertatio/article/view/8845>.

CUNHA, Lilian Suelen de Oliveira. **Ética, Bioética e Deontologia no currículo da graduação em Educação Física no sul do Brasil**. 2021. 119p. Dissertação. (Mestrado em Saúde Coletiva), Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2021. Disponível em: <http://tede.ufsc.br/teses/PGSC0280-D.pdf>.

ROCHA, J.; BENEDETTI, T. Ética na pesquisa em Educação Física. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 11 n. 3., p. 358-362, março 2009. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2009v11n3p358>.

SANTIN, Silvino. O espaço da ética na Educação Física. **Revista Kinesis**, Santa Maria, v. 1, n. 32, set. 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/15573>.

SILVA, Méri Rosane Santos da Silva. **O debate ético e bioético na Educação Física**. 2003. 325p. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano), Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/3285>.

TOJAL, João Batista; BARBOSA, Alberto Puga. **A ética e a bioética na preparação e na intervenção profissional de educação física**. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2006. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/publicacoes/arquivos/etica/A.Etica.e.a.Bioetica.4.pdf>.

VALLS, Álvaro L. M. **O que é ética**. São Paulo: Brasiliense, 1994.

VÁSQUEZ, S. Adolfo. **Ética**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1985.



**+ UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário - Trindade - 88040-900 - Florianópolis (SC) Brasil
Fone: 48 3721-9462 - Fax: (48) 3721-9368 - e-mail: def@contato.ufsc.br

PLANO DE ENSINO 2022/1

Código: DEF 5809

Disciplina: Fundamentos Didático-Pedagógicos do Esporte

Carga Horária: 03 h/a semanais - 54 h/a semestrais (36 h/a teórico-práticas e 18 h/a PPCC)

Docente: Michel Milistetd – michel.milistetd@ufsc.br

1. EMENTA

Concepções e perspectivas pedagógicas que orientam o processo de ensino-aprendizagem-treinamento esportivo. Abordagens didático-pedagógicas, orientações conceituais e estilos de ensino. Planejamento e estruturação de atividades e tarefas pedagógicas.

2. OBJETIVO GERAL

Contribuir para a formação pedagógica do profissional de Educação Física para que possa estimular e desenvolver a prática esportiva de forma consciente e espontânea, pautada em princípios éticos e morais.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Identificar as concepções norteadoras da prática esportiva, refletindo sobre os princípios pedagógicos na iniciação esportiva em crianças e jovens;
- 3.2. Distinguir as diferentes abordagens didático-pedagógicas empregadas no processo de ensino-aprendizagem-treinamento esportivo;
- 3.3. Dominar os principais estilos de ensino adotados na prática pedagógica;
- 3.4. Estruturar o processo de ensino-aprendizagem-treinamento esportivo a partir de progressões de exercícios;
- 3.5. Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa na área de pedagogia do esporte.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – Fundamentos do Esporte e da Pedagogia do Esporte

- Conceitos em Pedagogia do esporte
- Dimensões do fenômeno esportivo
- Iniciação e especialização esportiva
- Desenvolvimento esportivo em longo prazo

UNIDADE II – Abordagens didático-pedagógicas do esporte

- Características estruturais e funcionais do esporte
- Elementos da sessão de treino
- Caracterização e estruturação das tarefas e atividades
- Princípios e noções das progressões de aprendizagem no ensino dos esportes
- Metodologias de ensino do esporte: tradicional, série de exercícios, série de jogos, situacional

UNIDADE III – Papel didático-pedagógico do treinador no ensino dos esportes

- Conhecimentos do treinador
- *Spectrum* dos estilos de ensino nos esportes
- Instruções do treinador

5. METODOLOGIA

- Aulas expositivo-dialogadas
- Aulas teórico-práticas
- Leitura e discussão de textos
- Atividades em grupos
- Experiências de prática pedagógica (PPCC) aos colegas de turma

6. AVALIAÇÃO

- Prova escrita (PE): Nota 0-10; Peso 6,0
- Experiências de Ensino (CT): Nota 0-10/tarefa; Peso 3,0
- Conjunto de Tarefas: Nota 0-10/tarefa; Peso 1,0

Resolução 17/CUN/97

Art. 70 - A verificação do alcance dos objetivos em cada disciplina será realizada progressivamente, durante o período letivo, através de instrumentos de avaliação previstos no plano de ensino.

§ 2º - O aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre, exceto nas disciplinas que envolvam Estágio Curricular, Prática de Ensino e Trabalho de Conclusão do Curso ou equivalente, ou disciplinas de caráter prático que envolvam atividades de laboratório ou clínica definidas pelo Departamento e homologados pelo Colegiado de Curso, para as quais a possibilidade de nova avaliação ficará a critério do respectivo Colegiado do Curso.

Art. 71 - Todas as avaliações serão expressas através de notas graduadas de 0 (zero) a 10 (dez), não podendo ser fracionadas aquém ou além de 0,5 (zero vírgula cinco).

§ 1º - As frações intermediárias, decorrentes de nota, média final ou validação de disciplinas, serão arredondadas para a graduação mais próxima, sendo as frações de 0,25 e 0,75 arredondada para a graduação imediatamente superior.

§ 2º - A nota final resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina.

§ 3º - O aluno enquadrado no caso previsto pelo § 2º do art. 70 terá sua nota final calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na avaliação estabelecida no citado parágrafo.

Art. 72- A nota mínima de aprovação em cada disciplina é 6,0 (seis vírgula zero).

Art. 74 - O aluno, que por motivo de força maior e plenamente justificado, deixar de realizar avaliações previstas no plano de ensino, deverá formalizar pedido de avaliação à Chefia do Departamento de Ensino ao qual a disciplina pertence, dentro do prazo de 3 (três) dias úteis, recebendo provisoriamente a menção I.

7. CRONOGRAMA DE AULAS

ATIVIDADE	CONTEÚDO	Data
Unidade I	Fundamentos do Esporte e da Pedagogia do Esporte	14/04 a 20/05
Unidade - III	Abordagens didático-pedagógicas do esporte	23/05 a 01/07

Unidade – III	Papel didático-pedagógico do treinador no ensino dos esportes	04/07 a 03/08
---------------	---	------------------

8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BENTO, J. O. **O outro lado do desporto**. Porto: Campo das Letras, 1995.

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.

GRECO, P. J.; BENDA, R. N. **Iniciação esportiva universal**: da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 1998.

KROGER, C.; ROTH, K. **Escola da bola**: um ABC para iniciantes nos jogos esportivos. Rio de Janeiro: Phorte, 2002.

MESQUITA, I. **Pedagogia do treino**: a formação em jogos desportivos colectivos. Lisboa: Livros Horizontes, 1997.

MOSSTON, M; ASHWORTH, S. **La enseñanza de la Educación Física**. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1993.

TAVARES, F. Estudo dos jogos desportivos: concepções, metodologias e instrumentos. Porto: Editora da FCDEF/UP, 1999.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BENTO, Jorge Olímpio. **Homo Sportivus**: o humano no esporte. Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física, 2012.

_____. **Contextos da pedagogia do desporto**: perspectivas e problemáticas. Lisboa: Livros Horizonte, 1999.

BUNKER, David; THORPE, Rod. A model for the teaching of games in secondary schools. **Bulletin of Physical Education**, v. 18, n. 1, p. 5-8, 1982.

BRASIL. **Dimensões pedagógicas do esporte**. Brasília: Universidade de Brasília/CEAD, 2004.

CÔTÉ, Jean; FRASER-THOMAS, Jessica. Youth involvement in sport. In: CROCKER, Peter (Ed.). **Sport Psychology**: A Canadian Perspective. Toronto: Pearson, 2007.

CÔTÉ, Jean; HAY, John. Children's involvement in sport: a developmental perspective. In: SILVA, John M.; STEVENS, Diane E. (Eds.) **Psychological foundations of sport**. Boston: Allyn & Bacon, 2002. p. 484-502.

CÔTÉ, Jean; STRACHAN, Leisha; FRASER-THOMAS, Jessica. Participation, personal development, and performance through youth sport. In: HOLT, Nicholas L. (Ed.). **Positive Youth Development Through Sport**. New York: Routledge, 2008.

CÔTÉ, Jean; TURNNIDGE, Jennifer; EVANS, M. Blair. The dynamic process of development through sport. **Kinesiologia Slovenica**, v. 20, n. 3, p.14-26, 2014.

GALATTI, Larissa Rafaela et al. Pedagogia do Esporte: procedimentos pedagógicos aplicados aos jogos esportivos coletivos. **Conexões**, Campinas, v. 6, n. especial, p. 397-408, 2008.

HIRAMA, Leopoldo Katsuki; MONTAGNER, Paulo César. Algo para além de tirar da rua: o ensino do esporte em projeto socioeducativo. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis*, v. 34, n. 1, p. 149-164, 2012

HOLT, Nicholas L. (Ed.). **Positive Youth Development Through Sport**. Oxon: Routledge, 2008.

MACHADO, Gisele Viola; GALATTI, Larissa Rafaela; PAES, Roberto Rodrigues. Pedagogia do Esporte e o referencial histórico-cultural: interlocução entre teoria e prática. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 17, n. 1, p. 414-430, 2014.

MESQUITA, I. M. R. et al. Modelo de Educação Esportiva: da aprendizagem à aplicação. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 25, n. 1, p. 1-14, 2014.

PERKINS, Daniel F.; NOAM, Gil G. Characteristics of sports-based youth development programs. **New Direction for Youth Development**, v. 115, p.75-84, 2007.

SANCHES, Simone Meyer; RUBIO, Kátia. A prática esportiva como ferramenta educacional: trabalhando valores e a resiliência. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 37, n. 4, p. 825-842, 2011.

SIEDENTOP, Daryl. Sport Education: A retrospective. **Journal of Teaching in Physical Education**, v. 21, p. 409-418, 2002.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário - Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC - Brasil
Fone: 48 3721-9462 - Fax: 48 3721-9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br

Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO – 2022/1

Código : DEF 5810

Disciplina : Planejamento e Organização de Eventos

Carga Horária : 04 h/a semanais - 72 horas aula (54 h/s teórico/práticos e 18 h/s PCC)

Pré-requisitos: Sem pré-requisito

Fase: 5^a - Obrigatória

Duração do semestre: 18/04/2022 – 03/08/2022

Professor Alex Fensterseifer

Email: alex.cbf@ufsc.br

Encontros: Segunda-feira/Sexta-feira – 08:20 h às 10:00 h

1 EMENTA

Estrutura administrativa da Educação Física e do Esporte. Planejamento de eventos esportivos e recreativos. Competições esportivas: modelos organizacionais e sistemas de disputas.

2 OBJETIVO GERAL

- Contribuir na formação de profissionais qualificados para atuarem em instituições públicas e privadas no planejamento, organização, coordenação e avaliação de competições esportivas e atividades de lazer, vivenciando os conteúdos trabalhados.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Executar as técnicas (processos) de planejamento e organização de eventos esportivos;
- 3.2. Analisar, comparar e propor modelos de estruturas administrativas de eventos esportivos;
- 3.3. Elaborar modelos de competições esportivas (experimentação);
- 3.4. Propor técnicas alternativas de organização de eventos esportivos e recreativos;
- 3.5. Analisar estruturas organizacionais administrativas de entidades relacionadas à Educação Física e aos esportes;

3.6. Compreender o planejamento e a organização de evento no contexto do gestor esportivo;

3.7. Estimular o desenvolvimento de atitude investigativa e de prática de pesquisa no planejamento e organização de eventos e na área da gestão esportiva.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE I - Processos de organização de eventos esportivos e recreativos.

4.1.1. Processos de eliminatórias e rodízios.

4.1.2. Processos combinados e especiais.

4.1.3. Elaboração das chaves, critérios de distribuição das equipes, designação dos jogos, programação,

composição dos grupos, quadro de pontos.

4.2. UNIDADE II - Planejamento de eventos esportivos e recreativos.

4.2.1. Planejamento de eventos esportivos e recreativos.

4.2.2. Estrutura administrativa de eventos esportivos e recreativos.

4.3. UNIDADE III - Organização de Eventos.

4.3.1. Comissões de trabalho, responsabilidades e providências.

4.3.2. Elaboração de programas e avaliação.

4.4. UNIDADE IV - Estrutura administrativa da Educação Física e Esportes.

4.4.1. Órgãos de gestão pública e privada Educação Física e Esportes.

4.4.2. Confederações, Federações e Ligas esportivas.

5. METODOLOGIA DE ENSINO

A disciplina trabalhará com atividades **presenciais**. A transmissão dos conteúdos da disciplina teórico/prática será através de explanação oral, leitura de textos e artigos, apresentações teóricas na sala de aula e experiências práticas. **Também será estimulado o uso de ferramentas do Moodle para discussões como o Fórum para esclarecer dúvidas, Glossário** edição de termos e respectivas definições e realização de tarefas em casa. As **Práticas pedagógicas como componente curricular** serão realizadas com análise de documentos, tarefas situações problemas da prática, reflexões das práticas pedagógicas em diferentes ambientes de ensino e experiência práticas. Na **avaliação** serão realizadas tarefas (avaliativa formativa e avaliativa somatória) e provas (avaliativa somatória) em sala de aula preferencialmente.

6. RECURSO DE ENSINO

Textos; artigos; fotos, vídeos; URL de vídeos externos.

7. AVALIAÇÃO

PROVA TEÓRICA 1 (Unidades I, II,) Peso 2,5

PROVA TEÓRICA 2 (Unidades III e Parte IV) Peso 2,5

TAREFA 1: Processos de organização de eventos: Peso 2,5

TAREFA 2: Organização de Eventos: Peso 2,5

8. FREQUÊNCIA

Serão feitas nas aulas, no horário de aula conforme a grade curricular e na realização das tarefas, tudo através do Moodle/Presença.

9. CRONOGRAMA

OBSERVAÇÃO: Todas as atividades da disciplina serão presenciais no horário de aula, na sala de aula da disciplina.

ATIVIDADE	CONTEÚDO	H/A	Objetivos	Recursos didáticos	Avaliação formativa
UNIDADE I	Processos de organização de eventos esportivos e recreativos	14	Conhecer e saber elaborar processos eliminatórios, rodízios, processos combinados, especiais e elaboração de competições.	Moodle, vídeos, textos e materiais práticos	Trabalhos, experiências práticas
UNIDADE II	Planejamento de eventos esportivos e recreativos.	14	Planejar e Estruturar eventos esportivos e recreativos.	Moodle, vídeos, textos e materiais práticos	Trabalhos, experiências práticas
UNIDADE III	Organização de Eventos.	14	Organizar comissões de trabalho, responsabilidades e providências; e elaborar programas e avaliação de eventos	Moodle, vídeos, textos e materiais práticos	Trabalhos, experiências práticas
UNIDADE IV	Estrutura administrativa da Educação Física e Esportes	6	Conhecer órgãos de gestão pública e privada; Confederações, Federações e Ligas esportivas	Moodle, vídeos, textos e materiais práticos	Trabalhos, experiências práticas
PCC	Práticas como componente curricular	18	Conhecer e organizar eventos esportivos e recreativos.	Moodle, vídeos, textos e materiais práticos	Experiências práticas
AVALIAÇÃO	Avaliação Somativa.	4	Mensurar a quantidade de conhecimento acumulada ao longo das unidades.		
AVALIAÇÃO	Avaliação Somativa Prova de Recuperação	2	Mensurar a quantidade de conhecimento acumulada ao longo das unidades		
	TOTAL	72			

Avaliação Formativa: engloba o uso de variados tipos de avaliações e práticas pedagógicas, é aplicada no dia a dia do estudante.

Avaliação Somativa: tem a função de mensurar a quantidade de conhecimento acumulada ao longo do ciclo de aprendizagem; para ser aprovado, o estudante necessita obter um mínimo considerado como padrão para aprovação.

10. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

- CESCA, Cleuza Gertrudes Gimenes. Organização de eventos: manual para planejamento e execução. Grupo Editorial Summus, 2008.
- FURTADO, Sabrina, et al. O financiamento do esporte em Santa Catarina: o caso do FUNDESPORTE nos anos de 2011 e 2012. *Motrivivência*, 2016, 28.47: 145-159.
- MATIAS, Marlene. Organização de eventos: procedimentos e técnicas. Editora Manole, 2007.
- MEIRA, Tatiana de Barros; BASTOS, Flávia da Cunha; BÖHME, Maria Tereza Silveira. Análise da estrutura organizacional do esporte de rendimento no Brasil: um estudo preliminar. *Revista brasileira de educação física e esporte*, 2012, 26.2: 251-262.
- RAEDER, Sávio. Jogos e cidades: ordenamento territorial urbano em grandes eventos esportivos. 2010.
- RUBIO, Katia. Mega Eventos Esportivos, Legado E. Casa do Psicólogo, 2007.
- SCHIMMEL, Kimberly. Os grandes eventos esportivos: desafios e perspectivas. Belo Horizonte, 2013.
- SUZUKI, Claudio Shigeki. Eventos Esportivos. 2019.

10.1 BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- ARCHER, R. B. **Organização de Competição Desportiva** . Curitiba, PR: Imprensa Paranaense, 1990.
- BRASIL, Ministério do Esporte. **Código Brasileiro de Justiça Desportiva** : comentários e legislação: em defesa da ética e da qualidade do esporte. Brasília: Assessoria de Comunicação Social, 2004.
- BRASIL, V. **Organização e Modelos de Competições Esportivas** . Ponta Grossa, PR: UEPG, 1983.
- BRUNORO, J.C. ; AFIF, A. **Futebol 100% Profissional** . São Paulo, SP: Gente, 1997.
- CAPINUSSU, J.M. **Competições Desportivas** : Organização e Esquemas. São Paulo, SP: Ibrasa, 1986.
- CAPINUSSU, J.M. **Planejamento macro em educação física e desportos** . São Paulo: Ibrasa, 1985.
- DAIUTO, M. B. **Organização de competições desportivas** . São Paulo: Hemus, 1991.
- GRAÇA FILHO, A. **O esporte como indústria** . Rio de Janeiro: CBV, 2002.
- GUTIERREZ, W. **Organização da educação física e dos desportos** . Coleção ESAEF-IPA, 1980.
- POIT, D. R. **Organização de Eventos Esportivos** . 2ª Edição, Londrina: Midiograf, 2000.
- POIT, D. R. **Organização de eventos esportivos** . São Paulo: Phorte Editora, 2006.
- REZENDE, J.R. **Sistemas de disputa para competições esportivas**. São Paulo: Phorte Editora. 2007.
- ZANELLA, L. C. **Manual de Organização de Eventos** . São Paulo: Atlas, 2008.



Prof. Dr. Valmir José Oleias

Código: DEF 5811 (3 créditos 2 T + 1 P) Disciplina: Gestão Esportiva – 54h/a

PLANO DE ENSINO – 2022-1

1 - EMENTA - Teorias administrativas aplicadas à gestão esportiva. Empreendedorismo e mercado de trabalho. Marketing esportivo. Planejamento e elaboração de projetos. Legislação da Educação Física e Esporte.

2 - OBJETIVO GERAL - Proporcionar conhecimentos básicos sobre Gestão Esportiva com vistas à sua aplicação na área da Educação Física e dos Esportes.

3 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS 2.1 - Interpretar e empregar os princípios gerais da Administração relacionando-os com a Administração Esportiva; 2.2 - Analisar a estrutura organizacional/administrativa de entidades públicas e privadas ligadas a Educação Física e aos Esportes; 2.3 - Propor soluções para os problemas apresentados e alternativas administrativas e organizacionais à Educação Física e aos Esportes.

4 - CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 – Unidade I - Noções gerais e evolução da teoria da administração

- Conceitos e princípios gerais da administração
- Principais teorias da administração
- A evolução da teoria administrativa e sua aplicação na Educação Física e nos Esportes

4.2 – Unidade II – Estrutura Organizacional e Administração de Entidades Esportivas Públicas e Privadas. Atividade de campo: visitas em entidades esportivas. Neste semestre estamos prevendo a visita numa organização esportiva.

- O Sistema Nacional de Organização da Educação Física
- O Sistema Esportivo Nacional.
- Organizações Internacionais de Educação Física e dos Esportes
- A Legislação aplicada à Educação Física e aos Esportes

4.3 – Unidade III – Planejamento no setor da Educação física e dos Esportes

- O conceito de Planejamento na Administração
- A aplicação do Planejamento na Educação Física e nos Esportes.
- A Legislação do Desporto Nacional – 9.615/98 e 10.671/03
- A elaboração de projetos esportivos

4.4 – Unidade IV – Temas relacionados à disciplina

- Marketing e Gestão Esportiva
- Administração e o Marketing Esportivo
- Mídia e Esporte
- Administração de Academias; clubes amadores e profissionais; Associações Esportivas; Secretarias; Fundações; Colônias de Férias; hotéis; condomínios.

5 - METODOLOGIA - Aulas expositivo-dialogadas, atividades individuais e em grupos, palestras e desenvolvimento de projetos.

6 - AVALIAÇÃO - Prova sobre o conteúdo programático (50%) + Trabalho teórico/prático dirigido e orientado sobre a assunto programático da disciplina, relativo aos PPCC's

7- CRONOGRAMA

Unidade I – Noções gerais e evolução da teoria da administração - 18h/a

Unidade II - Estrutura Organizacional e Administração de Entidades Esportivas – 10h/a

Unidade III – Planejamento no setor da Educação física e dos Esportes - 08h/a

Unidade IV – Prática Pedagógica como Componente Curricular (gestão esportiva) - 18h/a

7. 1 Organização dos 10 primeiros Tópicos Semanais da Disciplina

Tópico 1. Escola Clássica de Administração	Conhecer a fundamentação básica e sua aplicação na Ed. Física e Esportes.
Tópico 2. Escola Humanista de Administração	Conhecer as contribuições básicas e sua aplicação na Ed. Física e Esportes
Tópico 3. Teoria sobre o Modelo Burocrático	Compreender a teoria weberiana e suas principais definições sobre burocracia.
Tópico 4. Estudo do Método Sistemico	Conhecer a teoria da complexidade, que forma a base para a visão sistêmica.
Tópico 5. Inovação e Empreendedorismo na Educação física	Compreender a teoria inovadora e empreendedorismo na EF e nos Esportes.
Tópico 6. Plano de Negócios nos Esportes	Conhecer a proposta de plano de negócios, indicando uma perspectiva de projeto.
Tópico 7. Gestão Participativa e Planejamento Estratégico	Compreender os modelos de gestão adm. democráticos e participativos na EF e nos Esportes.
Tópico 8. Teorias sobre Marketing Esportivo	Compreender os principais conceitos sobre Marketing Esportivo.
Tópico 9. Gestão em Clubes e Academias	Compreender os principais modelos de gestão de Gestão em Clubes e Academias.
Tópico 10. Sistema CREF e CONFEF na EF	Conhecer o funcionamento do Sistema do CREF e CONFEF e desdobramentos na EF brasileira

7.2 Organização da Segunda Parte da Disciplina – Trabalho Final

Semana 11 – Revisão de Conteúdos	Preparação para a prova
Semana 12 – Realização da Prova sobre os 10 tópicos	Aplicação da avaliação
Semana 13 – Definição preliminar do Trabalho Final	Definição dos critérios de elaboração
Semana 14 – Dúvidas sobre a elaboração do TF	Sanar dúvidas
Semana 15 – Esclarecimentos Gerais para TF	Oportunizar um momento de troca de informações
Semana 16 – Apresentação do Trabalho Final	Socializar a elaboração com os colegas
Semana 17 – Apresentação do Trabalho Final	Socializar a elaboração com os colegas
Semana 18 – Fechamento da Disciplina	Feedback e conclusão dos trabalhos

8 - BIBLIOGRAFIA

Básica

CHIAVENATO, I. **Introdução à Teoria Geral da Administração**. RJ, Campus, 3ª edição, 2003. Disponível online: https://www.academia.edu/9591999/CHIAVENATTO_Idalberto_Introdu%C3%A7%C3%A3o_%C3%A0_teor%C3%A7%C3%A3o_3a_ed Acesso em 10 de agosto 2020.

FAYOL, H. **Administração Industrial e Geral**. São Paulo, Atlas, 1981.

Lista de editoras universitárias que disponibilizam ebooks https://www.ig.ufri.br/arquivos/2020/07/Editoras-que-disponibilizam-livros-para-download-gratuito_atualizado25062020.pdf

Complementar

CAPINUSSU, J. M. **Administração Desportiva Moderna**. São Paulo. Eldorado. 2002.

COSTA, L. P. **Noções de Administração para Profissionais da Educação Física e dos Desportos**. Brasília 1979.

LINDERBERG, N. **Os Esportes: traçado e técnica construtiva dos campos esportivos**. SP. Cultrix, 1976.

MARCOVITCH, Jacques; MACCHIONE SAES, Alexandre (Organização); **Pioneirismo e Educação Empreendedora: projetos e iniciativas**. Fev. 2018, disponível on line: <http://www.livrosabertos.sibi.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/book/192> Acesso em: 10 agosto 2020.

MATOS, Heloiza; GIL, Patrícia (Organização); Comunicação, Políticas Públicas e Discursos em Conflito. São Paulo ECA – USP, 2019. disponível online: <http://www.livrosabertos.sibi.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/book/364> Acesso em: 10 agosto 2020.

MELO NETO, F.P. **Marketing Esportivo**. RJ, Record, 4ª edição, 2007.

MOTTA, F. P. **Teoria Geral da Administração**. SP, Pioneira, 2010, 3ª edição revista.

OLIVEIRA, Rogério Paes de. A Educação Física como Elemento Necessário na Formação do Ser Social. **Revista Edeportes**, Vol.25, N°264 (2020) Disponível Online: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/efdeportes/article/view/1654/1199> Acesso em: 10 de agosto 2020.

POZZI, L. F. **A Grande Jogada: teoria e prática do marketing esportivo**. SP, Ed. Globo, 1998.

PITTS, B. B.; STOTLAR, D. K. **Fundamentos de marketing esportivo**. São Paulo: Phorte, 2002.

RICHERS, Raimar. **Marketing: uma visão brasileira**. SP. Negócio Editora, 2000.

ZANATTA, Thaís Camargo; FREITAS, Daiane Miranda de; CARELLI, Filipe Gomide; COSTA, Israel Teoldo da. O Perfil do Gestor Esportivo Brasileiro: revisão sistemática da literatura. **Revista Movimento** (Porto Alegre) 24(1) p. 291-304, jan.-mar. 2018 ILUS disponível online: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/73803/47811>

Florianópolis, 04 de março de 2022.

<p><u>Atendimento aos alunos</u>: todas as terças e quintas-feiras, 08 às 10 horas, sala 209, bloco Administrativo ou agendamento: 48-99915-7576 (cel) e-mail valmir.oleias@gmail.com - disponível para conversar com o professor ou agendar atendimento.</p>
--



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário - Trindade 88.040-900
Florianópolis-SC-Brasil
Fone: (048) 3721-4774
e-mail: ricardo.dantas@ufsc.br



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO 2022.1

Código: DEF 5812

Disciplina: Teoria e Metodologia do Treinamento Esportivo

Carga Horária: 72 horas/aula (54h teórico-práticas e 18h PPCC)

Pré-requisito: DEF 5897

Professor: Prof. Dr. Ricardo Dantas de Lucas (ramal 4775)

1 EMENTA

Princípios gerais do treinamento esportivo. Relações entre as capacidades físicas e o desempenho esportivo nas diferentes modalidades. Métodos de treinamento físico (cíclicos e acíclicos). Planejamento e Periodização do treinamento em diferentes modalidades. Especificidades do treinamento no esporte adaptado.

2 OBJETIVO GERAL

Aprofundar a discussão dos conceitos e métodos do treinamento e desempenho esportivo, possibilitando a elaboração de um programa periodizado na preparação de atletas de diferentes modalidades.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1 Elaborar e contrastar diversos conceitos fundamentais do treinamento esportivo.
- 3.2 Identificar e criticar os diversos métodos de treinamento das principais formas de exigência motora.
- 3.3 Elaborar planos de treinamento, justificando a sua estrutura de acordo com os princípios gerais do treinamento e as características da modalidade.
- 3.4 Relacionar e discutir os elementos de preparação física, técnico e tático.
- 3.5 Aplicações de conceitos para o treinamento no esporte paralímpico.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 UNIDADE I: Aspectos Gerais Sobre a Teoria do Treinamento

- Breve revisão sobre a evolução do treinamento
- Classificação das modalidades esportivas
- Contribuição aeróbia e anaeróbia em diferentes eventos
- Breve revisão sobre as adaptações determinadas pelo treinamento

4.2 UNIDADE II: Princípios do Treinamento Esportivo

- Individualidade biológica ou das diferenças individuais
- Sobrecarga
- Adaptação
- Especificidade
- Inter-relação volume e intensidade
- Continuidade
- Reversibilidade

4.3 UNIDADE III: Relação entre capacidades físicas e desempenho

- Resistência e aspectos energéticos
- Força e aspectos energéticos
- Velocidade e aspectos energéticos
- Agilidade
- Flexibilidade
- Equilíbrio

4.4 UNIDADE IV: Índices Fisiológicos Associados à Performance aeróbia

- Índices de potência aeróbia ($VO_2\text{max}$, $iVO_2\text{max}$, PV)
- Índices de capacidade aeróbia (Limites fisiológicos/ Velocidade crítica)
- Utilização na prescrição do treinamento contínuo e intervalado

4.5 UNIDADE V: Métodos de Preparação Física (Cíclicos e Acíclicos)

- Treinamento Contínuo
- Treinamento Intervalado
- Treinamento de Velocidade/Sprints
- Treinamento de Força
- Treinamento Pliométrico
- Treinamento em Circuito

4.6 UNIDADE VI: Planejamento e Periodização do Treinamento

- Aspectos gerais da periodização
- Preparação física, técnica e tática nas diferentes modalidades esportivas
- Ciclos do treinamento
- Estrutura e organização do treinamento no microciclo
- Estrutura e organização do treinamento no mesociclos
- Estrutura e organização do treinamento no macrociclo
- Modelos tradicionais e alternativos de periodização

4.7 UNIDADE VII: Treinamento no esporte adaptado

- Aspectos fisiológicos e antropométricos determinantes de cada deficiência;
- Implicações para o treinamento e o desempenho.

5. METODOLOGIA

Aulas teóricas expositivas, utilização de multimídia, aulas práticas, leituras e discussão de textos.

6. AVALIAÇÃO

6.1 Duas avaliações escritas individuais (0 a 10 pontos cada avaliação) – Peso 2 cada

6.2 Um trabalho relacionado à periodização (0 a 10 pontos) – Peso 2

6.3 Dois trabalhos referentes ao PPCC (0 a 5 pontos cada) – Peso 1

A nota final será determinada por meio da média ponderada das quatro avaliações. A primeira avaliação será realizada após o término da unidade IV. A segunda avaliação será realizada após o término da unidade VII.

7. CRONOGRAMA

DATAS	CONTEÚDOS	NÚMERO DE AULAS
11/04 a 14/04	Integração Acadêmica	02
18/04 a 13/05	Unidade I e II	16
16/05 a 03/06	Unidade III e IV	12
07/06	PROVA 1	02
10/06 a 20/06	Unidade V	12
24/06 a 15/07	Unidade VI	14
18/07	PROVA 2	02
22/07 a 29/07	Apresentações Seminários	10
02/08	Prova de recuperação	02
Total previsto		72 hrs

Feriados: 15 e 21 de Abril, 16 de junho

*As atividades de Prática Pedagógica como Componente Curricular – PPCC serão desenvolvidas com a ministração de aulas práticas sobre os métodos de treinamento e acompanhamento de atleta/equipe de modalidade a definir.

8. BIBLIOGRAFIA

8.1. Bibliografia Básica

BOMPA, T.O. **Periodização**: teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte, 2002.

DANTAS, E.H.M. **Prática da preparação física**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

DENADAI, B.S. **Índices fisiológicos de avaliação aeróbia**: conceitos e aplicação. Ribeirão preto: B.S.D., 1999.

GOMES, A.C. **Treinamento desportivo**: estruturação e periodização. São Paulo: Artmed, 2002.

8.2. Bibliografia Complementar

DENADAI, B.S. (org.) **Avaliação aeróbia**: determinação indireta da resposta do lactato sangüíneo. Motrix, Rio Claro, 2000.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. 9ª ed. São Paulo: Manole, 1999.

8.3 Discussão de Artigos para as Aulas

1. DE LUCAS, R. D., DENADAI, B. S., GRECO, C. C. Respostas fisiológicas durante o exercício contínuo e intermitente: implicações para a avaliação e a prescrição do treinamento aeróbio. **Motriz: Revista de Educação Física**, v.15, p.810 - 820, 2009.

2. SOUZA, K. M., VIEIRA, G., BALDI, M., GUGLIELMO, L. G. A., DE LUCAS, R. D., DENADAI, B. S. Variáveis fisiológicas e neuromusculares associadas com a performance aeróbia em corredores de endurance: efeitos da distância da prova. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.17, p.40 - 44, 2011.

3. HELGERUD, J.; ENGEN, L.C.; WISLOFF, U.; HOFF, J. Aerobic endurance training improves soccer performance. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v.33, n.11, p.1925-1931, 2001.
4. DE LUCAS, R. D., SANTOS, R.R.F., RODRIGUES, R.R., SOUZA, K. M. Utilização da velocidade critica para controle da intensidade de treinamento aeróbio em jogadoras de voleibol. **Revista Mineira de Educação Física**, v.19, p.124 - 136, 2011.



PLANO DE ENSINO – 2022/1

IDENTIFICAÇÃO DA DISCIPLINA

Curso: Bacharelado em Educação Física **Fase:** Oitava-fase
Disciplina: Estágio Supervisionado em Treinamento e Gestão Esportiva
Código: DEF 5814
Carga Horária: 180 h/a – 10 créditos
Pré-requisitos: DEF 5809, DEF 5810, DEF 5811, DEF 5812
Docentes: Luiz Guilherme Antonacci Guglielmo (luiz.guilherme@ufsc.br)
Tiago Turnes (tiago.turnes@ufsc.br).

1. EMENTA

Estágio de prática profissional em Educação Física, sob a orientação e supervisão docente em treinamento ou gestão esportiva. Planejamento, ministração de planos e elaboração de relatório de estágio.

2. OBJETIVO GERAL

Elaborar, ministrar e executar planos de treinamento ou de atividade de gestão esportiva, por meio de uma prática orientada nos diferentes campos de ação do estágio.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os objetivos do treinamento ou da gestão esportiva no campo de estágio;
- Planejar as ações no campo de atuação escolhido;
- Elaborar e ministrar os planos de trabalho no campo de atuação;
- Avaliar os resultados obtidos em treinamento ou gestão esportiva;
- Elaborar o relatório de estágio.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Aplicação de conhecimentos e desenvolvimento das habilidades profissionais dos princípios gerais do treinamento ou gestão esportiva; bases teórico-metodológicas em diferentes perspectivas do treinamento esportivo; fundamentos teóricos da administração da Educação Física e do Esporte.

5. METODOLOGIA

O desenvolvimento do Estágio Supervisionado em Treinamento ou Gestão Esportiva compreende o desenvolvimento das atividades de acordo com o cronograma elaborado pelo aluno pela supervisão do professor da turma e do professor de campo.

Todas as atividades serão realizadas de forma presencial, seguindo o Calendário Acadêmico da UFSC de 2022. Devido a Pandemia do COVID-19, todos os protocolos sanitários e de segurança para prevenção de contágio serão seguidos à risca, inclusive as diretrizes e normativas estabelecidas pela UFSC



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário - Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC – Brasil
Fone: 48 3721-9462 - Fax: 48 3721-9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br



6. AVALIAÇÃO

A avaliação das atividades de estágios obrigatórios será feita pelo docente supervisor local da UFSC, que emitirá nota de zero a dez e comunicará ao Coordenador de Estágios do Departamento de Educação Física (Artigo 16).

Na avaliação das atividades de estágios obrigatórios, além do relatório final de estágio, os professores supervisores do DEF/UFSC deverão levar em consideração: a avaliação do Profissional Supervisor do local de estágio; a participação (interesse, assiduidade, iniciativa, seriedade e pontualidade); a competência (boa fundamentação, criatividade, evolução/rendimento e competência técnica); e o relacionamento (respeito, confiança, solidariedade, trabalho participativo, relacionamento com a equipe e com participantes) (Artigo 17).

A atribuição da nota será dividida entre as atividades executadas ao longo do semestre[§], conforme segue:

Atividade	Critério de Avaliação	Peso
Avaliação do supervisor local e do professor da disciplina	Frequência, participação e pontualidade no cumprimento das atividades do estágio	4
Plano de trabalho	Coerência na proposta e nos objetivos do plano de trabalho	1
Relatório final e seminário de apresentação	Coerência e aprofundamento do conteúdo na apresentação oral e gráfica	3
Participação em encontros de orientação	Frequência e participação nas orientações	2

[§]Pode sofrer alterações conforme necessidade da disciplina.

Recuperação: Conforme Art. 70 da Resolução 017/CUn/97, o aluno com frequência suficiente, quando necessário, terá direito a prova escrita com todo conteúdo programático desenvolvido no semestre, dentro do período de recuperação estipulado pelo Calendário Acadêmico da UFSC.

7. CRONOGRAMA PREVISTO

Datas	Conteúdos
19/04	Apresentação do plano de ensino e organização da disciplina.
03/05	Elaboração do Planejamento do Estágio e registro no SIARE
16/05	Prazo final para registro no SIARE
21/06	Envio do relatório parcial
26/07	Relato das experiências do estágio.
26/07	Seminário de apresentação, entrega do relatório final, avaliação do supervisor de estágio e ficha de controle de frequência.

*Poderá haver alterações conforme necessidade da disciplina.



8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

- BOMPA, T.O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte, 2002.
- DENADAI, B.S. Índices fisiológicos de avaliação aeróbia: conceitos e aplicação. Ribeirão Preto: B.S.D., 1999.
- McARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. **Fisiologia do Exercício - Energia, Nutrição e Desempenho Humano**, 8ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- POWERS, S.; HOWLEY, E. **Fisiologia do exercício. Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**, 8ª ed. Barueri, SP: Manole, 2009.
- TUBINO, M.J.G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1993.

8.1 BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- DE LUCAS, R.; TURNES, T.; GUGLIELMO, L. Treinamento intervalado: aspectos conceituais e práticos. **Treinamento esportivo: um olhar multidisciplinar**, p. 29.
- OLIVEIRA, M. et al. Aspectos relacionados com a otimização do treinamento aeróbio para o alto rendimento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 1, p. 61-66, 2010.
- ISSURIN V. B. New horizons for the methodology and physiology of training periodization. **Sports Medicine**. v. 40, n. 3, p. 189-206, 2010
- GOMES, A.C. **Treinamento desportivo: estruturação e periodização**. São Paulo: Artmed, 2002.
- LAURSEN, P.; BUCHHEIT, M. **Science and application of high-intensity interval training**. Human Kinetics, 2019.



Universidade Federal de Santa Catarina
Centro de Desportos
Departamento de Educação Física
Plano de Ensino – Matriz Instrucional

Código: DEF5814	Nome da disciplina: Estagio Supervisionado em Treinamento e Gestão Esportiva		x	obrigatória		optativa
Nome do professor: Valmir José Oleias, Dr. Antônio Renato P. Moro, Dr.		E-mail do professor: valmir.oleias@gmail.com E-mail da professora: renato.moro@ufsc.br				
Ofertada ao curso: Educação Física (Bacharelado)		Carga horária semestral: 180 h/a (10 créditos)			Período: 2022-1	
1 – EMENTA - Estágio de prática profissional em Educação Física, sob orientação e supervisão docente em gestão esportiva. Planejamento, desenvolvimento de planos e elaboração de relatório de estágio.	2 - OBJETIVO GERAL - Elaborar, ministrar e executar planos ou atividade de gestão esportiva, por meio de uma prática orientada nos diferentes campos de ação do estágio.	3 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS 3.1 – Identificar os objetivos da gestão esportiva no campo de estágio; 3.2 – Planejar as ações no campo de atuação escolhido; 3.3 – Elaborar e ministrar os planos de trabalho no campo de atuação; 3.4 – Avaliar os resultados obtidos no estágio em gestão esportiva; 3.5 – Elaborar o relatório de estágio.				
4 – CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	Unidade Única	4.1 - Aplicação de conhecimentos e desenvolvimento das habilidades profissionais dos princípios gerais de gestão esportiva; fundamentos teóricos da administração da Educação Física e do Esporte.				

5 - Estratégias Metodológicas de Interação e feedback: A interação entre professores e estudantes no semestre 2022-1 ocorrerá por meio do ambiente presencial de aprendizagem, conforme preconiza a legislação da UFSC, além de envio de mensagens, fóruns, entre outros, e também por meio de mensagem de e-mail e contato por whatsapp. Por meio desta interação professores e estudantes poderão interagir estabelecendo comunicação direta permanentemente. O feedback sobre o processo de aprendizagem será obtido por encontros presenciais. Será utilizado o sistema Moodle para organização das atividades previstas. O **cronograma** com datas dos encontros e definição das tarefas, será disponibilizado no Moodle, após o diálogo inicial com os alunos matriculados na turma. **O semestre 22-1, compreende 16 semanas de atividade, iniciando no dia 18 de abril de 2022 e terminando suas atividades em 03 de agosto de 2022, conforme calendário acadêmico 2022 da UFSC.**

6 – Avaliação e Frequência na Disciplina: A nota final obtida pelo estudante será estabelecida por meio de três critérios: a) Apresentação do Plano de Trabalho (peso 1); b) Apresentação das experiências de estágio (peso 1); c) Entrega e apresentação do Relatório Final de Estágio (peso 8)

A frequência será contabilizada com os retornos das atividades nas aulas e atividades de estágio nas aulas. **Importante:** Deve ser respeitado por todos a legislação sobre direitos autorais e os direitos de imagem sobre os conteúdos da disciplina DEF5814.

7 – Bibliografia Básica

CHIAVENATO, I. **Introdução à Teoria Geral da Administração.** RJ, Campus, 3ª edição, 2003. Disponível online: [https://www.academia.edu/9591999/CHIAVENATTO Idalberto Introdu%C3%A7%C3%A3o_%C3%A0_teor%C3%A9tica_geral_da_administra%C3%A7%C3%A3o_3_a_ed](https://www.academia.edu/9591999/CHIAVENATTO_Idalberto_Introdu%C3%A7%C3%A3o_%C3%A0_teor%C3%A9tica_geral_da_administra%C3%A7%C3%A3o_3_a_ed) Acesso em 10 de agosto 2020.

FAYOL, H. **Administração Industrial e Geral.** São Paulo, Atlas, 1981.

10 – Bibliografia Complementar

CAPINUSSU, J. M. **Administração Desportiva Moderna.** São Paulo. Eldorado. 2002.

COSTA, L. P. **Noções de Administração para Profissionais da Educação Física e dos Desportos.** Brasília 1979.

LINDERBERG. N. **Os Esportes: traçado e técnica construtiva dos campos esportivos.** SP. Cultrix, 1976.

MARCOVITCH, Jacques; MACCHIONE SAES, Alexandre (Organização); **Pioneirismo e Educação Empreendedora: projetos e iniciativas**. Fev. 2018, disponível on line: <http://www.livrosabertos.sibi.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/book/192> Acesso em: 10 agosto 2020.

MATOS, Heloiza; GIL, Patrícia (Organização); Comunicação, Políticas Públicas e Discursos em Conflito. São Paulo ECA – USP, 2019. disponível online: <http://www.livrosabertos.sibi.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/book/364> Acesso em: 10 agosto 2020.

MELO NETO. F.P. **Marketing Esportivo**. RJ, Record, 4ª edição, 2007.

MOTTA, F. P. **Teoria Geral da Administração**. SP, Pioneira, 2010, 3ª edição revista.

OLIVEIRA, Rogério Paes de. A Educação Física como Elemento Necessário na Formação do Ser Social. **Revista Efdeportes**, Vol.25, N°264 (2020) Disponível Online: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/efdeportes/article/view/1654/1199> Acesso em: 10 de agosto 2020.

POZZI, L. F. **A Grande Jogada: teoria e prática do marketing esportivo**. SP, Ed. Globo, 1998.

PITTS, B. B.; STOTLAR, D. K. **Fundamentos de marketing esportivo**. São Paulo: Phorte, 2002.

RICHERS, Raimar. **Marketing: uma visão brasileira**. SP. Negócio Editora, 2000.

ZANATTA, Thaís Camargo; FREITAS, Daiane Miranda de; CARELLI, Filipe Gomide; COSTA, Israel Teoldo da. O Perfil do Gestor Esportivo Brasileiro: revisão sistemática da literatura. **Revista Movimento** (Porto Alegre) 24(1) p. 291-304, jan.-mar. 2018 ILUS disponível online: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/73803/47811>

Florianópolis, 04 de março de 2022.

Atendimento aos alunos: os professores estarão on-line pelo celular: (48) 99915-7576 (Valmir) e (48) 84284544 (Moro) e por e-mail valmir.oleias@gmail.com e renato.moro@ufsc.br disponíveis para conversar, ministrar as aulas remotamente no modo síncrono, via webconferência, e repassando atividades assíncronas, conforme cronograma estabelecido, inclusive com perspectivas de visitas dos professores orientadores nos locais de estágio.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CDS - CENTRO DE DESPORTOS
DEF - DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário - Trindade - 88040-900 - Florianópolis - SC
Fone: 48 3721 9462 – 3721 9062 – Fax: 3721 9368
E-mail: def@cds.ufsc.br e secretariadef@cds.ufsc.br



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO 2022.1

Código: DEF 5815

Disciplina: Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida

Carga horária: 4 horas/aula semanais (72horas/aula, 18 horas/aula de PPCC)

Professor: Prof. Dra. Kelly Samara da Silva (ksilvajp@gmail.com)

Atendimento:

Terça-feira (09:00-10:00 horas) agendamento por e-mail.

1. EMENTA

Saúde e qualidade de vida no mundo contemporâneo. Estilo de vida e saúde: o Modelo do Pentágulo do Bem-estar. Evidências epidemiológicas da associação da atividade física regular com doenças e agravos não transmissíveis (DANT) e mortalidade por todas as causas. Recomendações para a prática de atividade física. Medidas da atividade física habitual. Programas de promoção da atividade física: individual, nas organizações (escolas, empresas) e na comunidade.

2. OBJETIVO GERAL

Compreender o conceitos e as relações entre saúde, qualidade de vida, atividade física e outros aspectos do estilo de vida nos diferentes grupos populacionais e contextos.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1** Conhecer as diversas abordagens e conceituações de Saúde, Estilo de Vida e Qualidade de vida.
- 3.2** Identificar e discutir os indicadores de qualidade de vida, particularmente aqueles referentes ao estilo de vida individual.
- 3.3** Reconhecer os tipos e domínios de atividades físicas e suas associações com a saúde e a qualidade de vida.
- 3.4** Reconhecer a representação afetivo/emocional e sociocultural da atividade física.
- 3.5** Identificar diferentes métodos para mensurar atividade física.
- 3.5** Conhecer as recomendações para a prática de atividade física e seus determinantes em diferentes grupos populacionais.

3.6 Reconhecer os programas de promoção da atividade física no Brasil.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 UNIDADE I – Saúde e qualidade de vida no mundo contemporâneo.

- A evolução do conceito de saúde e a percepção de qualidade de vida.
- Os indicadores de qualidade de vida, com foco no estilo de vida individual
- Estilo de vida e saúde: o Modelo do Pentágono do Bem-estar.
- O papel do profissional de Educação Física na promoção da saúde.

4.2 UNIDADE II – Atividade física: definição, história e representação social.

- Conceitos holístico e operacional da atividade física. Diferenças entre atividade física, exercício físico, aptidão física e comportamento sedentário.
- Tipos (a partir de parâmetros fisiológicos: volume e intensidade) e domínios (lazer, deslocamento, trabalho e doméstico) de atividade física.
- Dimensões afetivas, emocionais e sociocultural para prática de atividade física: valores, significados e padrões.

4.3 UNIDADE III – Atividade física: medidas, recomendações e determinantes.

- Medidas objetivas e subjetivas da atividade física.
- Recomendações de atividade física para a população brasileira.
- Determinantes de prática: fatores facilitadores e que dificultam a adoção de atividade física em diferentes esferas (ambiental, interpessoal e individual).

4.4 UNIDADE IV – Promoção da atividade física.

- Compreensão de conceitos: diferenças entre prevenir, promover e tratar; de intervenções e de experimentos.
- Programas de promoção de atividade física em diferentes grupos populacionais.

5. METODOLOGIA

Esta disciplina busca fornecer aos acadêmicos um conhecimento geral sobre atividade física, saúde e qualidade de vida. Serão ministradas aulas expositivo-dialogadas, com a utilização de recursos audiovisuais e de textos dirigidos. Discussões em sala de aula serão utilizadas como meio de desenvolvimento da argumentação científica, a partir do conteúdo ministrado e dos artigos científicos

lidos previamente. Como suporte, será utilizado o Ambiente Virtual de Aprendizagem - AVA (Moodle UFSC) e/ou o Fórum de discussão. Práticas pedagógicas como componente curricular (PPCC), que incluem a leitura e análise crítica de artigos científicos, visita a sites governamentais, canais digitais, links em redes sociais, e exercícios estão previstas para facilitar o aprendizado.

6. AVALIAÇÃO

Provas (objetivas e/ou discursivas): A média de duas provas equivale a 60% da nota final. As datas estabelecidas são 25/04 e 13/06/2017. A primeira prova contemplará os conteúdos ministrados nas unidades I e II, e a segunda, considerará os conteúdos das unidades III e IV.

Práticas pedagógicas como componente curricular - PPCC: Correspondem a 40% da nota final e exercício complementares dos conteúdos apresentados, leitura e análise crítica de artigos científicos; visita a sites governamentais, canais digitais, ou ainda, links em redes sociais.

$$\text{NOTA FINAL} = ((\text{prova1} \times 0,6 + \text{prova2} \times 0,6)/2) + (\text{PPCC} \times 0,4) / 10$$

7. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

Nahas, M.V. Atividade Física, saúde e Qualidade de Vida. Londrina, PR: Midiograf, 2010.

Carvalho, J. A. M.; Marega, M. Manual de atividades físicas para prevenção de doenças. Rio de Janeiro, Elsevier; Hospital Albert Einstein, 2012.

Del Duca, G. F.; Nahas, M. V. Atividade física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo. Londrina, PR: Midiograf, 2011.

Dishman, R. K.; Heath, G. W.; Lee, I-Min. Physical activity epidemiology. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2ª ed., 2012.

Florindo, A. A.; Hallal, P. C. Epidemiologia da atividade física. São Paulo, Editora Atheneu, 2011.

Matias, T.S. Motivação, atividade física e mudança de comportamento: teoria e prática. Curitiba, PR: Appris, 2019.

8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

WHO (World Health Organization). Interventions on diet and physical activity: what works: summary report. Geneva, Switzerland, 2009.

WHO (World Health Organization). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva, Switzerland, 2010.

9. CRONOGRAMA DE AULAS

Nº	Data	Conteúdo
1	19/04	Apresentação da disciplina e do plano de ensino.
2	21/04	Feriado (Tiradentes)
3	26/04	U1 - A evolução do conceito de saúde.
4	28/04	U1 - Qualidade de vida e seus indicadores.
5	03/05	U1 - Estilo de vida e saúde.
6	05/05	U1 - O papel do profissional de Educação Física na promoção da saúde.
7	10/05	PPCC 1: Avalie o seu estilo de vida usando o Pentágono do Bem-estar e diga o que você melhoraria
8	12/05	U2 - Conceito de atividade física; exercício físico, aptidão física e comportamento sedentário.
9	17/05	U2 - Domínios de atividade física e componentes do comportamento sedentário.
10	19/05	U2 - Influência sociocultural para prática de atividade física: valores, significados e padrão.
11	24/05	PPCC 2: Diferencie os conceitos apresentados sobre atividade física, exercício físico e outros.
12	26/05	U2 - Epidemiologia da atividade física: suas evidências ao longo dos anos.
13	31/05	PPCC 3: Sintetizar informações sobre atividade física no site do observatório de AF.
14	02/06	Prova 1
15	07/06	U3 - Medidas subjetivas da atividade física: questionários, diários e outros instrumentos.
16	09/06	PPCC 4: Aplicar e analisar questionários
17	14/06	U3 - Medidas objetivas da atividade física: sensores de movimento e outros equipamentos.
18	16/06	Feriado (Corpus Christi)
19	21/06	PPCC 5: Analisar resultados apresentados em artigos.
20	23/06	U3 – Recomendação de Atividade Física para População Brasileira.
21	28/06	PPCC 6: Preparar uma síntese com as recomendações para cada grupo populacional.
22	30/06	U3 - Determinantes de prática: fatores facilitadores e que dificultam a prática de atividade física.
23	05/07	PPCC 7: Analisar artigos sobre determinantes para prática de atividade física.
24	07/07	U4 - Compreensão de conceitos relacionados à Programas de Promoção de atividade física.
25	12/07	U4 - Programas de promoção da AF em diferentes contextos e grupos populacionais.
26	14/07	Prova 2
27	19/07	PPCC 8: Diferenciar prevenção de doenças de promoção da saúde com um exemplo prático.
28	21/07	PPCC 9: Promoção da atividade física: analisar documentos e o site do Ministério da Saúde.
29	26/07	Prova final
30	28/07	Recuperação
31	02/08	Encerramento da disciplina



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário - Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC - Brasil
Fones: 48 3721 9462 - Fax: 48 3721 9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br

PLANO DE ENSINO

Curso: Bacharelado em Educação Física
Código: DEF 5816
Disciplina: Atividade Física para Grupos Especiais
Carga horária: 3 créditos = 54 horas/aula
Semestre: 2022-1
Profº Dr Jucemar Benedet

1 EMENTA

Benefícios e riscos do exercício físico. O exercício como fator de prevenção e coadjuvante terapêutico em doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes mellitus, asma, hipertensão arterial, dislipidemias, doenças reumáticas, alterações neurológicas e desvios posturais. Avaliação e prescrição de exercícios para pessoas com necessidades especiais. Bases da reabilitação cardiovascular.

2 OBJETIVO GERAL

Estudar a etiologia e a fisiopatologia das principais doenças não transmissíveis, metabólicas, musculares, osteo-articulares e do ciclo vital, evidenciando suas inter-relações com as atividades físicas, possibilitando a aquisição de conhecimentos para a prescrição de programas de atividades físicas adequados para grupos especiais.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1 – Compreender o papel das atividades físicas regulares para o ser humano e suas implicações na saúde.
- 3.2 – Estudar a fisiopatologia das doenças e suas inter-relações com as atividades físicas e o estilo de vida.
- 3.3 - Aprender a avaliar e prescrever atividades físicas para prevenção e tratamento das principais doenças cardiovasculares e metabólicas.
- 3.4 - Reconhecer os diversos grupos especiais que necessitem de prescrição, cuidados e controles especiais.
- 3.5 - Apresentar procedimentos profissionais adequados frente a indivíduos ou grupos que apresentem características especiais.
- 3.6 - Compreender noções gerais e aplicar os princípios básicos da reabilitação cardiovascular.

4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE I

Atividade Física e saúde no contexto atual

Breve revisão dos conceitos e contextos relativos a atividade física, aptidão física e saúde. Impacto das doenças crônicas no Brasil. Transições e etiologia das doenças e agravos não transmissíveis.

4.2. UNIDADE II

Doenças cardiovasculares: fisiopatologia e inter-relações com a atividade física das seguintes doenças:

Doença cardiovascular: coronária

Hipertensão arterial

Doença vascular periférica

Acidente vascular cerebral

4.3. UNIDADE III

Doenças metabólicas, musculares, osteo-articulares e do ciclo vital: fisiopatologia e inter-relações com a atividade física das seguintes doenças:

Obesidade: metabolismo do tecido adiposo

Diabetes tipo I e II

Osteoporose

Sarcopenia

4.4. UNIDADE IV

Atividade física e doenças: fisiopatologia e inter-relações com a atividade física das seguintes doenças:

Asma

Depressão

Artrose

Gestação

Infância e adolescência

Câncer

5. CRONOGRAMA GERAL E CARGA HORÁRIA

Unidades	Horas/aula
Unidade I	06
Unidade II	15
Unidade III	12
Unidade IV	09
Prática Como Componente Curricular	12
Total	54

5.1 CRONOGRAMA SEMANAL POR UNIDADES DE ENSINO E AULAS

Semana I – dia não letivo (21 de abril – Tiradentes)

Semana II– Apresentação da proposta da disciplina, plano de ensino e demais combinações relativas as aula. Breve introdução aos conteúdos do curso.

Semana III – O processo saúde/doença, estilo de vida e suas inter-relações com o avanço das doenças e agravos não transmissíveis.

Semanas IV a VI - Conteúdos da unidade II – Aterosclerose e doença coronariana, Hipertensão arterial e doenças vasculares periféricas (AVC e DAOP)

Semana VII– Avaliação das unidades I e II (Prova I)

Semanas VIII a XII– Revisão da avaliação I. Conteúdos da unidade III – Obesidade e metabolismo do tecido adiposo, diabetes tipo I e tipo II, osteoporose e sarcopenia.

Semana XIII – Avaliação unidade III (Prova II)

Semanas XIV e XV – Revisão da avaliação II e atividades da unidade IV – apresentação dos fichamentos e folders

Semana XVI – Avaliação Final

6. METODOLOGIA

- Aulas expositivas dialogadas, leituras complementares (textos, capítulos de livros, artigos), vídeos.
- Trabalhos em grupo: serão formados grupos que prepararão e apresentarão um assunto do programa em sala de aula para os demais colegas.
- Confecção de folder e discussão em sala de aula.

- Prática Como Componente Curricular com as seguintes características:
 - ✓ Discussão em sala de textos e vídeos (6hs)
 - ✓ Apresentação de trabalhos sobre fisiopatologia e relações com a atividade física de determinadas doenças. (9hs)
 - ✓ Elaboração e discussão de mapa conceitual dos conteúdos (3hs)

7. AVALIAÇÃO

Serão realizadas 4 avaliações com os seguintes instrumentos e características:

Prova escrita sem consulta unidade I e II a ser agendada conforme fluxo de conteúdos, com no mínimo 2 semanas de antecedência. (peso 30)

Trabalho em grupo 1 sobre prescrição de exercícios para grupos especiais – unidade IV (peso 20)

Prova escrita sem consulta unidade III a ser agendada conforme fluxo de conteúdos, com no mínimo 2 semanas de antecedência. (peso 30)

Trabalho em grupo 2: elaboração de um folder sobre de caráter informativo com tema previamente determinado. (peso 20)

8. BIBLIOGRAFIA

8.1 BÁSICA

American College of Sports Medicine. **Guia para teste de esforço e prescrição de exercício/Colégio Americano de Medicina Esportiva** ; traduzido sob a supervisão de: Mauricio Leal Rocha.-[Guidelines for exercises testing and prescription.Português]3. ed.-Rio de Janeiro:Medisi,1987.195p. 04 exemplares.

KATCH, Frank I. MCARDLE, William D. **Nutrição, exercício e saúde**/Frank I. Katch, William D. McArdle ; traduzido sob a supervisão de Mauricio Leal Rocha.- Rio de Janeiro:Medisi,1996, 657 p.:il. 02 exemplares.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde** /David C. Nieman; tradução Dr. Marcos Ikeda. - São Paulo :Manole,1999. 316 p.il.Tradução de: The exercise-health connection. 04 exemplares.

POLLOCK, Michael L.; WILMORE, Jack H. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. 2. ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993. 718p. ISBN 8571990719 Rio de Janeiro: Medsi, 1986. 02 exemplares.

SILVA, Osni Jacó da. **Exercícios em situações especiais I : crescimento, flexibilidade, alterações posturais, asma, diabetes, terceira idade**/Osni Jacó da Silva, organizador – Florianópolis:Ed. da UFSC,1997. 122p. 05 exemplares.

SILVA, Osni Jacó da. **Exercícios em situações especiais II :gravidez, distúrbios do colesterol e triglicerídeos, doença coronariana, doença renal crônica, AIDS** /Osni Jacó da Silva, organizador. - Florianópolis:Ed. da UFSC,2000 .143p . 05 exemplares.

8.2 COMPLEMENTAR

http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2014/Diretriz_de_Consenso%20Sul-Americano.pdf

<https://www.scielo.br/pdf/rpp/v26n4/a13v26n4.pdf>

<https://www.scielo.br/pdf/fm/v26n1/22.pdf>

<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/2014/2193>

<http://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/108796/107224>

<https://www.youtube.com/watch?v=oE4ZbD1yA3Y>



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Campus Universitário - Trindade
88040-900 - Florianópolis - SC - Brasil
Fones: (048) 3721-9462 - Fax (048) 3721-9927

Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO 2022.1

DEF5817

Disciplina: **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde**

Carga Horária: **03 créditos (h/a semana) - 54 h/a.** (36 teórico-práticos até 18 PPCC).

Pré-requisitos:

Professora: **Tânia Rosane Bertoldo Benedetti**

Telefone: **37218564** E-mail: tania.benedetti@ufsc.br

Atendimento: Horário Atendimento Professora: **3ª feiras: 14:00-16:00h ou agendar por e-mail.**

Estágio de Docência (Monitor):

E-mail:

Atendimento:

1 EMENTA

Envelhecimento humano: definições, teorias, aspectos demográficos e biopsicossociais. Envelhecimento, atividade física e qualidade de vida. Programas de atividade física na promoção da saúde de idosos. Testes e exercícios físicos em programas de atividade física para idosos. Motivação para prática de atividades físicas em idades avançadas.

2 OBJETIVO GERAL

- Contribuir para a formação do Bacharel em Educação Física, para que possa atuar com idosos na área gerontológica, por meio do processo de ensino-aprendizagem de atividades físicas.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Contextualizar os aspectos demográficos do envelhecimento no Brasil e no mundo;
- Destacar as definições de envelhecimento (cronológico, biológico, funcional, intelectual e social);
- Apresentar as principais terminologias relacionadas ao envelhecimento;
- Verificar as modificações nos aspectos biopsicossociais com o processo de envelhecimento;
- Estudar as doenças mais comuns no processo de envelhecimento;
- Apresentar classificações das Atividades da Vida Diária (AVD's);
- Apresentar as capacidades físicas que devem ser trabalhadas com idosos;

- Discutir modalidades e programas de atividades físicas para idosos;
- Planejar, elaborar e estruturar exercícios físicos para idosos nos diferentes contextos;
- Apresentar baterias de testes ou testes específicos que mensuram a aptidão física e funcional do idoso.

4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 UNIDADE I - Introdução ao Envelhecimento (03 aulas)

1. Aspectos demográficos do envelhecimento no Brasil e no mundo;

METODOLOGIA: Aula expositiva-dialogada. Recurso multimídia (apresentação em *power point*).

4.2 UNIDADE II – O Processo do Envelhecimento (09 aulas)

1. Definições de envelhecimento (cronológico, biológico, funcional, intelectual e social);
2. Principais terminologias relacionadas ao envelhecimento;
3. Alterações nos aspectos biopsicossociais associados ao processo de envelhecimento;
4. Doenças mais comuns no processo de envelhecimento, apresentação de seminários.

METODOLOGIA: Aula expositiva-dialogada. Recursos multimídia (apresentação em *power point*; *vídeos/filmes*). Organização de grupos.

4.3 UNIDADE III – Atividade física para Idoso (42 aulas)

1. Classificações das Atividades da Vida Diária (AVD's);
2. Modalidades de atividade física para idosos;
3. Aspectos metodológicos do trabalho com idosos;
4. Objetivos dos programas de atividade física para os idosos;
5. Testes e avaliação da capacidade física e funcional dos idosos.
6. Bateria de testes para idosos

METODOLOGIA: Aula expositiva-dialogada. Recurso multimídia (apresentação em *power point*). Visita *in loco* em programas de atividade física específicos para idosos. Aula prática. Apresentação de seminários.

Assistir o vídeo

Levantar os principais aspectos biológicos, psicológicos, sociais e espirituais observados no filme e transpor para o trabalho.

5. AVALIAÇÃO

Serão realizadas cinco avaliações:

1ª) Programas de atividade física para idosos (1,0). Ministrará uma aula prática nos grupos de idosos na UFSC.

2ª) Aulas práticas (1,0): O grupo deverá falar por 15 minutos sobre a atividade e trazer alguém para ministrá-las das 10 às 11 horas uma aula prática. Acertar datas etc.,

1. Yoga

2. Atividade funcional
3. Liang gong
4. Pilattes
5. Força
6. Incontinência urinária
7. Dança
- 8. Ginástica - Tania**
- 9. Alongamento - Tania**
- 10. Relaxamento – Tania**
- 11. Aquecimento - Tania**

3ª) Provas – Serão aplicadas duas provas. Uma sobre Gerontologia (2,0 pontos) e outra sobre Atividade Física e Envelhecimento (3,0 pontos).

4ª) Apresentar e entregar o estudo de caso - Apenas no dia postado no moodle.

Apresentar e entregar o estudo de caso **(3,0 pontos)** – identificação do idoso; condições de saúde, capacidade funcional; nível de atividade física; avaliação do idoso e prescrição de exercício.

O trabalho será apresentado em três etapas.

1. Etapa

INTRODUÇÃO, OBJETIVO E ANAMNESE (1,0 ponto):

Introdução: A individualidade dos idosos sempre deverá ser levada em consideração quando da prescrição de exercícios físicos para os diferentes níveis de independência.

Portanto, avaliar os idosos é de primordial importância para uma boa prescrição de exercícios.

Objetivo: Avaliar e analisar as características de um idoso e prescrever adequadamente um programa de exercícios físicos.

Aplicar a Anamnese ao idoso

1. Quem é o idoso? Características socioeconômicas (idade, sexo, estado civil, escolaridade, renda).
2. Condições de saúde? (doenças, nº de medicamentos, nº de consultas no primeiro semestre do ano, nº quedas no ano, dentre outros).
3. Participação social? Participa de grupos (convivência, social, recreação, aposentados, etc)?

2 Etapa

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS (2,0 pontos):

1. Quais os instrumentos que você vai aplicar? Por quê? Instrumentos (escalas das atividades da vida diária, baterias de testes físicos, medidas antropométricas, dentre outros).
2. Qual o nível de atividade física? Aplicar algum instrumento que mensura qual o nível.
3. Identificar barreiras e facilitadores para a prática de AF? Modalidade que deseja praticar ou que pratica, e por que não praticam? Aspectos positivos da prática, dentre outros.
4. Descrever quais as escalas e/ou teste utilizados e como foi realizada a sua aplicação e porque foram aplicadas as escalas escolhidas.

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS (1,0 ponto): Descrever os principais resultados encontrados.

3 Etapa

ANÁLISE DOS RESULTADOS (1,5 pontos): Analisar os resultados encontrados demonstrando onde que estão os problemas que deverão ser trabalhados.

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS (2,0 pontos): A partir de todos os dados encontrados qual a prescrição mais adequada?

CONSIDERAÇÕES FINAIS (1,0 ponto): Principais conclusões a partir dos resultados. Sugestões e recomendações para o idoso participante do estudo. Prescrever um programa de exercício físico, respeitando as características físicas (de acordo com o nível funcional) e interesses do idoso. A prescrição deve verificar todos os aspectos dos idosos e deve ser realizada nos mínimos detalhes. Ex. trabalho de força, quantas vezes, porque, etc.

BIBLIOGRAFIA UTILIZADA (0,5 ponto).

APRESENTAÇÃO EM VIDEO E/OU POWER POINT – 10 MINUTOS TOTAL (1,0 ponto).

6 RECUPERAÇÃO

Quando necessário será realizada uma prova escrita com todo conteúdo programático, dentro do período de recuperação estipulado pelo calendário da UFSC.

*As 06 hs/aula de Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares (PPCC) serão cumpridas com a participação de horas de avaliação dos idosos – extra aula.

7 CRONOGRAMA

AULAS	CONTEÚDOS
Abril	
19	Apresentação do Plano de ensino Testes físicos sobre avaliação da capacidade física e funcional dos idosos – Bateria AAHPERD e Fullerton Test. Osness WH, et al. Functional Fitness Assessment for Adults Over 60 Years. The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD). Association for Research, Administration, Professional Councils, and Societies. Council on Aging and Adult Development.1990. Rikli, R. E. & Jones, J. J. (1999). Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. Journal of Aging and Physical Activity, 7:129-161

	Aula prática dos testes
26	Rikli, R. E. & Jones, J. J. (1999). Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. Journal of Aging and Physical Activity, 7:129-161 Aula prática dos testes - montagem e entendimento
Maio	
03	Aplicação dos testes aos idosos
10	Epidemiologia e demografia. Leitura: IBGE – Vigitel 2017. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2017 : vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, 2017 Definições de envelhecimento (cronológico, biológico, funcional, intelectual e social). Principais terminologias relacionadas ao envelhecimento. Aula prática sobre envelhecimento Trazer borrachas de dinheiro, algodão, grãos de feijão, óculos com grau, copo, garfo, faca, colher, pratinho, fruta.
17	Definições de envelhecimento (cronológico, biológico, funcional, intelectual e social). Principais terminologias relacionadas ao envelhecimento. Capítulo: Envelhecimento humano: definições e terminologias. Mazo, G.Z.; Lopes, M.A. e Benedetti, Tânia B. Atividade física e o idoso : concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2009. Aula prática
24	Alterações nos aspectos biopsicossociais associados ao processo de envelhecimento. Filme para sempre Alice. Capítulo: Aspectos biopsicossociais do envelhecimento humano. Mazo, G.Z.; Lopes, M.A. e Benedetti, Tânia B. Atividade física e o idoso : concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2009. Aula prática – parte inicial da aula
31	Classificações das Atividades da Vida Diária (AVD's). Níveis 1 – 5 e dependências. Capítulo. Capacidade Funcional. Mazo, G.Z.; Lopes, M.A. e Benedetti, Tânia B. Atividade física e o idoso : concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2004. Aula prática – convidado
Junho	
07	Doenças mais comuns no processo de envelhecimento. 5 Is e Incontinência urinária Capítulo: Doenças mais comuns no envelhecimento. Mazo, G.Z.; Lopes, M.A. e

	<p>Benedetti, Tânia B. Atividade física e o idoso: concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2009.</p> <p>Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2015: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, 2014.</p> <p>Aula prática – convidado</p>
14	<p>Escalas para mensurar o nível de AF (questionários, pedômetros, acelerômetros).</p> <p>Apresentar escalas que podem ser aplicadas. Escalas para mensuras outras variáveis (MEEM, GDS, Whoqol-old, etc.)</p> <p>Mazo, G.Z.; Benedetti, T. R. Adaptação do questionário internacional de atividade física para idosos. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2010, 12(6): 480-484.</p> <p>Aula prática</p>
21	<p>Qualidades físicas a ser trabalhado com idosos</p> <p>Aula prática</p> <p>Entrega da primeira etapa do trabalho.</p>
28	<p>Cuidados e modalidades de atividade física para idosos. Aspectos metodológicos teóricos e práticos do trabalho com idosos</p> <p>Prova I – Gerontologia</p>
Julho	
05	<p>Correção da prova 1.</p> <p>Objetivos dos programas de atividade física para os idosos – Envelhecimento Ativo (OMS, 2002) – Cidade Amiga do Idoso (OMS) – NASF – Floripa Ativa – Curitiba Ativa – Academia da Cidade.</p> <p>Aula prática – convidado.</p>
12	<p>Conhecer as diferentes aulas: Hidroginástica; Ginástica; Musculação; Parkinson, Vôlei Adaptado (câmbio); Handebol; Bocha; entre outras.</p> <p>*Entrega da segunda etapa do trabalho.</p> <p>Aula prática – convidado</p>
19	<p>Apresentação vídeo de prescrição de AF a partir dos estudos de caso. Cada aluno deverá gravar um vídeo de no mínimo 4 e no máximo 5 minutos, mostrando a prescrição de atividade física no idoso que está acompanhando ao longo do semestre. A escolha da atividade física deverá acontecer baseada na anamnese e nos testes aplicados anteriormente. Ao longo do vídeo o aluno deve justificar o porque da escolha dos exercícios escolhidos (com base em todos os instrumentos que foram aplicados), essa justificativa também deve ser entregue por escrito.</p> <p>*Entrega da terceira etapa do estudo.</p> <p>Aula prática – convidado</p>

26	Prova II – Atividade Física e Envelhecimento. Continuação Apresentação vídeo de prescrição de AF a partir dos estudos de caso. Cada aluno deverá gravar um vídeo de no mínimo 4 e no máximo 5 minutos, mostrando a prescrição de atividade física no idoso que está acompanhando ao longo do semestre. A escolha da atividade física deverá acontecer baseada na anamnese e nos testes aplicados anteriormente. Ao longo do vídeo o aluno deve justificar o porque da escolha dos exercícios escolhidos (com base em todos os instrumentos que foram aplicados), essa justificativa também deve ser entregue por escrito.
Agosto	
02	Recuperação

7 BIBLIOGRAFIA BÁSICA

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.

Mazo, G.Z.; Lopes, M.A. e Benedetti, Tânia B. **Atividade física e o idoso**; concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção primária à saúde. Departamento de promoção da saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il. ISBN978-85-334-2885-0 Acesso: World Wide Web:

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf

8 BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

Brasil, Ministério da Saúde. VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS POR INQUÉRITO TELEFÔNICO – VIGITEL. Brasília, DF · 2019.

Brasil, Ministério da Saúde. Lei n. 10.741 de 01 de outubro de 2003. Estatuto do Idoso. Luís Inácio Lula da Silva. Disponível em <http://www.senado.gov.br/web/relatorios/destaques/2003057rf.pdf>

Classificação Internacional de Doenças – CID/10. Disponível em: <http://www.datasus.gov.br/cid10/webhelp/cid10.htm>

Gobbi, Sebastião; Villar, Rodrigo; Zago, Anderson Saraz. **Bases Teórico-práticas do condicionamento físico**. Guanabara Koogan. 2005.

IBGE, 2011. **Censo 2010**. Brasil, 2011.

Revista española de geriatría y gerontología. **II Asamblea mundial sobre el envejecimiento**, v.37, supl.2, 2002, 122p.

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



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário - Trindade - 88040-900 - Florianópolis (SC) Brasil
Fone: (48) 3721-9462 - Fax: (48) 3721-9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br

Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO 2022.1

Código: DEF 5818

Disciplina: Educação Física Adaptada

Carga Horária: 04 h/a semanais - 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PCC)

Pré-requisitos: Sem pré-requisito

Prof^a. Dr^a. Gabriela Fischer – gabriela.fischerrs@gmail.com ou g.fischer@ufsc.br

Horário de Atendimento: (2^a feira – Horário: 15:30h às 17:00h e 4^a feiras 9h às 10h -
Local: CDS – segundo andar - sala 201)

1. EMENTA

Caracterização das pessoas com necessidades especiais. Atividades físicas e as deficiências: deficiências mentais, deficiências físicas e deficiências sensoriais. Processos inclusivos e metodologias da atividade motora adaptada. Prática pedagógica sob a orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida e experiências de ensino.

2. OBJETIVO GERAL

Caracterizar os grupos de necessidades especiais e os grupos especiais, indicando atividades adequadas e promovendo ações educativas para contribuir com a intervenção no mundo cotidiano (trabalho, lazer, educação, esporte e outros).

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Identificar as características dos grupos de necessidades especiais;
- 3.2. Preparar profissionais para atuar frente à realidade do mundo contemporâneo;
- 3.3. Estimular ações afirmativas que promovam a inclusão das pessoas com necessidades especiais na sociedade;
- 3.4. Desenvolver perspectivas de ação didático-pedagógicas para pessoas com necessidades especiais em ambientes educacionais e outras instituições.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE I

Introdução a Educação Física Adaptada; História e Legislação da Pessoa com Deficiência, Educação Física Inclusiva, modelo médico e modelo social da deficiência, Classificação Internacional de Funcionalidade, Desenvolvimento Motor típico e Atípico.

4.2. UNIDADE II

Caraterização das deficiências sensoriais (visual, auditiva, surdocegueira), deficiência física, deficiência intelectual e múltipla (transtornos do neurodesenvolvimento e síndrome de down). Atividade física para pessoas com deficiência e a promoção da saúde. Estratégias de ensino para as diferentes deficiências, recursos pedagógicos.

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

- Aulas teóricas expositivas-dialogadas
- Aulas práticas
- Leituras e discussão de textos e filmes
- PPCC

6. AVALIAÇÃO

A nota final na disciplina será o somatório das seguintes avaliações:

Avaliação	Peso
Tarefas individuais e PPCC	20%
Trabalhos	30%
Prova – Unidades I e II	50%

Trabalhos em dupla:

- 1) Aplicações da CIF no contexto da Educação Física
- 2) Elaboração de programas de intervenção de Educação Física Adaptada.

PPCC: Discussão de textos e filmes (sugestão de filmes e perfis sugeridos pelos estudantes). Visitas em instituições.

7. BIBLIOGRAFIA BÁSICA (disponível no acervo da BU UFSC)

CAMARGOS R Ana Cristina et al. Fisioterapia em pediatria: da evidência à prática clínica. 1. ed. Rio de Janeiro: Medbook, 2019.

GREGUOL, Marcia & DA COSTA, Roberto Fernandes. Atividade Física Adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais 3 ed. Sao Paulo: Manole 2013.

MAUERBERG – DE CASTRO Atividade Física Adaptada TECMEDD 2011

9. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

CIF BRASIL **Portal Multifuncional da CIF**, 2021. Canal eletrônico para facilitar a aplicação da CIF. Disponível em: <http://www.cifbrasil.com.br/pt-br>. Acesso em: 22 mar. 2021.

DINIZ, D. A revisão do modelo médico. In: _____. O que é deficiência 1. ed. São Paulo: Brasiliense, 2007. 41-57 p.

GREGUOL, M. **Atividades físicas e esportivas e pessoas com deficiência**. *Background paper*. Brasília: PNUD, Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional, 2017.

LBI **Lei Brasileira de Inclusão**. Disponível em: <https://www.maragabrilli.com.br/wp-content/uploads/2016/03/Guia-sobre-a-LBI-digital.pdf> Acesso em: 22 mar. 2021

MENDES, R.H. (org.) **Educação inclusiva na prática: experiências que ilustram como podemos acolher todos e perseguir altas expectativas para cada um**. 1. ed. São Paulo: Fundação Santillana, 2020. 206p. [disponível online <https://fundacaosantillana.org.br/publicacao/educacao-inclusiva-na-pratica/>]

NAHAS, M.V. Qualidade de vida e a pessoa com deficiência. In: _____. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017. 226-240 p. [disponível online https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_IIduWnhVZnP7.pdf]

*Artigos estão disponíveis no MOODLE.

8. CRONOGRAMA

Aula	Data	Conteúdo
1	18/04	Introdução Educação Física Adaptada.
2	20/04	História e Legislação da Pessoa com Deficiência
3	25/04	Atividade Física para todos/ Educação Física Inclusiva
4	27/04	Atividade Física para todos/ Educação Física Inclusiva +PPCC
5	02/05	Modelo Médico vs Modelo

		Social da Deficiência CIF
6	04/05	Modelo Médico vs Modelo Social da Deficiência CIF
7	09/05	Modelo Médico vs Modelo Social da Deficiência CIF
8	16/05	Modelo Médico vs Modelo Social da Deficiência CIF +PPCC
9	18/05	Desenvolvimento Típico e atípico
10	23/05	Desenvolvimento Típico e atípico+PPCC (3h)
11	25/05	Deficiência Física
12	30/05	Deficiência Física
13	01/06	Deficiência Física
14	06/06	Deficiência Física
15	08/06	Deficiência Física+PPCC
16	13/06	Deficiências Sensoriais
17	15/06	Deficiências Sensoriais
18	20/06	Deficiências Sensoriais
19	22/06	Deficiências Sensoriais
20	27/06	Deficiências Sensoriais +PPCC
21	29/06	Deficiência Intelectual/Transtornos do neurodesenvolvimento
22	04/07	Deficiência Intelectual/Transtornos do neurodesenvolvimento
23	06/07	Deficiência Intelectual/Transtornos do neurodesenvolvimento
24	11/07	Deficiência Intelectual/Transtornos do neurodesenvolvimento
25	13/07	Deficiência Intelectual/Transtornos do neurodesenvolvimento +PPCC
26	18/07	Prova
27	20/07	Apresentação Trabalho
28	25/07	Apresentação Trabalho
29	27/07	Apresentação Trabalho
30	01/08	Recuperação

Carga horária total 27 encontros - 04 h/a semanais - 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas) 18 h/a PCC)



UFSC - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CDS - CENTRO DE DESPORTOS
DEF - DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário - Trindade - 88040-900 - Florianópolis - SC
Fone: 48 3721 9462 – 3721 9062 – Fax: 3721 9368
E-mail: def@cds.ufsc.br e secretariadef@cds.ufsc.br



Curso: Bacharelado em Educação Física – turma 07444 A/B

PLANO DE ENSINO

DEF 5819 Estágio Supervisionado em Atividade Física e Saúde - Semestre 2022.1

Carga horária: 10 horas/aula semanais (180h/a)

Pré-requisitos: DEF 5815, DEF 5816, DEF 5817, DEF 5818

Professores:

Turma 07444A

Kelly Samara da Silva - kelly.samara@ufsc.br (Atendimento: 3^{as} feiras: 10hs às 11hs)

Jucemar Benedet – jucemarb@hotmail.com (Atendimento: 3^{as} feiras: 16hs às 17hs)

Turma 07444B

Cassiano Ricardo Rech - cassiano.rech@ufsc.br (Atendimento: 4^{as} feiras: 11hs às 12hs)

Tânia R. B. Benedetti - tania.benedetti@ufsc.br (Atendimento: 3^{as} feiras: 14hs às 16hs)

EMENTA:

Estágio de prática profissional em Educação Física, sob orientação e supervisão docente, em instituições e/ou programas de atividades físicas relacionadas à saúde. Planejamento, atuação nas atividades e elaboração de relatório de estágio.

OBJETIVO GERAL:

Observar, orientar e ministrar atividade física por meio de atividades individualizadas e em grupo, nos diferentes campos de ação do estágio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Conhecer o campo de estágio, bem como a história da saúde pública no Brasil e a construção do Sistema Único de Saúde;
2. Planejar, em conjunto com o supervisor, as aulas de atividades físicas no campo de ação;
3. Orientar e aconselhar a prática de atividades físicas para as pessoas que participam dos grupos de atividades vinculados às Unidades Básicas de Saúde e Instituições de Saúde;
4. Ministrar aulas de atividade física, sob supervisão, nos diversos programas de atividades existentes no campo de estágio;
5. Participar de outros programas de prevenção, promoção de saúde, bem como de tratamento aos agravos para saúde vinculados aos Campos de Estágio;
6. Avaliar os resultados das ações de atividades físicas desenvolvidas no campo de atuação;
7. Elaborar e apresentar o relatório de estágio.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

1. História da Saúde Pública no Brasil;
2. ABC do SUS: doutrinas e princípios;
3. Política Nacional de Promoção da Saúde;
4. Papel do estagiário e do profissional de Educação Física: o que os alunos podem e o que eles não devem fazer;
5. Estratégias de implementação da atividade física na saúde.
6. Diretriz Brasileira de Reabilitação Cardiovascular
7. Exercício físico em indivíduos em hemodiálise

METODOLOGIA DE ENSINO:

Nos conteúdos teóricos serão utilizados vídeos para discutir assuntos e temas relacionados ao estágio. As atividades de estágio decorrerão conforme definidas no Regulamento dos Estágios do Bacharelado em Educação Física do CDS/UFSC.

CAMPOS DE ESTÁGIO:

Para o semestre 2022.1 os campos de estágio habilitados serão:

- Secretaria Municipal de Saúde na Rede de Atenção Primária à Saúde.
- Hospital Universitário Professor Polydoro Ernani de São Thiago, Universidade Federal de Santa Catarina, EBSEPH – Grupos de Atividades Físicas.
- Hospital Regional de São José, Setor de Reabilitação Física.

AValiação:

A avaliação do estágio será realizada com a participação do supervisor, responsável pelo estagiário em suas atividades de campo, bem como pelo(s) professor(es) da disciplina.

A nota final do estágio será estabelecida da seguinte forma:

- Avaliação das atividades de estágio: nota atribuída pelo preceptor no campo (peso 3)
- Avaliação do relatório final de atividades: nota atribuída pelo professor (peso 3)
- Avaliação da apresentação do relatório: nota atribuída pelo professor (peso 2)
- Avaliação das atividades teóricas – Tarefa 1: nota atribuída pelo professor (peso 1)
- Avaliação das atividades teóricas – Tarefa 2: nota atribuída pelo professor (peso 1)

Observação: O preceptor que será o Profissional Supervisor do local de estágio levará os seguintes itens para atribuir a sua nota: a participação (interesse, assiduidade, iniciativa, seriedade e pontualidade); a competência (boa fundamentação, criatividade, evolução/rendimento e competência técnica); e o relacionamento no campo de estágio (respeito, confiança, solidariedade, trabalho participativo, relacionamento com a equipe e com participantes), em conformidade com o Regulamento de Estágio da UFSC.

CRONOGRAMA:

Semana	Período	Atividades
1	18/04 a 24/04	Reunião com todos os estagiários (seleção dos locais, normas, procedimentos e condutas durante o estágio). Estagiários devem contatar os preceptores para elaboração conjunta do Plano de Atividades (Data: 20/04 – 18h30min.)
2	25/04 a 01/05	Fase de reconhecimento do campo de estágio. Envio do Plano de Atividade via Moodle (Data: 01/05) Registro do estagiário no SIARE (Data: até 01/05)
3	02/05 a 08/05	Atividades no campo de estágio
4	09/05 a 15/05	Atividades no campo de estágio
5	16/05 a 22/05	Atividades no campo de estágio
6	23/05 a 29/05	Atividades no campo de estágio
7	30/05 a 05/06	Atividades no campo de estágio Envio da Tarefa 1 via moodle: texto do NASF (Data: até 05/06) Reunião do estágio na UFSC: Andamento do estágio e relatório final, discussão sobre o texto NASF (Data: 01/06).
8	06/06 a 12/06	Atividades no campo de estágio
9	13/06 a 19/06	Atividades no campo de estágio
10	20/06 a 26/06	Atividades no campo de estágio
11	27/06 a 03/07	Atividades no campo de estágio
12	04/07 a 10/07	Atividades no campo de estágio Envio da Tarefa 2 via moodle (Data: até 10/07): texto do PNPS
13	11/07 a 17/07	Atividades no campo de estágio
14	18/07 a 24/07	Atividades no campo de estágio
15	25/07 a 31/07	Reunião do estágio na UFSC: Apresentação do relatório final do estágio (Data: 27/07) Entrega do relatório. Envio do relatório final via Moodle (Data: até 31/07)
16	01/08 a 03/08	Atividades no campo de estágio

OBS: A carga horária total do estágio deverá somar, no mínimo, 180 horas, assim distribuídas:

- 8 horas/semana de atividade UBS - 15 semanas x 8 horas = 120 horas cheia – corresponde há **144 horas/aula***

- 2 horas/semana de estudos individuais – 15 semanas x 2 horas/aula = **36 hora/aulas**

Total = 144 horas/aula + 36 horas/aula = 180 horas/aula.

Devem ser realizadas 120 horas em atividade no local selecionado.

BIBLIOGRAFIA:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Diretrizes do NASF: Núcleo de Apoio a Saúde da Família.** (Série B. Textos Básicos de Saúde) (Cadernos de Atenção Básica n.27). Brasília: Ministério da Saúde, 2009. Versão preliminar. Disponível em:

http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_atencao_basica_diretrizes_nasf.pdf

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**, 3ª ed. (Série B. Textos Básicos de Saúde) (Série Pactos pela Saúde 2006; v. 7) Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf

CAMPOS, G. W. S.; DOMITTI, A. C. Apoio matricial e equipe de referência: uma metodologia para gestão do trabalho interdisciplinar em saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 2, n. 23, p. 399-407, 2007.

CARVALHO T, et al. Diretriz Brasileira de Reabilitação Cardiovascular- 2020. *Arq. Bras. Cardiologia*, 114(5): 943-987, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Recomendações para o Desenvolvimento de Práticas Exitosas de Atividade Física na Atenção Primária à Saúde do Sistema Único de Saúde [recurso eletrônico] /Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde. - Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

FERRARI F, et al. Exercício físico em indivíduos em hemodiálise: benefícios e melhores indicações - revisão sistemática. *Rev Pesq Fisio*, Salvador, 8(3):404-419, 2018.

FLORINDO A. A., HALLAL P. C. **Epidemiologia da Atividade Física**. São Paulo: 2011.

MALTA D. C., et al. A política nacional de promoção da saúde e a agenda da atividade física no contexto do SUS. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v.18, n. 1, p. 79-86, 2009.

MALTA, D. C. et al. A promoção de saúde e da atividade física no Sistema Único de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.13, n.1, p. 24-27, 2008.

MALTA, D. C. et al. Política Nacional de Promoção da Saúde, descrição da implementação do eixo atividade física e práticas corporais, 2006 a 2014. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.19, n.3, p. 286-299, 2014.

MAZO, G. Z. et al. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**, 2ª ed. Porto Alegre: Sulina, 2004. 247p.

NAHAS, M. N. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001. 238p.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Estratégia global de Organização Mundial de Saúde para alimentação saudável, atividade física e saúde**, 2004. Disponível em: <<http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/ebPortugues.pdf>> (tradução não oficial) A versão original está disponível em: <<http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/globalDocument.pdf>>.

SOUZA NETO, João Miguel de; BRITO, Geraldo Eduardo Guedes de; LOCH, Mathias SILVA, Roberto Sanderson Soares da; COSTA, Filipe Ferreira da. Aconselhamento para atividade física na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. *Movimento*, v. 26, p. e26075, jan./dez. 2020.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Campus Universitário, s/n, Trindade, Florianópolis, SC. CEP: 88040-900

Telefone: (48) 3721.9462 - Fax: (48) 3721.9368

E-mail: def@contato.ufsc.br; secretariadef@cds.ufsc.br

PLANO DE ENSINO – 2022.1

Curso: Educação Física – Bacharelado

Disciplina: Teoria e Metodologia do Condicionamento Físico

Código: DEF 5820

Turma: 02444

Créditos: 4

Carga horária: 72 horas/aula; 18 horas PPCC

Pré-requisitos: DEF 5897 Adaptações Orgânicas ao Exercício

Professor: Prof. Dr. Ramon Cruz (ramon.cruz@ufsc.br)

1. EMENTA

Princípios gerais do condicionamento físico. Efeitos agudos e crônicos do exercício físico. Aptidão física: conceitos e tendências. Desenvolvimento das qualidades físicas básicas (força, resistência e flexibilidade) e complementares (velocidade, agilidade, coordenação e equilíbrio). Sistemas e métodos de desenvolvimento da condição física. Lesões musculoesqueléticas no condicionamento físico: riscos, prevenção e cuidados.

2. OBJETIVO GERAL

Possibilitar a formação de profissionais qualificados para intervir, acadêmica e profissionalmente em programas de condicionamento físico, por meio de diferentes manifestações e expressões do movimento humano, voltados para a promoção da saúde e do condicionamento físico.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar e compreender os princípios básicos do condicionamento físico;
- Identificar e descrever os principais efeitos adaptativos do condicionamento físico;
- Conceituar aptidão física, condição física, descrevendo as tendências para a saúde e ao desempenho humano;
- Identificar e discutir os princípios que fundamentam o desenvolvimento das qualidades físicas básicas - força, resistência, flexibilidade - e as complementares - velocidade, coordenação, agilidade, descontração, ritmo e equilíbrio.
- Selecionar e aplicar os modernos sistemas e métodos de condicionamento físico, face as diferentes necessidades e interesses do indivíduo e/ou do grupo;

- Identificar os principais riscos e cuidados para a prevenção de lesões musculoesqueléticas na prática do condicionamento físico;
- Observar e atuar em práticas pedagógicas junto à programas de condicionamento físico (Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares).

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 Unidade I Princípios gerais do condicionamento físico.

- Revisão da bioenergética
- Aptidão física: conceitos e tendências
- Componentes da aptidão física relacionados a saúde
- Princípios do treinamento relacionado à saúde
- Revisão dos índices fisiológicos utilizados para a prescrição e controla da intensidade do exercício (VO_2max , máxima velocidade aeróbia e frequência cardíaca) - Treinamento contínuo e intervalado

4.2 Unidade II Efeitos agudos crônicos do exercício físico

- Definições de efeitos agudos e crônicos
- Adaptações metabólicas relacionadas aos sistemas energéticos
- Adaptações cardiorrespiratórias: aspectos centrais e periféricos
- Bases moleculares da adaptação ao exercício crônico
- Adaptações fisiológicas do treinamento de força

4.3 Unidade III Capacidades motoras condicionantes e coordenativas: princípios que fundamentam o seu desenvolvimento

- Desenvolvimento da aptidão aeróbia, anaeróbia e resistência muscular localizada;
- Desenvolvimento da força dinâmica, estática e explosiva;
- Desenvolvimento da velocidade
- Desenvolvimento da flexibilidade;
- Desenvolvimento das capacidades físicas coordenativas (coordenação, equilíbrio e agilidade).

4.4 Unidade IV Métodos de treinamentos das qualidades físicas

- Método de treinamento contínuo e intervalado para o desenvolvimento do componente aeróbio e anaeróbio
- Métodos de treinamento da força ativa e reativa (musculação e pliometria)
- Métodos de treinamento da flexibilidade
- Métodos de treinamento da velocidade
- Métodos de treinamento capacidades físicas coordenativas

5. METODOLOGIA DE ENSINO

A disciplina será conduzida por meio de atividades teóricas e práticas. As aulas teóricas terão como dinâmica uma breve discussão sobre o tema e em seguida, exposição dos conteúdos relacionados a ela. Para as discussões, os estudantes serão estimulados a buscarem e lerem, previamente, sobre os temas que serão abordados.

As aulas práticas terão o objetivo de apresentar possibilidades metodológicas para exercícios condicionantes vinculados aos conteúdos estudados. Adicionalmente, espera-se que esses momentos possibilitem maior aproximação com o campo de atuação profissional.

As avaliações serão realizadas ao longo do semestre, tendo caráter teórico as avaliações I, II e III (prova escrita) e caráter prático, a avaliação IV (atividade prática). Por fim, todas as atividades da disciplina serão conduzidas em conformidade com as orientações e regras sanitárias estabelecidas no guia de biossegurança da UFSC. Se necessário, as estratégias de ensino-aprendizagem, bem como as avaliações; poderão ser ajustadas ao longo do semestre.

6. AVALIAÇÃO

Quatro avaliações serão realizadas ao longo do semestre. As três primeiras com caráter teórico (escrita), relacionadas aos conteúdos já estudados até o momento (unidades I, II e III). A quarta avaliação corresponderá as atividades práticas, relacionadas aos conteúdos da unidade IV. Assim, a turma será dividida em cinco grupos, cada grupo será responsável por organizar e executar uma atividade prática com um tema da unidade (a. exercício intervalado e contínuo, b. força ativa e força reativa, c. flexibilidade, d. velocidade, e. capacidades físicas coordenativas). Os temas de cada grupo serão definidos por meio de sorteio.

A nota final da disciplina será computada conforme equação abaixo:

$$\text{Nota final} = (\text{Prova I} * 0,2) + (\text{Prova II} * 0,2) + (\text{Prova III} * 0,2) + (\text{Prova IV} * 0,4)$$

Observação: Art. 70 - A verificação do alcance dos objetivos em cada disciplina será realizada progressivamente, durante o período letivo, através de instrumentos de avaliação previstos no plano de ensino.

§ 2º - O aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre, exceto nas disciplinas que envolvam Estágio Curricular, Prática de Ensino e Trabalho de Conclusão do Curso ou equivalente, ou disciplinas de caráter prático que envolvam atividades de laboratório ou clínica definidas pelo Departamento e homologados pelo Colegiado de Curso, para as quais a possibilidade de nova avaliação ficará a critério do respectivo Colegiado do Curso.

Art. 71 - Todas as avaliações serão expressas através de notas graduadas de 0 (zero) a 10 (dez), não podendo ser fracionadas aquém ou além de 0,5 (zero vírgula cinco).

§ 1º - As frações intermediárias, decorrentes de nota, média final ou validação de disciplinas, serão arredondadas para a graduação mais próxima, sendo as frações de 0,25 e 0,75 arredondada para a graduação imediatamente superior.

§ 2º - A nota final resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina.

§ 3º - O aluno enquadrado no caso previsto pelo § 2º do art. 70 terá sua nota final calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na avaliação estabelecida no citado parágrafo.

Art. 72- A nota mínima de aprovação em cada disciplina é 6,0 (seis vírgula zero).

Art. 74 - O aluno, que por motivo de força maior e plenamente justificado, deixar de realizar avaliações previstas no plano de ensino, deverá formalizar pedido de avaliação à Chefia do Departamento de Ensino ao qual a disciplina pertence, dentro do prazo de 3 (três) dias úteis, recebendo provisoriamente a menção I.

7. CRONOGRAMA

Atenção, o cronograma apresentado abaixo é uma previsão das datas, carga horária e caráter das atividades (teóricas ou práticas). Sendo que, o mesmo pode ser ajustado em acordo com as necessidades do semestre.

Quadro 1. Cronograma previsto para os conteúdos

Data	CH (horas)	Conteúdo	Atividade
UNIDADE I: Princípios gerais do condicionamento físico			
22/abr	2,0	Apresentação da disciplina	Teórica
28/abr	2,0	Revisão bioenergética e índices fisiológicos	Teórica
29/abr	2,0	Componentes da aptidão física e princípios do treinamento relacionados à saúde	Teórica
05/mai	2,0	Prática unidade I	Prática
06/mai	3,0	Avaliação I	Teórica
UNIDADE II: Efeitos agudos e crônicos do exercício físico			
12/mai	2,0	Adaptações metabólicas agudas e crônicas relacionadas aos sistemas energéticos	Teórica
13/mai	2,0	Adaptações cardiovasculares e Bases moleculares da adaptação ao exercício crônico	Teórica
19/mai	2,0	Adaptações ao treinamento de força	Teórica
20/mai	3,0	Tópicos especiais acerca dos efeitos agudos e crônicos do exercício	Teórica
26/mai	2,0	Prática unidade II	Prática
27/mai	3,0	Avaliação II	Teórica
UNIDADE III: Capacidades motoras condicionantes e coordenativas			
02/jun	2,0	Desenvolvimento aptidão aeróbia e anaeróbia	Teórica
03/jun	2,0	Desenvolvimento força dinâmica, estática e explosiva. Desenvolvimento da velocidade	Teórica
09/jun	2,0	Desenvolvimento da flexibilidade e capac. Físicas coordenativas	Teórica
10/jun	3,0	Tópicos especiais acerca das capacidades motoras condicionantes	Teórica
17/jun	2,0	Prática unidade III	Prática
23/jun	3,0	Avaliação III	Teórica
UNIDADE IV: Métodos de treinamento das qualidades físicas			
24/jun	3,0	Método de treinamento contínuo e intervalado	Teórica
30/jun	4,0	PPCC Contínuo e intervalado	Prática
01/jul	2,0	Método de treinamento força ativa e reativa	Teórica
07/jul	4,0	PPCC treinamento de força ativa e reativa	Prática
08/jul	2,0	Método de treinamento flexibilidade	Teórica
14/jul	4,0	PPCC treinamento da flexibilidade	Prática
15/jul	2,0	Método de treinamento da velocidade	Teórica
21/jul	3,0	PPCC treinamento da velocidade	Prática
22/jul	2,0	Método de treinamento das capacidades físicas coordenativas	Teórica
28/jul	3,0	PPCC método de treinamento das capacidades físicas coordenativas	Prática
29/jul	2,0	#Recuperação	Teórica

A recuperação será sobre todo o conteúdo estudado. CH. Carga horária. As 72h referentes à disciplina foram integralizadas durante as 16 semanas do semestre letivo, respeitando o calendário acadêmico aprovado para 2022/1.

8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

Dantas, E.H.M. **A Prática da Preparação Física**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

Howley, E.T.; Franks, B.D. **Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde**. 3 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000 (1 volume).

Nieman, D.C. **Exercício e Saúde**. São Paulo: Manole, 1999 (4 volumes)

Sharkey, B.I. **Condicionamento físico e saúde**. Porto Alegre: Artrud, 1998 (4 volumes BU).

Weineck, J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Manole, 2003



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Campus Universitário, s/n, Trindade, Florianópolis, SC. CEP: 88040-900.

Telefone: (48) 3721.9462 - Fax: (48) 3721.9368

E-mail: def@contato.ufsc.br; secretariadef@cds.ufsc.br

PLANO DE ENSINO – 2022.1

Curso: Bacharelado em Educação Física

Disciplina: Avaliação e Prescrição de Exercícios

Código: DEF 5822

Turma: 05444

Créditos: 3

Carga horária: 54 horas/aula, incluindo 18 horas/aula em PPCC

Professor: Profa. Dra. Aline Mendes Gerage (alinegerage@yahoo.com.br)

Horário de atendimento do professor: 14h00min às 15h00min (terças-feiras) - sala 200

1. EMENTA

Princípios gerais na avaliação e prescrição de exercícios. Avaliação da aptidão física: testes de campo e de laboratório; máximos e submáximos; diretos e indiretos. Avaliação preliminar de saúde e classificação de risco. Avaliação e prescrição de exercícios para aptidão cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal. Programas (softwares) de avaliação e prescrição de exercícios. Aderência em programas de exercícios.

2. OBJETIVO GERAL

Adquirir conhecimentos para intervir na avaliação e prescrição de exercícios físicos voltados à promoção da saúde e ao desempenho atlético.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conhecer os conceitos e princípios da avaliação e prescrição de exercícios;
- Empregar a avaliação preliminar de saúde na identificação dos riscos;
- Selecionar e aplicar testes para a avaliação física;
- Prescrever exercícios para a aptidão cardiorrespiratória, força, resistência muscular localizada, flexibilidade e composição corporal, voltados à promoção da saúde e ao desempenho atlético;
- Reconhecer os principais motivos para adoção, manutenção e desistência em programas de exercícios físicos;

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- **UNIDADE 1:** Conceitos introdutórios para a avaliação e prescrição de exercícios. Avaliação preliminar de saúde e classificação de risco. Avaliação da aptidão física relacionada à saúde. Princípios da avaliação e da prescrição de exercícios.
- **UNIDADE 2:** Recomendações de atividade física para populações saudáveis. Prescrição de exercícios para a aptidão cardiorrespiratória.
- **UNIDADE 3:** Prescrição de exercícios físicos para a aptidão muscular e flexibilidade. Adesão, aderência e desistência de programas de exercícios físicos.
- **UNIDADE 4:** Prescrição de exercícios para grupos especiais.

5. METODOLOGIA DE ENSINO

- Aulas expositivo-dialogadas;
- Aulas práticas;
- Estudo e discussão de casos;

6. AVALIAÇÃO

A nota final na disciplina corresponderá ao somatório das seguintes avaliações:

- **Prova:** Uma prova com questões objetivas e/ou discursivas, abrangendo todo o conteúdo do semestre e equivalente a 50% da nota final da disciplina.
- **Atividades práticas e em grupos:** Abrange a realização de quatro atividades práticas realizadas em grupo (ex: seminários, estudo dirigido em sala ou em aulas práticas, na pista ou sala de musculação). Constituirão 25% da nota final.
- **PPCC:** Abrange a entrega de três estudos de casos, feitos ao longo do semestre, individualmente (classificação e estratificação de risco, prescrição de exercícios aeróbios e resistidos e prescrição de exercícios para grupos especiais). Equivale a 25% da nota final da disciplina.

Desta forma, a nota final da disciplina é computada conforme abaixo:

$$\text{Nota final} = ((\text{Prova} \times 0,50) + (\text{Atividades práticas e em grupo} \times 0,25) + (\text{PPCC} \times 0,25))$$

Observação: os alunos com frequência suficiente, que obtiverem notas entre 3,0 e 5,5 farão prova de recuperação final (art. 70, §2º e art. 71, §3º), que abrangerá todo o conteúdo desenvolvido no semestre.

7. CRONOGRAMA

Data	Conteúdo	Carga horária
13/04*	Atividades da semana de integração acadêmica da graduação	3h
20/04	Apresentação do plano de ensino	3h
27/04	Classificação e estratificação de risco	3h
04/05	PPCC 1 – estratificação de risco	3h
11/05	Trabalho em grupo (TG1) – avaliação física	3h
18/05	Princípios da prescrição de exercícios Princípios básicos de treinamento	3h
25/05	Prescrição de exercícios aeróbios	3h
01/06	Aula prática e trabalho em grupo (TG2) – prescrição de exercícios aeróbios	3h
08/06	Prescrição de exercícios resistidos PPCC 2 – prescrição de exercícios aeróbios e resistidos	3h
15/06	Prescrição de exercícios aeróbios e resistidos (feedback PPCC2)	3h
22/06	Aula prática e trabalho em grupo (TG3) - sistemas de treinamento resistido	3h
29/06	Prescrição de exercícios de flexibilidade	3h
06/07	Trabalho em grupo (TG4) - adesão e aderência em programas de exercícios	3h
13/07	Prescrição de exercícios para grupos especiais – obesidade	3h
20/07	Prescrição de exercícios para grupos especiais – hipertensão e diabetes tipo 2	3h
22/07*	PPCC 3 – prescrição de exercícios para grupos especiais	3h
27/07	PROVA	3h
03/08	RECUPERAÇÃO	3h

*Atividades extraclasse

8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 8 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010. – 20 exemplares disponíveis na BU-UFSC.

FARINATTI, P.; MONTEIRO, W.D. **Fisiologia e avaliação funcional**. Rio de Janeiro: Sprint, 1992.

HEYWARD, Vivian H. **Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004. xiv,319 – 10 exemplares disponíveis na BU-UFSC.

9. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BROOKS, Douglas. **Manual do personal trainer: um guia para o condicionamento físico completo**. Porto Alegre: Artmed, 2000. 256 p. – 4 exemplares disponíveis na BU-UFSC.

DENADAI, Benedito Sérgio; GRECO, Camila Coelho. **Prescrição do treinamento aeróbio: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. 140 p. – 1 exemplar disponível na BU-UFSC.

LANCHA JUNIOR, Antonio Herbert; LANCHI, Luciana Oquendo Pereira. **Avaliação e prescrição de exercícios físicos: Normas e diretrizes**. 1. ed. Barueri: Manole, 2016. 304 p.

MARINS, João Carlos Bouzas.; GIANNICHI, Ronaldo Sérgio. **Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998. 287 p. – 9 exemplares disponíveis na BU-UFSC.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Orientações para Avaliação e Prescrição de Exercícios Físicos Direcionados à Saúde**. 1. ed. São Paulo: Malorgio Studio, 2019. 357 p. Disponível em: <https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/7e02a5c44298e22ad31dce23f52948b9.pdf>

PRESTES, Jonato; FOCHINI, Denis; MARCHETTI, Paulo; CHARRO, Mario. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. 2. ed. Barueri: Manole, 2015. 272 p.



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO Semestre 2022.1

CÓDIGO: DEF 5824 – Turmas A e B

Disciplina: Estágio Supervisionado em Avaliação e Prescrição de Exercícios

Carga horária: 180 horas/ aula - 10 créditos

Professores: **Turma A: Giovani Firpo Del Duca e Aline Mendes Gerage da Silva**

Turma B: Cintia de la Rocha Freitas e Juliano Dal Pupo

1. **EMENTA:** Estágio de prática profissional em Educação Física, sob orientação e supervisão docente, na avaliação e prescrição de exercícios. Planejamento, ministração de sessões e relatório de estágio.

2. **OBJETIVO GERAL:** Planejar, discutir e ministrar as avaliações e prescrições de exercícios por meio de uma prática orientada nos diferentes campos de ações.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Ao longo do semestre o aluno irá:

- Identificar as características do grupo a ser trabalhado;
- Planejar a prescrição de exercícios físicos dos alunos, em seu campo de ação;
- Discutir os métodos adotados na avaliação dos exercícios físicos para os grupos a ser trabalhados;
- Prescrever e avaliar exercícios físicos para os grupos a serem trabalhados;
- Relatar e avaliar as ocorrências registradas no campo de estudo.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- Unidade I. Observação e análise do campo de atuação.
- Unidade II. Avaliações dos grupos a serem trabalhados.
- Unidade III. Prescrição de exercícios físicos a partir das avaliações realizadas.
- Unidade IV. Desenvolvimento das atividades programadas no local de estágio.
- Obs: A partir do mês de maio os professores supervisores visitarão os acadêmicos nos campos de estágio.
- Unidade V. Relatório e socialização do conhecimento das práticas.

5. METODOS DE ENSINO:

- Aulas expositivo-dialogadas,
- Análises de avaliações efetuadas nos locais de estágios,
- Acompanhamento individual e de trabalhos em grupo,
- Vivências de campo necessárias ao complemento do estágio.

6. AVALIAÇÃO:

- N1 - Desempenho no estágio avaliado pelo orientador UFSC (assiduidade e participação nas aulas e no campo de estágio) – Peso 3,0
- N2 - Desempenho no estágio avaliado pelo supervisor de campo – Peso 2,0
- N3 – Relatório das atividades desenvolvidas no estágio – Peso 2,0
- N4 – Estudo de caso - avaliação do trabalho escrito e apresentação – Peso 3,0

Nota Final = $(N1 * 3,0 + N2 * 2,0 + N3 * 2,0 + N4 * 3,0) / 10$

7. CRONOGRAMA

- UNIDADE I – 10 horas/aula
- UNIDADE II – 10 horas/aula
- UNIDADE III – 10 horas/aula
- UNIDADE IV – 140 horas/aula (**120 horas**)
- UNIDADE V – 10 horas/aula

Cronograma das Aulas Presenciais

28/04/2022

- Definição e apresentação do Plano de Ensino;
- Orientações gerais sobre o estágio e estudo de caso;
- Informações do cadastro do estágio no SIARE.

05/05/2022

- Definição dos horários e locais de estágio.
- Apresentação dos planos de estágio.
- Data para registro no SIARE.

26/05/2022

- Discussão do andamento do processo.
- Orientações para elaboração do Relatório Final e do estudo de caso.

02/06/2022

- Encontro com o orientador: Apresentação preliminar do estudo de caso (identificação do caso e objetivos)

14/07, 21/07 e 28/07/2022

- Seminários de apresentação dos estudos de caso.

- **12/07**: Entrega do Estudo de Caso e da apresentação (ppt) do estudo de caso (via moodle)

8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 8a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.

DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento**. Rio de Janeiro: Shape, 1991.

GUISELINI, Mauro A & BARBANTI, Valdir J. **FITNESS - Manual do Instrutor**. São Paulo: Balieiro, 1993.

HEYWARD, V. H. **Avaliação física e prescrição de exercícios: técnicas avançadas**, 4a ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

MAHLER, D. A. Colégio Americano de Medicina Esportiva. **Manual para teste de esforço e prescrição de exercício**, 5a ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.

PEREIRA, M. **Administração sem segredo: sua academia rumo ao sucesso**. Editora Phorte. São Paulo, 2005.

RODRIGUES, C. E. & CARNAVAL, P.E. **Musculação: Teoria e Prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1985.

SABA, F. **Liderança e Gestão: Para academias e clubes esportivos**. São Paulo: Phorte, 2006.

8.1 BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

ACHOUR JUNIOR, A **Bases Para Exercícios de Alongamento**. Londrina: Midiograf, 1996.
ANTUNES, F. & SABA, F. **Gestão do atendimento: manual prático para academias e centros esportivos**. SP: Manole, 2003.

BARBANTI, V. J. & GUISELINI, M. A. **Exercícios Aeróbicos**. São Paulo: Balieiro, 1985.
BARBANTI, V. J. **Treinamento Físico**. São Paulo: CLR Balieiro, 1996.

CONTURSI, T. L. **Ginástica Estética em Academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

CONTURSI, T.L. **Flexibilidade e Alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

COSTA, M. G. **Ginástica Localizada**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

DELAVIER, F. **Guia dos movimentos de musculação**. São Paulo: Manole, 2002.

GERALDELES, A. A. R. **Ginástica Localizada: Teoria e Prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.

JUCÁ, M. **Aeróbica e Step: Bases Fisiológicas e Metodológicas**. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.

KNOPLICH, J. **Enfermidades da coluna Vertebral**. São Paulo. Panamed Editorial, 1983.

MALTA, P. **Step Aeróbico e Localizado**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

NIQUET, G.; BIERRY, L.; BIERRY, M. **Contra-indicações à prática do esporte**. Ed. Manole. SP, 1984.

NOVAES, J. S. **Ginástica em Academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico- descritiva**. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

PEREIRA, M. **Academia: estrutura técnica e administrativa**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
SABA, F & ANTUNES, F. **Gestão em atendimento: manual prático para academias e centros esportivos**. Barueri: Manole, 2004.

SANTOS, M. A A. **Manual de Ginástica de Academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

SILVEIRA NETO, E. & NOVAES, J. **Ginástica de Academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

Curso: Bacharelado em Educação Física

Plano de ensino

Código: DEF 5826 (05444)

Disciplina: Metodologia da Pesquisa em Educação Física

Carga Horária: 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PCC)

Semestre: 2022.1

Profa. Dra. Aline Rodrigues Barbosa

Atendimento: Sala 307, Bloco Administrativo CDS (terça-feira, de 14 às 15 horas)

1. EMENTA

Natureza da ciência e do espírito científico. Pesquisa em Educação Física: abordagens quantitativas e qualitativas. Tipos, estratégias e etapas de investigação. Construção e testagem de instrumentos. Preparação de projetos e relatórios.

2. OBJETIVO GERAL

Apresentar os fundamentos básicos, técnicos e metodológicos que possibilitem a identificação das vertentes de pesquisa em Educação Física, a análise de trabalhos científicos e a elaboração de projeto de pesquisa.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conduzir o aluno, ao longo do curso, a:

- Compreender a natureza da ciência e do espírito científico;
- Conhecer o significado e a importância da pesquisa em Educação Física;
- Identificar os tipos e métodos de pesquisa;
- Elaborar projetos de pesquisa.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE I - Método científico, projeto e plágio.

Visão geral do processo de pesquisa. O que é um trabalho de conclusão de curso (professor/orientador). Elementos constituintes necessários à realização do projeto monográfico (pré-texto, texto, pós texto). Plágio e conduta ética em pesquisa. Principais métodos de abordagem que fornecem as bases lógicas à investigação.

4.2 UNIDADE II – Revisão. Problema de pesquisa. Tipos e delineamentos de pesquisa. Mecanismos de busca na internet. Revisão da literatura, citação e referência. Problema de pesquisa e objetivo de pesquisa. Abordagem quantitativa e qualitativa. Classificação da pesquisa quanto os objetivos, procedimentos, finalidade. Pesquisa observacional, experimental, exploratória, social, histórica, teórica. Delineamentos/desenhos de pesquisa.

4.3 UNIDADE III – Material, método, casuística.

Apresentação dos detalhes metodológicos: participantes, instrumentos e procedimentos, variáveis, análise dos dados. Construção e testagem de instrumentos.

4.5 UNIDADE IV – Prática pedagógica

Prática pedagógica compreendendo atividades de observação dirigida e experiência pedagógica visando a crítica de metodologias de artigos científicos e a elaboração de um projeto monográfico.

5 - AVALIAÇÃO

Poderão ser realizadas as seguintes avaliações:

Participação (desempenho nos questionários/atividades extraclasse e realização das tarefas), 10 pontos (**peso 1**); Provas (2), 5 pontos cada =10 pontos (**peso 1**); Trabalho final = 10 pontos, sendo 1 ponto referente à apresentação do mesmo (**peso 2**). A nota final será determinada pela média aritmética das avaliações (Participação + provas + [trabalho final x 2] /4).

6 - CRONOGRAMA

Metodologia da pesquisa em Educação Física		
DEF 5826 - 2022.1 - Bacharelado		
Semana	Mês/dias	Conteúdo
	Abril	
(4 hs)	11, 12, 13, 14 e 16 de abril	Semana de Integração Acadêmica da Graduação
Semana 1	18	Apresentação da disciplina / Projeto de pesquisa
(4hs)	19	Plágio e ética em pesquisa
Semana 2	25	Método científico -
(6 hs)	26	Método científico - Atividade extraclasse PPCC-filme
	Mai	
Semana 3	02	Normalização de trabalhos
(6 hs)	03	Normalização de trabalhos/busca na internet - Atividade extra classe - PPCC
Semana 4	09	Tema e problema e objetivos
(4hs)	10	Tema e problema e objetivos (artigo/problema)
Semana 5	16	Formulação de objetivos
(4 hs)	17	Formulação de objetivos
Semana 6	23	Revisão da literatura

(6 hs)	24	Delineamentos- Atividade extra classe -PPCC
Semana 7	30	Delineamentos
(4 hs)	31	Delineamentos
	Junho	
Semana 8	06	Delineamentos
(4 hs)	07	Prova 1
Semana 9	13	Estudos qualitativos
(6 hs)	14	Estudos qualitativos – Atividade extra classe - PPCC
Semana 10	20	Amostra e variáveis
(4 hs)	21	Instrumentos e procedimentos – validação de instrumentos
Semana 11	27	Instrumentos e procedimentos – validação de instrumentos -
(4 hs)	28	Revisão- Atividade extra-classe - PPCC
	Julho	
Semana 12	04	Revisão
(4 hs)	05	Prova 2
Semana 13	11	PPCC
(4 hs)	12	PPCC
Semana 14	18	PPCC
(4hs)	19	PPCC
Semana 15	25	Apresentação do relatório/ trabalho final
(4 hs)	26	Apresentação do relatório/trabalho final
Semana 16	Período de Recuperação	
	Prova dia 01/08	

8. REFERÊNCIAS (todas serão disponibilizadas via Moodle)

Campana AO, Padovani CR, Iaria CT, D.Freitas CB, Paiva SAR, Hossne WS. *Investigação científica na área médica*. Barueri, SP: Manole; 2001.

Günther H. Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão? *Psicologia: Teoria e Pesquisa* 2006; 22(2):201-210.

Hochman B, Nahas FX, Oliveira Filho RS, Ferreira LM. Desenhos de pesquisa. *Acta Cir. Bras.* 2005; 20(Suppl 2): 2-9.

Kottow M. História da ética em pesquisa com seres humanos. R. *Eletr. de Com. Inf. Inov. Saúde.* 2008; 2(Sup.1): 7-18.

Lima-Costa MF, Barreto SM. Tipos de estudos epidemiológicos: conceitos básicos e aplicações na área do envelhecimento. *Epidemiol Serviços de Saúde* 2003; 12(4): 189 – 201.

Métodos de abordagem e procedimentos. Disponível em <<https://www.ets.ufpb.br/pdf/2013/2%20Metodos%20quantitat%20e%20qualitat%20-%20IFES/Livros%20de%20Metodologia/M%C3%A9todos%20de%20abordagem%20e%20de%20procedimentos.pdf>>

Patino CM, Ferreira JC. Critérios de inclusão e exclusão em estudos de pesquisa: definições e por que eles importam. *J Bras Pneumol*. 2018;44(2):84-84.

Silva CI, Veloso EL, Rodrigues Júnior JC. Pesquisa qualitativa em educação física: possibilidades de construção de conhecimento a partir do referencial cultural. *Educação em Revista* 2008; 48: 37-60.

Silva EL, Menezes EM. *Metodologia da Pesquisa e Elaboração de Dissertação*. 3ª edição revisada e atualizada. Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. Laboratório de Ensino a Distância. 2001. 121 páginas.

Sousa VD, Driessnack M, Mendes IAC. Revisão dos desenhos de pesquisa relevantes para Enfermagem. Parte 1: desenhos de pesquisa quantitativa. *Rev Latino-am Enfermagem* 2007; 15(3): 502-07.

Tritschler, K. Tritschler, K. *Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes de Barrow e McGee*. Barueri: Manole, 2003. Cap 3, p.63-90.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário - Trindade - 88040-900 - Florianópolis (SC) Brasil
Fone: 48 3721-9462 - Fax: (48) 3721-9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br

Cursos: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO EMERGENCIAL– 2022/1

Código: DEF 5827

Disciplina: Trabalho de Conclusão de Curso I

Carga Horária: 4 h/a semanais - 72 horas/aula

Pré-Requisito: DEF 5826 e INE 5119

Professora: Bruna Barboza Seron e Michele Caroline de Souza Ribas

Email: bruna.seron@ufsc.br; souza.michele@ufsc.br

1. EMENTA

Projetos de pesquisa em Educação Física: etapas e elementos constitutivos. Revisão dos conteúdos de metodologia da investigação científica. Elaboração do projeto de monografia de conclusão de curso.

2. OBJETIVO GERAL

Adquirir fundamentos básicos, técnicos, metodológicos e teórico-filosóficos que possibilitem a elaboração do projeto de pesquisa em Educação Física, como também o conhecimento do regulamento que rege o trabalho de conclusão de curso em sua primeira etapa.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1 Proporcionar ao estudante à acessibilidade a documentação que regulamenta a elaboração do TCC I;
- 3.2 Despertar a importância do conhecimento na escolha do tema e da pesquisa de fontes bibliográficas, na elaboração do projeto de pesquisa;
- 3.3. Identificar os tipos e métodos de pesquisa;
- 3.4. Descrever as opções de padronizações propostas pelo regulamento do curso;
- 3.5. Elaborar e defender o projeto de trabalho de conclusão de curso.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 UNIDADE I – NORMAS QUE REGULAMENTAM O TCC I

- 4.1.1 Das disposições preliminares, da caracterização e dos objetivos
- 4.1.2 Dos pré-requisitos e do projeto
- 4.1.3 Da composição (conteúdo e forma)

4.1.4 Da execução, acompanhamento e responsabilidades (plágio)

4.1.5 Da apresentação e avaliação e das disposições gerais

4.2 UNIDADE II - O PROJETO DE PESQUISA: ESTRUTURA E ORGANIZAÇÃO

4.2.1 Importância da escolha do tema do projeto de pesquisa;

4.2.2 Características técnicas (redação oficial)

4.2.3 Referencial Teórico

4.3 UNIDADE III – FORMULAÇÃO DO MÉTODO E ADEQUAÇÃO AO ESTUDO

4.3.1 Pesquisa qualitativa e quantitativa;

4.3.2 Adequação de protocolos

4.4. UNIDADE IV – REDAÇÃO DO PROJETO FINAL DE TCC

4.4.1 Organização e responsabilidades

4.4.2 Apresentação e defesa do projeto de TCC

5. METODOLOGIA E CARGA HORÁRIA DE ATIVIDADES SÍNCRONAS E ASSÍNCRONAS

As aulas serão expositivo-dialogadas; aulas em sala de aula e em laboratório de informática, estudo e discussão de textos, trabalhos individuais e seminário final.

6. AVALIAÇÃO

As avaliações se darão por meio de atividades expostas em momentos síncronos e assíncronos.

AVALIAÇÃO	DATA PREVISTA	VALOR	PESOS
Tarefas e participação em bancas	Ao longo do semestre	10,0	2,0
Tema, Problema e Objetivo	11/05/2022	10,0	0,5
Esqueleto introdução, justificativa e revisão	25/05/2022 e 01/06/2022	10,00	0,5
Introdução, Justificativa, Objetivo, Métodos e Revisão de Literatura	22/06/2022	10,0	2,0
Projeto Final Impresso	06/07/2022	10,0	2,5
Apresentação Oral	A partir 13/07/2022	10,0	2,5

8. CRONOGRAMA

Data	Conteúdo programado
Abril	
20	<p>Apresentação do Plano de Ensino Conversar sobre ideias de projetos Orientadores (aprendizagem em pares) Regimento do TCC (Bacharelado) Tarefa: Contatar algum orientador</p>
27	<p>Orientações sobre busca de artigos científicos (revisão) (Palavras-chave e banco de dados) Tarefa: selecionar um artigo de revisão e um original Tarefa: Construção da revisão de literatura Avaliação: entregar por escrito aceite de orientador</p>
Maio	
04	<p>Orientações sobre construção das leituras Orientações sobre Tema, Problema e Justificativa. Tarefa: Produção textual: Tema, problema, Justificativa e Revisão de literatura Tarefa: Ficha de avaliação tema e problema do par Avaliação: entregar por escrito aceite de orientador Avaliação: enviar por moodle os artigos selecionados</p>
11	<p>Orientações para Redação: Objetivos e Revisão de Literatura Tarefa: Produção textual: Justificativa, Revisão de literatura e Objetivos Tarefa: Ficha de avaliação objetivo e revisão do par Avaliação: discussão em pares da ficha tema, problema e justificativa Avaliação: entregar por escrito tema e problema</p>
18	<p>Orientações para redação: Introdução e Gerenciadores de referências e citação Tarefa: Produção textual: Introdução, Justificativa, Objetivos e revisão de literatura Tarefa: Ficha de avaliação introdução do par Avaliação: discussão em pares da ficha objetivo e revisão</p>
25	<p>Avaliação: Discussão em pares da ficha introdução Avaliação: Apresentação oral dos tópicos da revisão de literatura Avaliação: entregar justificativa online moodle</p>
Junho	

01	Orientações para redação: Métodos Tarefa: Ficha de avaliação métodos do par Tarefa: Produção textual: Introdução, Revisão de literatura, Objetivos e Métodos Avaliação: entregar online revisão de literatura
08	Comitê de Ética e Plágio Produção de texto Tarefa: Produção textual: Introdução, Objetivos e Métodos Avaliação: Discussão em pares dos métodos
15	Curso de Normalização do trabalho acadêmico na Biblioteca Central às 8:20h Avaliação: entrega online da introdução, objetivos
22	Produção de texto Avaliação: entrega online dos métodos
29	Orientações sobre apresentação do TCC Distribuição de datas e bancas Tarefa: (Re) Elaboração de Introdução, Justificativa, Objetivos e Métodos
Julho	
06	Avaliação da banca ENTREGA FINAL DO PROJETO DE PESQUISA PRONTO E IMPRESSO
13	Avaliação: Apresentação de Projetos
20	Avaliação: Apresentação de Projetos
27	Avaliação: Apresentação de Projetos
Agosto	
03	Avaliação: Apresentação de Projetos Fechamento de notas

Total: 72 horas/aulas

9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

As bibliografias complementares foram ajustadas para materiais disponíveis em meio eletrônico.

Bastos, L.R.; Paixão, L.; Fernandes, L.M.; Deluiz, N. **Manual para a elaboração de projetos e relatórios de pesquisa, teses, dissertações monografias**. Rio de Janeiro: LTC, 1998.

GIL, A. C. **Como elaborar Projetos de Pesquisa**. São Paulo: Atlas Editora, 2002.

Pádua, E.M.M. **Metodologia da pesquisa: abordagem teórico-prática**. Campinas: Papirus, 2000.

Prodanov, C.C.; FREITAS, E.C. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

Santos, S.G. **Métodos e técnicas de pesquisa quantitativa aplicada à educação física**. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2011.

Santos, S.G. **Métodos e técnicas de pesquisa qualitativa aplicada à educação física**. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2012.

Lakatos, E.M. e Marconi, M.A. **Metodologia Científica**. São Paulo: Atlas, 1985.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Campus Universitário, s/n, Trindade, Florianópolis, SC. CEP: 88040-900

Telefone: (48) 3721.9462 - Fax: (48) 3721.9368

E-mail: def@contato.ufsc.br; secretariadef@cds.ufsc.br

PLANO DE ENSINO – 2022.1

Curso: Educação Física – Bacharelado

Disciplina: Teoria e Metodologia do Atletismo II

Código: DEF 5830

Turma: 02444

Créditos: 4

Carga horária: 72 h/a semestrais (54 h/a teóricas/práticas e 18 /a PPCC)

Pré-requisitos: Teoria e Metodologia do Atletismo I

Professor: Prof. Dr. Ramon Cruz (ramon.cruz@ufsc.br)

1. EMENTA

Provas Combinadas, corridas de velocidade e com barreiras, revezamentos e obstáculos, saltos verticais e lançamentos: fundamentos técnicos, noções de regras e arbitragem. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino do atletismo. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

2. OBJETIVO GERAL

Contribuir para a formação de futuros Bacharéis em Educação Física capaz de propiciar a formação de profissionais qualificados para intervir, acadêmica e profissionalmente no atletismo, por meio de diferentes manifestações, expressões do movimento humano e demais entidades que trabalhem com o Atletismo.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Oportunizar a aquisição e a aplicação de conhecimentos filosóficos e históricos das provas acima relacionadas;
- Favorecer o conhecimento dos conteúdos técnicos durante as aulas teóricas e práticas;
- Conscientizar sobre a importância da modalidade e sua repercussão na sociedade;
- Desenvolver a apreciação e a compreensão da importância desta modalidade na educação global do indivíduo;
- Possibilitar a participação em organização e desenvolvimento de eventos competitivos.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- **UNIDADE 1** – Corridas de velocidade: Histórico e Evolução, Princípios Técnicos da Corrida de Velocidade, Iniciação a corrida de Velocidade – PPP, regulamentação básica.
- **UNIDADE 2** – Corridas com barreiras e corridas com obstáculos: Histórico e Evolução, Princípios Técnicos, Iniciação - PPP, regulamentação básica.
- **UNIDADE 3** – Corridas de revezamento: Histórico e Evolução, Princípios Técnicos, Iniciação - PPP, regulamentação básica.
- **UNIDADE 4** – Salto em altura: Histórico e Evolução, Princípios Técnicos, Iniciação - PPP, regulamentação básica.
- **UNIDADE 5** – Salto com vara: Histórico e Evolução, Princípios Técnicos, Iniciação - PPP, regulamentação básica.
- **UNIDADE 6** – Lançamentos do disco e do martelo: Histórico e Evolução, Princípios Técnicos, Iniciação - PPP, regulamentação básica.
- **UNIDADE 7** – Provas combinadas. Histórico e Evolução, Princípios Técnicos, Iniciação - PPP, regulamentação básica. As provas combinadas como modelo para iniciação esportiva.

5. METODOLOGIA DE ENSINO

A disciplina será conduzida por meio de atividades teóricas e práticas. As aulas teóricas terão como dinâmica uma breve discussão sobre o tema e em seguida, exposição dos conteúdos relacionados a ela. Para as discussões, os estudantes serão estimulados a buscarem e lerem, previamente, sobre os temas que serão abordados. As aulas práticas terão o objetivo de apresentar possibilidades metodológicas para o ensino-aprendizagem do atletismo. Portanto, nesses espaços serão emuladas ações que permitem maior aproximação com o campo de atuação profissional.

As avaliações serão realizadas ao longo do semestre, tendo caráter teórico as avaliações I, II e III (prova escrita) e caráter prático, a avaliação IV (festival de atletismo). Por fim, todas as atividades da disciplina serão conduzidas em conformidade com as orientações e regras sanitárias estabelecidas no guia de biossegurança da UFSC. Se necessário, as estratégias de ensino-aprendizagem, bem como as avaliações poderão ser ajustadas ao longo do semestre.

6. AVALIAÇÃO

Quatro avaliações serão realizadas ao longo do semestre. As três primeiras com caráter teórico (escrita), relacionadas aos conteúdos já estudados até o momento. A quarta avaliação corresponderá à uma atividade prática, compreendendo os conceitos estudados ao longo do semestre e aplicados em uma condição próxima a atuação profissional. Assim, a turma será responsável pela organização e execução de um festival de atletismo, a ser realizado na parte final do semestre.

A nota final da disciplina será computada conforme equação abaixo:

$$\text{Nota final} = (\text{Prova I} * 0,2) + (\text{Prova II} * 0,2) + (\text{Prova III} * 0,2) + (\text{festiva de atletismo} * 0,4)$$

Observação: Art. 70 - A verificação do alcance dos objetivos em cada disciplina será realizada progressivamente, durante o período letivo, através de instrumentos de avaliação previstos no plano de ensino.

§ 2º - O aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre, exceto nas disciplinas que envolvam Estágio Curricular, Prática de Ensino e Trabalho de Conclusão do Curso ou equivalente, ou disciplinas de caráter prático que envolvam atividades de laboratório ou clínica definidas pelo Departamento e homologados pelo Colegiado de Curso, para as quais a possibilidade de nova avaliação ficará a critério do respectivo Colegiado do Curso.

Art. 71 - Todas as avaliações serão expressas através de notas graduadas de 0 (zero) a 10 (dez), não podendo ser fracionadas aquém ou além de 0,5 (zero vírgula cinco).

§ 1º - As frações intermediárias, decorrentes de nota, média final ou validação de disciplinas, serão arredondadas para a graduação mais próxima, sendo as frações de 0,25 e 0,75 arredondada para a graduação imediatamente superior.

§ 2º - A nota final resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina.

§ 3º - O aluno enquadrado no caso previsto pelo § 2º do art. 70 terá sua nota final calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na avaliação estabelecida no citado parágrafo.

Art. 72- A nota mínima de aprovação em cada disciplina é 6,0 (seis vírgula zero).

Art. 74 - O aluno, que por motivo de força maior e plenamente justificado, deixar de realizar avaliações previstas no plano de ensino, deverá formalizar pedido de avaliação à Chefia do Departamento de Ensino ao qual a disciplina pertence, dentro do prazo de 3 (três) dias úteis, recebendo provisoriamente a menção I.

7. CRONOGRAMA

Atenção, o cronograma apresentado abaixo é uma previsão das datas, carga horária e caráter das atividades (teóricas ou práticas). Sendo que, o mesmo pode ser ajustado em acordo com as necessidades do semestre.

Quadro 1. Cronograma previsto para os conteúdos

Data	Carga horária (h)	Conteúdo programado	Atividade
18/abr	2,0	Apresentação da disciplina	Teórica
19/abr	2,0	Corrida de velocidade	Teórica
25/abr	2,0	Corrida de velocidade	Prática
26/abr	3,0	PPCC corrida de velocidade	Prática
02/mai	2,0	Corridas com barreiras e corridas com obstáculos	Teórica
03/mai	2,0	Corridas com barreiras e corridas com obstáculos	Prática
09/mai	3,0	PPCC barreiras e obstáculos	Prática
10/mai	2,0	Corrida de revezamento	Teórica
16/mai	2,0	Avaliação I	Teórica
17/mai	2,0	Salto em altura	Teórica
23/mai	2,0	Salto em altura	Prática
24/mai	3,0	PPCC Salto em altura	Prática
30/mai	2,0	Salto com vara	Teórica
31/mai	2,0	Salto com vara	Prática
06/jun	3,0	PPCC Salto com vara	Prática
07/jun	2,0	Avaliação II	Teórica
13/jun	2,0	Lançamento do disco	Teórica
14/jun	2,0	Lançamento do disco	Prática
20/jun	3,0	PPCC Lançamento do disco	Prática
21/jun	2,0	Lançamento do martelo	Teórica
27/jun	2,0	Lançamento do martelo	Prática
28/jun	3,0	PPCC Lançamento do martelo	Prática
04/jun	2,0	Provas combinadas	Teórica
05/jul	3,0	PPCC Provas combinadas	Prática
11/jul	2,0	Avaliação III	Teórica
12/jul	2,0	Iniciação ao atletismo	Teórica
18/jul	2,0	Festival de atletismo (parte I)	Teórica
19/jul	2,0	Festival de atletismo (parte II)	Teórica
25/jul	3,0	PPCC Festival de atletismo	Prática
26/jul	2,0	Avaliação IV	Prática
01/ago	2,0	Revisão e fechamento disciplina	Teórica
02/ago	2,0	#Recuperação	Teórica

A recuperação será sobre todo o conteúdo estudado. As 72h referentes à disciplina foram integralizadas durante as 16 semanas do semestre letivo, respeitando o calendário acadêmico aprovado para 2022/1. As aulas teóricas serão realizadas em sala de aula, as aulas práticas na pista de atletismo.

8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

- Camargo Neto, F. **Desporto Adaptado à portadores de deficiência**. Porto Alegre: Edit. da UFRGS, 1996.
- Cardoso, M. De Atenas a Atlanta 100 anos de Olimpíadas. São Paulo. Scrita CBAT/CONF. BRAS. ATLETISMO (1997). Regras oficiais de atletismo. RJ, Sprint.
- Faus, G. (1971). **Lanzamiento del peso**. Barcelona, Sintes.
- Fernandes, J. L. Atletismo, os saltos, técnica, iniciação e Treinamento. São Paulo: EPU. 2003.
- Gaya, A., Marques, A. & Tani, Go. **Desporto para Crianças e Jovens: Razões e Finalidades**. Porto Alegre. Edit. da UFRGS. Porto Alegre, 2004.
- Fernandes, J. L. Atletismo, os arremessos, técnica, iniciação e Treinamento. São Paulo: EPU. 2003.
- Gomes, A. G. Atletismo; preparação de corredores juvenis nas provas de meio fundo e fundo. Londrina: Centro de Informações desportivas, 1995.
- Frómota, E. R. & Takahashi. Guia Metodológica de Exercícios em Atletismo: formação, técnica e treinamento. Porto Alegre. Artmed, 2004
- JOANATH, U. et al. (1981). Atletismo I; corrida e salto. Lisboa, Casa do Livro.
- _____. (1981). Atletismo II; lançamentos e provas combinadas.
- Kröger, C. & Roth, K.. **Escola da Bola: Um abc para iniciantes nos jogos esportivos**. São Paulo. Phorte Editora. 2ª Edição, 2006.
- Kirsch, A. et alii. (1983). Antologia do Atletismo; metodologia para iniciação em escolas e clubes. Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico.
- Schmolinsky, G. (1982). **Atletismo**. Lisboa. Estampa.
- Diem, L. (1978). **Deporte desde la infância**. Spain. Minón.
- Dieckert, Jurgen. (1984). **Esportes de lazer**. Rio de Janeiro. Ao livro técnico.
- Godoy, Laurete A. de. (1983). Jogos Olímpicos da Grécia: O mais belo capítulo esportivo da antiguidade. RJ, COI.
- RFEA. (1998). **Atletismo 1: Carreras y Marcha**. Madri, Depto de Publicaciones de la RFEA.

9. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

- HERGEDUS, J..(1979). **Técnicas atléticas**. Buenos Aires, Stadium.
- JOLIBOIS, Robert Pierre. (1976). **A Iniciação desportiva da infância à adolescência**. Casterman. Estampa.
- TANI, Go. (1995). Vivências Práticas no Curso de Graduação em Educação Física: necessidade, luxo ou perda de tempo? VI Simpósio de Pesquisa em Educação Física. UFSC.



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO

Código: DEF 5831

Disciplina: Teoria e Metodologia da Natação I

Oferta: 3^a fase do Curso de Bacharelado em Educação Física – disciplina obrigatória

Carga Horária: 03 h/a semanais – 54 h/a semestrais (36 h/a teórico-práticas e 18 h/a PPCC)

Pré-requisitos: Sem pré-requisitos

Professora: Lara Elena Gomes Marquardt

E-mail: lara.gomes@ufsc.br

1 EMENTA

Histórico e evolução da natação. Adaptação ao meio líquido. Noções de fluabilidade, propulsão, respiração e mergulhos. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino da natação. Nados crawl e costa: fundamentação técnica, saídas e viradas, regras e arbitragem. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

2 OBJETIVO GERAL

Formar profissionais qualificados para intervir, acadêmica e profissionalmente, na natação em instituições públicas e privadas, buscando promover a saúde e a qualidade de vida das pessoas.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1 Situar historicamente a natação e distingui-la das demais atividades esportivas através de suas características e peculiaridades;
- 3.2 Distinguir as etapas do processo ensino-aprendizagem dos fundamentos da natação, aplicadas nos diferentes locais de atuação, respeitando as peculiaridades individuais dos discentes;
- 3.3 Identificar e vivenciar basicamente os processos de aprendizagem no ensino dos nados;
- 3.4 Sob orientação e supervisão docente observar, refletir e atuar em práticas pedagógicas na natação (Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares).

4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- 4.1 UNIDADE I – Histórico e peculiaridades; Conceito: nadar-natação; evolução da natação; Características e aplicações da natação; regras e arbitragem.
- 4.2 UNIDADE II – Aspectos influenciadores na aprendizagem; Respiração aquática; Flutuação.
- 4.3 UNIDADE III – Adaptação; Respiração; Equilíbrio; Flutuação; Deslize; Propulsão; Braço; Giros; Mergulhos; coordenação e Jogos.
- 4.4 UNIDADE IV – Fundamentos básicos dos nados: *Crawl*, costa, saídas e viradas;
- 4.5 UNIDADE V – Práticas pedagógicas como componente curricular (PCC).

5 METODOLOGIA

- 5.1 Os conteúdos da disciplina serão tratados de forma teórica e prática. A teoria envolverá explanação oral e utilização de multimídia e lousa. A prática ocorrerá na piscina, mas articulando com a teoria, ou seja, a prática será contextualizada e justificada.
- 5.2 Qualquer aluno, em caso de dúvidas, poderá solicitar uma reunião com a docente na sua sala no CDS. A solicitação deve ser feita via e-mail ou por envio de mensagem pelo Moodle ou em sala de aula.
- 5.3 O controle da frequência será realizado em todas as aulas.
- 5.4 As 18 horas de Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares (PPCC) serão cumpridas por meio de atividades e vivências contextualizadas e de reflexões a partir de contextos apresentados de forma teórica e com práticas na piscina.

6 AVALIAÇÃO

- 6.1 PRÁTICAS – serão promovidas Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares (PPCC), em que os discentes deverão planejar e ministrar aula(s). Cada uma valerá 10,0; já a média desse quesito será a nota final para a estimativa da média final.
- 6.2 TAREFAS – serão realizadas tarefas para estimular uma reflexão crítica sobre temas associados à natação. Cada uma valerá 10,0; já a média desse quesito será a nota final para a estimativa da média final.
- 6.3 AVALIAÇÃO – no final do semestre letivo, será realizada uma avaliação envolvendo todo o conteúdo da disciplina, valendo 10,0.
- 6.4 Se um aluno não atingir a nota mínima para aprovação, será realizada uma prova com todo o conteúdo programático, dentro do período de recuperação estipulado pelo calendário da UFSC.

A nota final será determinada por meio da média aritmética conforme a equação:

$$(PRÁTICAS + TAREFAS + AVALIAÇÃO) / 3 = MÉDIA FINAL$$

Art. 70 - A verificação do alcance dos objetivos em cada disciplina será realizada progressivamente, durante o período letivo, através de instrumentos de avaliação previstos no plano de ensino.

§ 2º - O aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre, exceto nas disciplinas que envolvam Estágio Curricular, Prática de Ensino e Trabalho de Conclusão do Curso ou equivalente, ou disciplinas de caráter prático que envolvam atividades de laboratório ou clínica definidas pelo Departamento e homologados pelo Colegiado de Curso, para as quais a possibilidade de nova avaliação ficará a critério do respectivo Colegiado do Curso.

Art. 71 - Todas as avaliações serão expressas através de notas graduadas de 0 (zero) a 10 (dez), não podendo ser fracionadas aquém ou além de 0,5 (zero vírgula cinco).

§ 1º - As frações intermediárias, decorrentes de nota, média final ou validação de disciplinas, serão arredondadas para a graduação mais próxima, sendo as frações de 0,25 e 0,75 arredondada para a graduação imediatamente superior.

§ 2º - A nota final resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina.

§ 3º - O aluno enquadrado no caso previsto pelo § 2º do art. 70 terá sua nota final calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na avaliação estabelecida no citado parágrafo.

Art. 72- A nota mínima de aprovação em cada disciplina é 6,0 (seis vírgula zero).

Art. 74 - O aluno, que por motivo de força maior e plenamente justificado, deixar de realizar avaliações previstas no plano de ensino, deverá formalizar pedido de avaliação à Chefia do Departamento de Ensino ao qual a disciplina pertence, dentro do prazo de 3 (três) dias úteis, recebendo provisoriamente a menção I.

7 CRONOGRAMA

- Este é o provável cronograma, uma vez que pode sofrer alterações.

Data	Conteúdos e Atividades
21/04	Tarefa para feriado

28/04	Aula teórica: Apresentação da disciplina, dos alunos e da professora; Caracterização dos esportes e atividades físicas no meio aquático; Evolução, regulamentação e contextualização histórica da natação.
05/05	Aula teórica: Princípios físicos da água: aplicabilidade nas atividades aquáticas; Fundamentos da adaptação ao meio aquático.
12/05	Aula prática: Ambientação ao meio aquático.
19/05	Aula prática: Ambientação ao meio aquático; Nados utilitários.
26/05	Aula teórica: Nados utilitários; Fundamentos didático-pedagógicos da natação para bebês, crianças, jovens e adultos.
02/06	Aula prática: Ambientação ao meio aquático; Nados utilitários.
09/06	Aula prática: Ambientação ao meio aquático; Nados utilitários.
16/06	Tarefa para feriado.
23/06	Aula teórica: Nado <i>crawl</i> , nados costas, saídas e viradas, incluindo regras.
30/06	Aula prática: Nado <i>crawl</i> e nado costas.
07/07	Aula prática: Nado <i>crawl</i> e nado costas.
14/07	Aula prática: Nado <i>crawl</i> e nado costas.
21/07	Avaliação teórica.
28/07	Recuperação.

8 BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BASILONE NETTO, J. **Natação:** A didática moderna da aprendizagem. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 1995.

FARIAS, S. F. **Natação:** Ensine a nadar. Florianópolis: Editora da UFSC, 1994.

GOMES, W. D. F. **Natação:** Uma alternativa metodológica. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

MARCON, D. **Metodologia de ensino da natação.** Caxias do Sul: EDUCS, 2002.

LIMA, W. U. **Ensinando natação.** São Paulo: Phorte, 1999.

PALMER, M. L. **A ciência do ensino da natação.** São Paulo: Manole, 1990.

SANTOS, C. A. **Natação:** Ensino e aprendizagem. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

9 BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BARBOSA, T.; COSTA, M.; MARINHO, D.; QUEIRÓS, T.; COSTA, A.; CARDOSO, L.; MACHADO, J.; SILVA, A. **Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação.** Cruz Quebrada: Federação Portuguesa de Natação, 2015. Disponível em: https://fpnatacao.pt/uploads/manual_fpn.pdf. Acesso em: 19 mar. 2021.

BURKHARDT, R.; ESCOBAR, M. O. **Natação para portadores de deficiências.** Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico AS, 1985.

CANOSSA, S.; FERNANDES, R. J.; CARMO, C.; ANDRADE, A.; SOARES, S. Ensino multidisciplinar em natação: Reflexão metodológica e proposta de lista de verificação. **Motricidade**, v. 3, n. 4, Ribeira de Pena, p. 82-99, 2007.

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

FERNANDES, J. R. P.; LOBO DA COSTA, P. H. L. Pedagogia da natação: Um mergulho para além dos quatro estilos. **Revista Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 5-14, 2006.

FREUDENHEIM, A. M.; GAMA, R. I. R. B.; CARRACEDO, V. A. Fundamentos para a elaboração de programas de ensino do nadar para crianças. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 61-69, 2003.

HALL, S. Movimento humano em meio fluido. In: HALL, S. **Biomecânica básica**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan/Manole, 2009. p. 483-514.

LOBO DA COSTA, P. H. (Org.). **Natação e atividades aquáticas**: Subsídios para o ensino. Barueri: Manole, 2010.

SANZ, M. El bebé y el niño pequeño en el agua: Aplicación de los principios de Emmi Pikler en pedagogía acuática para la primera infancia. **Revista de Investigación en Actividades Acuáticas**, [s.l.], v. 1, n. 2, p.61-66, 2017.

STALLMAN, R. K.; JUNGE, M.; BLIXT, T. The teaching of swimming based on a model derived from the causes of drowning. **International Journal of Aquatic Research and Education**, [s.l.], v. 2, n. 4, p. 372-382, 2008.



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO

Código: DEF 5832

Disciplina: Teoria e Metodologia da Natação II

Professor: Fernando Diefenthaler

Carga Horária: 04 h/a semanais - 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PCCC)

Pré-requisitos: DEF 5831

1. EMENTA

Nados peito e borboleta: fundamentação técnica, saídas e viradas, regras e arbitragem. Noções de salvamento em natação. Teoria e prática do nado medley individual e equipe. Aspectos metodológicos do ensino da natação. Prática pedagógica, orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

2. OBJETIVO GERAL

Formar profissionais qualificados para intervir, acadêmica e profissionalmente, na natação em instituições públicas e privadas, buscando promover a saúde e a qualidade de vida das pessoas.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Distinguir as etapas do processo de ensino-aprendizagem dos nados peito e borboleta aplicadas nos diferentes locais de atuação, respeitando as peculiaridades individuais dos discentes;
- 3.2. Identificar e vivenciar basicamente os processos de aprendizagem no ensino dos nados peito, borboleta e medley;
- 3.3. Observar, refletir e atuar em práticas pedagógicas na natação (Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares).

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- 4.1. UNIDADE I – Mecânica e propulsão dos nados;
Histórico; Posição do corpo; Propulsão; Posição dos membros inferiores e superiores; Coordenação do nado.
Metodologia: Explicação oral, utilização de multimídia.
- 4.2. UNIDADE II – Fundamentos básicos e metodologias de ensino do nado peito;
Experiência prática sobre os elementos básicos e os aspectos metodológicos do nado peito; Propulsão das pernas; Braçada; Respiração Coordenação: pernas + braços + respiração; aspectos metodológicos da saída e da virada; regras.
Metodologia: Explicação oral, aula prática.

4.3. UNIDADE IV – Fundamentos básicos e metodologias de ensino do nado borboleta; Experiência prática sobre os elementos básicos e os aspectos metodológicos do nado borboleta; Propulsão das pernas; Braçada; Respiração Coordenação: pernas + braços + respiração; aspectos metodológicos da saída e virada; regras. Metodologia: Explicação oral, aula prática.

4.4. UNIDADE V – Teoria e prática do nado medley individual e equipe; Experiência prática sobre os elementos básicos e os aspectos metodológicos do nado medley; aspectos metodológicos das saídas e viradas dos quatro estilos; regras. Metodologia: Explicação oral, aula prática.

As 18h de Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares (PPCC) serão cumpridas por meio de aulas ministradas pelos alunos ou da observação de aulas dentro ou fora da instituição.

5. AVALIAÇÃO

Dois avaliações escritas (peso 6) e duas avaliações práticas (peso 4). A nota final será determinada por meio da média aritmética das avaliações, conforme a equação abaixo:

$$[(\text{Prova escrita 1} + \text{Prova prática 1}) + (\text{Prova escrita 2} + \text{Prova prática 2})] / 2$$

Art. 70 - A verificação do alcance dos objetivos em cada disciplina será realizada progressivamente, durante o período letivo, através de instrumentos de avaliação previstos no plano de ensino.

§ 2º - O aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre, exceto nas disciplinas que envolvam Estágio Curricular, Prática de Ensino e Trabalho de Conclusão do Curso ou equivalente, ou disciplinas de caráter prático que envolvam atividades de laboratório ou clínica definidas pelo Departamento e homologados pelo Colegiado de Curso, para as quais a possibilidade de nova avaliação ficará a critério do respectivo Colegiado do Curso.

Art. 71 - Todas as avaliações serão expressas através de notas graduadas de 0 (zero) a 10 (dez), não podendo ser fracionadas aquém ou além de 0,5 (zero vírgula cinco).

§ 1º - As frações intermediárias, decorrentes de nota, média final ou validação de disciplinas, serão arredondadas para a graduação mais próxima, sendo as frações de 0,25 e 0,75 arredondada para a graduação imediatamente superior.

§ 2º - A nota final resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina.

§ 3º - O aluno enquadrado no caso previsto pelo § 2º do art. 70 terá sua nota final calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na avaliação estabelecida no citado parágrafo.

Art. 72 - A nota mínima de aprovação em cada disciplina é 6,0 (seis vírgula zero).

Art. 74 - O aluno, que por motivo de força maior e plenamente justificado, deixar de realizar avaliações previstas no plano de ensino, deverá formalizar pedido de avaliação à Chefia do Departamento de Ensino ao qual a disciplina pertence, dentro do prazo de 3 (três) dias úteis, recebendo provisoriamente a menção I.

RECUPERAÇÃO: Quando necessário será realizada uma prova com todo conteúdo programático, dentro do período de recuperação estipulado pelo calendário da UFSC.

6. CRONOGRAMA

ATIVIDADE	CONTEÚDO	Nº H/A
UNIDADE I	Mecânica e propulsão dos nados	14
18/04	<i>Apresentação do plano de ensino</i>	<i>aula 01</i>
20/04	<i>Arrasto e propulsão dos nados</i>	<i>aula 02</i>
25/04	<i>Arrasto e propulsão dos nados</i>	<i>aula 03</i>
27/04	<i>Coordenação dos nados</i>	<i>aula 04</i>
02/05	<i>Coordenação dos nados</i>	<i>aula 05</i>
04/05	<i>Aula teórica – teoria do nado crawl</i>	<i>aula 06</i>
09/05	<i>Aula teórica – teoria do nado costas</i>	<i>aula 07</i>
UNIDADE II	Fundamentos básicos e metodologias de ensino do peito	22
11/05	<i>Aula teórica – teoria do nado peito</i>	<i>aula 08</i>
16/05	<i>Aula prática – nado peito</i>	<i>aula 09</i>
18/05	<i>Aula prática – nado peito</i>	<i>aula 10</i>
23/05	<i>Aula prática – nado peito</i>	<i>aula 11</i>
25/05	<i>Aula prática – nado peito</i>	<i>aula 12</i>
30/05	<i>Aula prática – nado peito</i>	<i>aula 13</i>
01/06	<i>Aula prática – nado peito</i>	<i>aula 14</i>
06/06	<i>Aula prática – nado peito</i>	<i>aula 15</i>
08/06	<i>Aula prática – nado peito</i>	<i>aula 16</i>
10/06	PPCC - Estudo dirigido	aula 17
13/06	<i>Prova teórica 1 (unidade I e II)</i>	<i>aula 18</i>
UNIDADE III	Fundamentos básicos e metodologias de ensino do nado borboleta	22
15/06	<i>Aula teórica – teoria do nado borboleta</i>	<i>aula 19</i>
20/06	<i>Aula prática – nado borboleta</i>	<i>aula 20</i>
22/06	<i>Aula prática – nado borboleta</i>	<i>aula 21</i>
27/06	<i>Aula prática – nado borboleta</i>	<i>aula 22</i>
29/06	<i>Aula prática – nado borboleta</i>	<i>aula 23</i>
04/07	<i>Aula prática – nado borboleta</i>	<i>aula 24</i>
05/07	PPCC - Estudo dirigido	aula 25
06/07	<i>Aula prática – nado borboleta</i>	<i>aula 26</i>
08/07	PPCC - Estudo dirigido	aula 27
11/07	<i>Aula prática – nado borboleta</i>	<i>aula 28</i>
13/07	<i>Aula prática – nado borboleta</i>	<i>aula 29</i>
UNIDADE IV	Fundamentos básicos e metodologias de ensino do medley	14
18/07	<i>Aula prática – medley individual</i>	<i>aula 30</i>
19/07	PPCC - Estudo dirigido	aula 31
20/07	<i>Aula prática – medley individual</i>	<i>aula 32</i>
22/07	PPCC - Estudo dirigido	aula 33
25/07	<i>Prova 2 (unidades III e IV)</i>	<i>aula 34</i>
27/07	PPCC - Estudo dirigido	aula 35
01/08	<i>Prova de recuperação (unidades I, II, III e IV)</i>	<i>aula 36</i>

7. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

- Maglisco EW. **Nadando o mais rápido possível**. 3.ed. Barueri: Manole, 2010. 704p.
- Colwin CM. **Nadando para o século XXI**. São Paulo: Manole, 2000. 256p.
- Lima, W. U. **Ensinando natação**. São Paulo: Phorte, 1999.
- Palmer, M. L. **A ciência do ensino da natação**. São Paulo: Manole, 1990.
- Santos, C. A. **Natação: ensino da natação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- Makarenko LP. **Natação: Seleção de talentos e iniciação desportiva**. Porto Alegre: Artmed, 2001. 218p.
- Lacoste OM e Semerjian M. **A Natação**. Lisboa: Estampa, 2000. 143p.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Campus Universitário – Trindade 88.040-900
Florianópolis-SC-Brasil
Fone: (048) 3721-9462 – (048) 3721-9368
e-mail: def@contato.ufsc.br



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO 2022-1

Código: DEF 5835

Disciplina: Teoria e Metodologia da Ginástica

Carga Horária: 04 h/a semanais - 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PCC)

Horário: 10h10min às 11h50min (terças-feiras e quintas-feiras)

Turma: 01444

Professora: Patricia Luiza Bremer Boaventura Justo da Silva

E-mail: patricia.boaventura@ufsc.br

Horário de atendimento da professora: 14h00min às 15h00min nas segundas-feiras e 09h10min às 10h10min às quintas-feiras.

1 EMENTA

Histórico e evolução da ginástica. Fundamentos básicos e estruturação de exercícios. Capacidades motoras e qualidades físicas dos movimentos ginásticos. Aspectos metodológicos do processo de ensino-aprendizagem da ginástica. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

2 OBJETIVO GERAL

Apresentar a teoria e a metodologia no processo de ensino-aprendizagem da ginástica, como identificadora dos fundamentos básicos e das capacidades físicas dos movimentos ginásticos para os profissionais de Educação Física.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Pontuar e entender o processo de construção do conceito de ginástica na história;
- 3.2. Desenvolver as classificações da modalidade de ginástica;
- 3.3. Caracterizar a clientela e a população da ginástica;
- 3.4. Discutir, analisar e iniciar a descrição dos movimentos corporais;
- 3.5. Estudar as capacidades físicas do movimento humano;
- 3.6. Observar, elaborar e vivenciar as diferentes atividades gímnicas.

4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 UNIDADE I - Introdução ao estudo da Ginástica

- 4.1.1 Como a Ginástica, nas suas várias formas de expressão, se apresenta na atualidade e o que constitui o estado da arte da área na Educação Física;
- 4.1.2 A estrutura organizacional das ginásticas: as instituições e organizações que administram, regulamentam e promovem as diversas manifestações ginásticas da atualidade;
- 4.1.3 Possibilidades de atuação com a ginástica na Educação Física;



4.1.4 Os conhecimentos históricos culturais e sociais das manifestações gímnicas, considerando suas origens, as práticas renascentistas (lúdicas e artísticas), os métodos ginásticos e seus desdobramentos às formas contemporâneas;

4.1.5 Possibilidades de ensino e pesquisa com as manifestações gímnicas.

4.2 UNIDADE II - Movimentos Ginásticos

4.2.1 As formas básicas de movimentos (andar, correr, saltitar, girar, equilibrar, saltar, trepar);

4.2.2 Elementos constitutivos dos movimentos gímnicos: formas básicas de movimentos sistematizadas (andar, correr, saltitar, saltar, girar; estender, flexionar, circundar, balancear...); acrobacias (movimentos de inversão de eixo, giros em suspensão...); e manipulação de aparelhos;

4.2.3 As possibilidades dos movimentos gímnicos e suas variações a partir dos planos, eixos, níveis e direções (relações do movimento no tempo e no espaço);

4.2.4 Conhecimentos de fundamentos rítmicos e a relação dos movimentos gímnicos com as músicas da cultura erudita, popular e de massa.

4.3 UNIDADE III - Sistematização dos movimentos gímnicos

4.3.1 Sistematização e combinação de movimentos gímnicos a mãos livres, com aparelhos e em aparelhos;

4.3.2 Os conhecimentos sobre os aspectos que as composições coreográficas e séries de exercícios físicos abrangem: formação, direção, trajetória, harmonia com o ritmo proposto, execução individual e em grupo, combinações de estilos, entre outros.

5 METODOLOGIA

- Aulas expositivo-dialogadas;
- Leitura e discussão de textos;
- Estudo e discussão de casos;
- Seminários em grupos.

6 AVALIAÇÃO

A avaliação será do tipo formativa e somativa, ou seja, ao final de cada tópico haverá uma nota atribuída às atividades/tarefas desenvolvidas. A nota final do semestre resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina:

ATIVIDADES AVALIATIVAS	Peso/Nota
Atividade avaliativa 1: Seminários em grupo sobre as escolas ginásticas	2,0
Atividade avaliativa 2: Atividades práticas e tarefas individuais; planos de atividades práticas e educativos, contemplando os fundamentos básicos da ginástica.	2,0
Atividade avaliativa 3: Avaliação teórica (escrita e individual)	3,0
Atividade avaliativa 4: Construção coreográfica de movimentos gímnicos com aparelhos (apresentação e processo em grupo)	3,0
Prova de Recuperação	10,0



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário – Trindade 88.040-900

Florianópolis-SC-Brasil

Fone: (048) 3721-9462 – (048) 3721-9368

e-mail: def@contato.ufsc.br



O/a aluno/a com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre, que será composta por uma atividade individual com questões objetivas e/ou dissertativas sobre todo o conteúdo desenvolvido na disciplina (Resolução 017/CUn/97 - Art. 70, § 2º).	
---	--

Observações: Ao aluno que não comparecer às avaliações ou não apresentar trabalhos no prazo estabelecido será atribuída nota 0 (zero) (Resolução 017/CUn/97 - Art. 70, § 4º).

7 FREQUÊNCIA

Será obrigatória a frequência às atividades correspondentes a cada disciplina, ficando nela reprovado/a o/a aluno/a que não comparecer, no mínimo, a 75% (setenta e cinco por cento) das mesmas (Resolução 017/CUn/97 - Art. 69, § 2º). Cabe ao aluno acompanhar, junto a cada professor, o registro da sua frequência às aulas Resolução 017/CUn/97 - Art. 69, § 4º).

8 CRONOGRAMA

UNIDADE	CONTEÚDO	Nº AULAS
Unidade I	Introdução ao estudo da Ginástica	24
Unidade II	Movimentos Ginásticos	16
Unidade III	Sistematização dos movimentos gímnicos	30
TOTAL		72

8.1 CRONOGRAMA: CONTEÚDO PROGRAMÁTICO PREVISTO

Este cronograma apresenta uma previsão da organização das atividades, no entanto, está sujeito a alterações. Nele, serão descritos, de modo detalhado, as datas, cargas horárias e conteúdos para uma visualização geral e clara entre os diversos objetos envolvidos no desenvolvimento da disciplina, garantindo uma melhor comunicação das tarefas e dos recursos requeridos em cada uma das etapas.

2022/1	2022/1	DEF 5835 – Teoria e Metodologia da Ginástica
Datas	CH	Conteúdo Programático Estabelecido no Plano de Ensino
19/04/2022	2	Apresentação do Plano de ensino - Contextualização dos conteúdos
21/04/2022	2	Texto 01: SOUZA, Elizabeth Machado Paoliello. Ginástica geral: uma área do conhecimento da educação física. Tese (Doutorado) Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 1997. p. 21-33.
26/04/2022	2	Texto 02: SOARES, Carmem Lúcia. Educação Física Escolar: conhecimento e especificidade. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, supl. 2, p. 6-12, 1996.
28/04/2022	2	- Formas básicas de movimento (andar, correr, saltar, saltitar, girar, rastejar etc.). - Formas de andar: natural, deslizado, cruzado, esticado, ponta de pé, valseado, ponteados, tango. - Formas de correr: natural, flexionadas à frente, flexionadas à trás.
03/05/2022	2	- Saltitos: 1º saltito, galope (frontal, lateral e com giro), chassê frontal e lateral, skip.
05/05/2022	2	- Saltos: passo pulo, ejambê, de biche, tesoura, entrelace, cosaco, cabriole, verticais, boucle, grupado, carpado e afastado.
10/05/2022	2	- Ondas. - Equilíbrios – equilíbrio no passé no plano sagital e frontal, prancha facial, 90º graus frente e ao lado, cosaco, de joelhos a frente e atrás.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Campus Universitário – Trindade 88.040-900
Florianópolis-SC-Brasil
Fone: (048) 3721-9462 – (048) 3721-9368
e-mail: def@contato.ufsc.br



		- Formas de girar: em pé, de joelho, quadril, em decúbito. - Pivots: passé, 90° graus, 45°, cosaco.
12/05/2022	2	- Pré-acrobáticos e acrobáticos: rolamentos carpado, afastado e grupado para frente e para trás, vela.
17/05/2022	2	- Pré-acrobáticos e acrobáticos: mata-borrão, parada de mãos, parada de mãos com rolamento.
19/05/2022	2	- Pré-acrobáticos e acrobáticos: parada de cabeça, roda, rodante.
24/05/2022	2	- Pré-acrobáticos e acrobáticos: parada de cabeça, roda, rodante.
26/04/2022	2	Escolas ginásticas/métodos ginásticos
31/05/2022	2	Planos de atividades práticas e educativos, contemplando os fundamentos básicos da ginástica - PPCC
02/06/2022	2	Planos de atividades práticas e educativos, contemplando os fundamentos básicos da ginástica - PPCC
07/06/2022	2	Planos de atividades práticas e educativos, contemplando os fundamentos básicos da ginástica - PPCC
09/06/2022	2	Planos de atividades práticas e educativos, contemplando os fundamentos básicos da ginástica - PPCC
14/06/2022	2	Planos de atividades práticas e educativos, contemplando os fundamentos básicos da ginástica - PPCC
16/06/2022	2	Planos de atividades práticas e educativos, contemplando os fundamentos básicos da ginástica - PPCC
21/06/2022	2	Planos de atividades práticas e educativos, contemplando os fundamentos básicos da ginástica - PPCC
23/06/2022	2	Planos de atividades práticas e educativos, contemplando os fundamentos básicos da ginástica - PPCC
28/06/2022	2	- Texto 03: LOURENÇO, Márcia Regina Anversani. O inconstante código de pontuação da ginástica rítmica. In: PAOLIELLO, Elizabeth; TOLEDO, Eliana de. Possibilidades de ginástica rítmica. São Paulo Phorte Editora, 2010, p. 111-142. - Texto 04: AYOUB, Eliana. Ritmo: um tema para estudo na educação física. - Texto 05: AYOUB, Eliana. Brincando com o ritmo na educação física. Revista Presença Pedagógica , Belo Horizonte, v.6, n.34, p.49-57, jul/ago 2000.
30/06/2022	2	Texto 06: SCARABELIM, Maria L.; TOLEDO, Eliana. Proposal of analytical records for choreographic compositions in gymnastics for all. Revista Brasileira de EF e Esporte , v. 30, n. 1, p. 159-70, 2016. Texto 07: CARBINATTO, Michele Vivieni; FURTADO, Lorena Nabanete Reis. Choreographic process in gymnastics for all. Science of Gymnastics Journal , v. 11, n. 3, 2019.
05/07/2022	2	Construção coreográfica de movimentos gímnicos e manejo de aparelhos
07/07/2022	2	Construção coreográfica de movimentos gímnicos e manejo de aparelhos
12/07/2022	4	Construção coreográfica de movimentos gímnicos e manejo de aparelhos
15/07/2022	4	Construção coreográfica de movimentos gímnicos e manejo de aparelhos
19/07/2022	4	Construção coreográfica de movimentos gímnicos e manejo de aparelhos
21/07/2022	4	Construção coreográfica de movimentos gímnicos e manejo de aparelhos
26/07/2022	2	Apresentação coreográfica de movimentos gímnicos com aparelhos
28/07/2022	2	Prova de Recuperação
02/08/2022	2	Encerramento da disciplina

9 BIBLIOGRAFIA

9.1 Bibliografia Básica

- ARAÚJO, C. **Manual de ajudas em ginástica.** 2. ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2012.
- SOUZA, E. M. P. **O universo da ginástica:** estrutura organizacional da ginástica. Tese (Doutorado) Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 1997.
- SOARES, C. L. **Imagens da educação no corpo:** estudo a partir da ginástica francesa no século XIX. 3. ed. Campinas: Autores Associados, 2005.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário – Trindade 88.040-900

Florianópolis-SC-Brasil

Fone: (048) 3721-9462 – (048) 3721-9368

e-mail: def@contato.ufsc.br



SOARES, Carmem Lúcia. **Educação física: raízes europeias e Brasil**. 4ª edição. Campinas, SP: Autores Associados, 2007.

9.2 Bibliografia Complementar

AYOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. 2. ed. Campinas: Ed. UNICAMP, 2007.

LEBRE, Eunice, ARAÚJO, Carlos. **Manual de Ginástica Rítmica**. Portugal: Porto Editora, 2006.

NUNOMURA, M., TSUKAMOTO, M. H. C. **Fundamentos das ginásticas**. Jundiaí: Fontoura, 2009.

SOARES, Carmem Lúcia. **Corpo e história**. 3ª edição. Campinas, SP: Autores Associados, 2006.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário - Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC – Brasil
Fone: 48 3721-9462 - Fax: 48 3721-9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br

PLANO DE ENSINO - 2022.1

Curso: Bacharelado em Educação Física

Código: DEF 5836

Disciplina: Teoria e Metodologia da Ginástica Esportiva

Carga Horária: 4 h/a semanais - 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PPCC)

Pré-requisitos: - - - - -

Professor: Dr. Rafael Alves de Aguiar

E-mail: rafael.aguiar@ufsc.br

Horário de atendimento: terças-feiras às 14 hs – 16 hs.

1- EMENTA:

Histórico e evolução da ginástica esportiva. Fundamentos básicos e aspectos metodológicos do ensino da ginástica artística, ginástica rítmica, ginástica acrobática e ginástica para todos (ginástica geral). Séries elementares. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

2 - OBJETIVO GERAL

Contribuir à formação do profissional de Educação Física (EF); capaz de estimular a uma prática da Ginástica Esportiva, consciente e espontânea, pautada nos princípios da EF de teor humanista.

3 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Introdução das técnicas fundamentais das diferentes modalidades no seu processo de iniciação;
- 3.2. Estruturação e reestruturação de conteúdos voltados à iniciação dos gestos das diferentes formas de Ginástica Esportiva;
- 3.3. Conhecimento das regras básicas do código de pontuação nas diferentes formas de Ginástica Esportiva.

4 - CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 UNIDADE I – Contextualização da ginástica esportiva.

- Introdução e histórico das diferentes formas de Ginástica Esportiva; Importância da Ginástica Esportiva.



METODOLOGIA: Explanação oral, utilização de multimídia, discussão em pequenos grupos, leitura de textos.

4.2 UNIDADE II – Habilidades motoras e processo ensino aprendizagem da Ginástica Esportiva.

- Habilidades motoras e processo ensino aprendizagem da Ginástica Rítmica; Habilidades motoras e processo ensino aprendizagem da Ginástica Artística.

METODOLOGIA: Explanação oral, utilização de multimídia, leitura de textos, aulas práticas.

4.3 UNIDADE III –Ginástica Rítmica.

- Introdução aos fundamentos da Ginástica Rítmica; Ginástica Rítmica popular; Elementos corporais fundamentais da Ginástica Rítmica; Manejo dos aparelhos oficiais de Ginástica Rítmica; Regulamentação da Ginástica Rítmica.

METODOLOGIA: Explanação oral, utilização de multimídia, trabalhos em grupos, observações, aulas práticas.

4.4 UNIDADE IV –Ginástica Artística.

- Introdução aos fundamentos da Ginástica Artística; Elementos fundamentais do solo; Aparelhos masculinos e femininos; Regulamentação da Ginástica Artística.

METODOLOGIA: Explanação oral, utilização de multimídia, trabalhos em grupos, observações, aulas práticas.

4.5 UNIDADE V - Ginástica Acrobática

- Características estruturais da Ginástica Acrobática: pegadas básicas; montes e desmontes; figuras básicas.

METODOLOGIA: Explanação oral, utilização de multimídia, apresentações, aulas práticas.

4.6 UNIDADE VI- Ginástica Para Todos.

- Ginástica Para Todos: características e gymnastura mundial.

METODOLOGIA: Explanação oral, utilização de multimídia, apresentações, aulas práticas.

5 AVALIAÇÃO

AVALIAÇÃO	VALOR	PESOS	Data prevista
Debates GA e GR	10,0	1	- Grupos GR: 25/04 - 2/05 - 9/05



			- Grupos GA: 6/06 a 13/06
Trabalho prático GA	10,0	2	- Rolamentos e Roda: 20/06 - Rodante e Parada de mãos: 27/06
Atividades semanais	10,0	1,5	Durante todo o semestre
Trabalho: Campos de atuação e ginástica acrobática	10,0	2	04/07 11/07 18/07 25/07
Recuperação			01/08

7 CRONOGRAMA

CARGA HORÁRIA – H/A	CONTEÚDOS
12	UNIDADE I – Contextualização da ginástica esportiva.
12	UNIDADE II – Habilidades motoras e processo ensino aprendizagem da Ginástica Esportiva.
20	UNIDADE III – Ginástica Rítmica.
16	UNIDADE IV – Ginástica Artística.
4	UNIDADE V - Ginástica Acrobática.
8	UNIDADE VI - Ginástica Para Todos.

8 BIBLIOGRAFIA

8.1 Bibliografia Básica

ARAÚJO, C. **Manual de ajudas em ginástica**. 2. ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2012.

NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. (Org.). **Fundamentos das Ginásticas**. Jundiaí: Fontoura, 2009. 240 p.

PAOLIELLO, E.; TOLEDO, E. (Org.). **Possibilidades da Ginástica Rítmica**. Barueri: Phorte, 2010. v. 1. 440 p.

PÉREZ-GALLARDO, Jorge Sergio. **Fundamentos básicos da ginástica acrobática competitiva**. Campinas, SP: Autores Associados, 2007.

8.2 Bibliografia Complementar

NUNOMURA, Myrian e NISTA-PICCOLO, Vilma Lení. **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005.



SOUZA, E.P.M. **Ginástica geral:** uma área do conhecimento da educação física. Campinas, 1997. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Campus Universitário - Trindade 88.040-900
Florianópolis-SC-Brasil



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO 2022-1

Código: DEF 5837

Disciplina: **Teoria e Metodologia da Dança**

Carga Horária: 04 créditos (h/a semana) - 72 h/a; 54 teórico-práticos e 18 PCC

Horários: 5ª feira - 02 h/a

6ª feira - 02 h/a

Pré-requisito: sem pré-requisito

Professora: Luciana Fiamoncini

E-mail: lfiamoncini@yahoo.com.br

1 EMENTA

Concepções, estilos e técnicas: contexto histórico e metodológico Danças atuais, contemporâneas e improvisação: análise e prática. Apreciações críticas da dança: introdução às linguagens estéticas. Práticas pedagógicas, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

2 OBJETIVO GERAL

Favorecer a aquisição de conhecimentos básicos sobre a dança, articulando aspectos conceituais, históricos e técnicos com vivências práticas de diferentes manifestações dançantes na perspectiva da Cultura, da Arte e da Educação.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1 Reconhecer e vivenciar diferentes manifestações dançantes;
- 3.2 Identificar subsídios teórico-práticos que incluam conhecimentos técnicos, históricos, conceituais sobre dança;
- 3.3 Refletir sobre alternativas metodológicas para o ensino da dança, que atendam ao desenvolvimento da criatividade, do espírito crítico e de processos artísticos;
- 3.4 Conhecer técnicas e metodologias que subsidiem o planejamento de aulas de dança em suas diferentes manifestações dançantes;
- 3.5 Desenvolver percepção crítica relacionada aos conhecimentos sobre dança, assim como na observação direta de diferentes manifestações.
- 3.6 Pesquisar alguns contextos socioculturais em que se efetivem as manifestações dançantes.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 UNIDADE I – Aspectos conceituais relacionados à dança, arte, cultura, sociedade em suas relações com a Educação Física.

4.2 UNIDADE II – Desenvolvimento histórico da dança.

- Técnicas e artistas de destaque no processo histórico da dança.
- O desenvolvimento da dança no Brasil.

4.3 UNIDADE III - Como ver a dança?

- Reflexões sobre o lugar do espectador/público
- A formação de plateia em dança.

4.4 UNIDADE IV - Técnicas de dança e de movimento: bases e fundamentos.

- Percepção do corpo em movimento: técnica, expressão e criatividade.
- Noções de improvisação, composição e montagem coreográficas: fundamentos artísticos.
- Estudo sobre *Esforço* a partir de Rudolf von LABAN - Fatores do Movimento: tempo, espaço, peso e fluência.
- Estudo sobre ritmo e sua relação com a dança.

4.5 UNIDADE V – Dança, ensino e diversidade sociocultural.

- Estudo de danças em seus diferentes contextos socioculturais.
- Questões metodológicas relacionadas à especificidade das danças e a organização de aulas práticas.

4.6 UNIDADE VI - Trabalho de Campo: Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares (PCC) serão cumpridas com pesquisas e experiências práticas pedagógicas.

5. METODOLOGIA

- a) Aulas expositivo/dialogadas;
- b) Elaboração de sínteses reflexivas sobre vídeos e textos;
- c) Apresentação de seminários;
- d) Oficinas de dança e improvisação;
- e) Criação de pequena montagem coreográfica;
- f) Observação e relatório de espetáculos de dança;
- g) Trabalhos de pesquisa;
- h) Trabalho de campo;
- i) Elaboração de plano de intervenção.

6. AVALIAÇÃO

Consta da avaliação a participação durante o semestre, a realização de resenha, trabalho de pesquisa, observação, entrevista e planejamento de intervenção.

As avaliações terão como critérios: a assiduidade; o cumprimento das atividades propostas na disciplina; a participação qualitativa nas oficinas; a qualidade do

conteúdo e da apresentação dos trabalhos; a criatividade e qualidade das reflexões apresentadas nos trabalhos.

A média final: corresponde ao somatório das avaliações.

AVALIAÇÕES

- Trabalho em grupo (seminário Estilos de Dança)
- Trabalho individual (resenha)
- Trabalho em dupla (plano de intervenção/proposta teórico-metodológica para o ensino da dança)
- Participação (ativa, criativa, reflexiva nas aulas e entrega dos trabalhos solicitados)

DATAS (prováveis)

12/05/2022

10/06/2022

07/07/2022

Durante o semestre

RECUPERAÇÃO: será contínua durante todo o período letivo, com reelaboração, complementação e melhoria dos trabalhos propostos. Quando necessário será realizada uma prova escrita com todo conteúdo programático, dentro do período de recuperação estipulado pelo calendário da UFSC.

7. CRONOGRAMA

ATIVIDADE	CONTEÚDO	Nº H/A
UNIDADE I	Conceitos: dança, arte, cultura, sociedade	10
UNIDADE II	Desenvolvimento histórico da dança	08
UNIDADE III	Reflexões sobre o lugar do espectador/público	06
UNIDADE IV	Técnicas de dança e de movimento: bases e fundamentos	12
UNIDADE V	Questões metodológicas relacionadas à pesquisa em dança e a organização de aulas práticas. Dança e diversidade sociocultural	08
UNIDADE VI	Trabalho de Campo: Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares (PCC)	18
AValiação	Resenhas, provas, trabalhos, relatórios e criação coreográfica	10

8. BIBLIOGRAFIA

8.1 - BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

ANDREOLI, Guiliano Souza. Representações de masculinidade na dança contemporânea. **Movimento**. Porto Alegre, v.17, n.01, p. 159-175, 2011.

CACHOREIRA, Nicole Rosa; FIAMONCINI, Luciana. Educação Somática e Dança na consciência corporal. **Pensar a Prática**. v.21, n. 03, p. 564-576, 2018.

CASTRO, Daniela Llopart. O aperfeiçoamento das técnicas de movimentação em dança. **Movimento**. Porto Alegre, v. 13, n. 01, p. 121-130, 2007.

LEITE, Fernanda H. de Carvalho. Contato Improvisação (*contact improvisation*) um diálogo em dança. **Movimento**. Porto Alegre, v.11, n.02, p. 89-110, 2005.

SOUZA, Ana Aparecida Almeida; BRASILEIRO, Livia T. Saberes docentes de professoras de Educação Física sobre o conteúdo dança. **Motrivivência**, v. 31, n. 59, p. 01-18, 2019.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- BARRETO, Débora. **Dança**: ensino, sentidos e Possibilidades na escola. Dissertação de Mestrado. Campinas, 1998.
- CASTRO, Daniela Llopart. **Movimento em Dança**: uma linguagem de expressão emancipada. Dissertação de Mestrado. UDESC. Florianópolis, 2002.
- DUNCAN, Isadora. **Minha Vida**: Isadora Duncan. Rio de Janeiro: José Olímpio, 1989.
- _____. **Isadora**: Fragmentos autobiográficos. Porto Alegre: L&M, 1996.
- DUARTE JR., João F. **Fundamentos Estéticos da Educação**. Campinas: Papirus, 1988.
- _____. **O Sentido dos Sentidos**: a educação do sensível. Curitiba: Criar edições, 2001.
- PORTINARI, Maribel. **História da Dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.
- FIAMONCINI, Luciana; SARAIVA, Maria do Carmo. Dança na Escola: a criação e a co-educação em pauta. In: KUNZ, Elenor (org). **Didática da Educação Física I**. 6ª ed. Ijuí: UNIJUÍ, 2018.
- FIAMONCINI, Luciana. **Dança: esportivizada ou expressiva?** O que pensam os bailarinos de Florianópolis. Monografia de especialização. UFSC. Florianópolis, 1996.
- GARAUDY, Roger. **Dançar a vida**. RJ. Nova Fronteira, 1980.
- LABAN, Rudolf von. **Domínio do Movimento**. São Paulo: Editorial Summus, 5ª ed.1978.
- MARQUES, Isabel. **O ensino de dança hoje: textos e contextos**. São Paulo: Cortez, 1999.
- NUNES, Sandra Meyer. **As metáforas do corpo em cena**. São Paulo: Annablume/UDESC, 2009.
- PACHECO, Ana Julia Pinto. A dança na Educação Física: uma Revisão da Literatura. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Caderno 2. Vol. 21 Nº 1 Setembro de 1999. p. 117 – 123.
- PORTINARI, Maribel. **História da Dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.
- RECKZIEGEL, Ana Cecília de C. & STIGGER, Marco Paulo. Dança de Rua: opção pela dignidade e compromisso social. **Movimento**, Porto Alegre, v.11, n.2, maio/ago. 2005. p.59-73.
- PEREIRA, Roberto (coord.) **Lições de Dança 5**. Escola de Comunicação e Artes. Curso de Dança. Rio de Janeiro: UniverCidade Ed., 2005.
- SANTIN, Silvino. **Educação Física: ética, estética e saúde**. Porto Alegre: edições EST, 1995.
- SARAIVA, M.C.; LIMA, E. P.; CAMARGO, J. F.; FIAMONCINI, L. Vivências em dança. Compreendendo as relações em dança, lazer e formação. In: FALCÃO, J. L. C.; SARAIVA, M.C. (orgs). **Esporte e Lazer na Cidade, vol 1**. (p. 141-170) Florianópolis: Lagoa Editora, 2007.
- SARAIVA-KUNZ, Maria C. Ensinando Dança através da Improvisação. **Motrivivência**. Ns.5, 6, 7, pp. 166-69, Dez 1994.
- SBORQUIA, Silvia P.; GALLARDO, Sérgio P. As Danças na Mídia e as Danças na Escola. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 23, n.2, Jan. 2002, p. 105-118.
- STINSON, Susan. Reflexões sobre a dança e os meninos. **Pró-posições**, Faculdade de Educação- UNICAMP. Vol. 9, n. 2 [26] – Junho/ 1998, pp. 55-61.

STINSON, Susan W. Vozes de Meninos adolescentes. **Pró-posições**, Faculdade de Educação- UNICAMP. Vol. 9, n. 2 [26] – Junho/ 1998, p. 62-69

STRAZZACAPPA, Márcia. Dançando na Chuva... e no chão de cimento. In: FERREIRA, Sueli (org) **O ensino das artes: construindo caminhos**. Campinas/SP: Papirus, 2001.

STRAZZACAPPA, Márcia; MORANDI, Carla. **Entre a arte e a docência**. Campinas/SP: Papirus Editora, 2006.

TAYLOR, Sherry B. Dança em uma época de crise social: em direção a uma visão transformadora de dança-educação. **Revista comunicações e artes**. São Paulo, 17 (28), Jan-abr 1991.

XAVIER, Jussara; MEYER, Sandra & TORRES, Vera. (orgs.) **Coleção Dança Cênica: Pesquisas em Dança**. Vol.1. Joinville: Letradágua, 2008.

XAVIER, Jussara; MEYER, Sandra & TORRES, Vera. (orgs.) **Histórias da Dança**. Florianópolis. Ed da UDESC, 2012. (coleção Dança Cênica; v.2)

http://tvcultura.com.br/videos/13188_ana-mae-barbosa-12-10-1998.html

<https://www.youtube.com/watch?v=PDQpgFOZYAw>



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário - Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC – Brasil
Fone: 48 3721-9462 - Fax: 48 3721-9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br

PLANO DE ENSINO - 2022.1

Curso: Bacharelado em Educação Física

Código: DEF 5841

Disciplina: Teoria e Metodologia dos Esportes de Aventura

Carga Horária: 4 h/a semanais - 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PPCC) **Pré-requisitos:** Sem pré-requisito

Professor: Dr. Rafael Alves de Aguiar

E-mail: rafael.aguiar@ufsc.br

Horário de atendimento: segunda-feira 14 hs – 16 hs

1. EMENTA

Atividades físicas na natureza, de aventura e de equilíbrio na educação ambiental: classificação e perspectivas de intervenção. Fundamentação básica e vivência prática de diferentes atividades físicas ao ar livre. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

2. OBJETIVO GERAL

Contribuir na formação de profissionais de Educação Física qualificados para intervir, acadêmica e profissionalmente, na orientação e ensino de atividades ligadas à natureza e à aventura em diferentes instituições, por intermédio de diferentes manifestações e expressões do agir humano.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Fornecer subsídios teóricos e práticos para a atuação com as atividades de aventura no ambiente escolar;
- 3.2. Discutir e trabalhar as relações de ensino-aprendizagem das atividades de aventura em ambiente escolar;
- 3.3. Fornecer subsídios teóricos e práticos para a contextualização das atividades físicas no meio natural;
- 3.4. Oportunizar a aquisição e a aplicação de conhecimentos inerentes aos esportes de aventura;
- 3.5. Possibilitar a participação e organização do ensino e/ou de eventos, relacionados com as atividades de aventura.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Unidade I – Aspectos introdutórios e generalizações das atividades físicas de aventura

- Introdução aos estudos ambientais
- Concepções, valores e princípios
- Relações entre os seres humanos e a natureza
- Atuação do profissional de Educação Física com a Educação Ambiental nos diversos ambientes

Unidade II – Esportes de aventura e suas interfaces

- Concepções, histórico, características e classificações dos esportes de aventura
- Classificação das atividades de aventura quanto aos elementos (água, terra e ar) e ambientes (naturais e urbanos)
- Esportes de aventura em ambientes naturais
- Esportes de aventura em ambientes urbanos e artificiais

Unidade III – Elementos orientadores, legisladores e técnicos das atividades de aventura

- Legislação específica
- Elementos técnicos
- Procedimentos e materiais de segurança durante a aplicação e prática das modalidades
- O risco

Unidade IV – Intervenção em atividades físicas de aventura na natureza, nos diferentes contextos da sociedade

- Processos pedagógicos das modalidades
- Desenvolvimento de aulas práticas abordando diferentes modalidades de esportes de aventura para diversas faixas etárias

5. METODOLOGIA

As aulas serão desenvolvidas em duas formatações:

- Aulas expositivas-dialogadas: as aulas acontecem dentro da sala de aula por meio da exposição dos conteúdos, vídeos, leitura de textos e discussões;
- Aulas expositivas-práticas: as aulas acontecem em espaços propícios à prática esportiva e vivência por parte dos alunos e alunas;

Todas as atividades complementares da disciplina, tais como textos de apoio, artigos e vídeos serão disponibilizados via ambiente virtual de ensino e aprendizagem do MOODLE.

6. AVALIAÇÃO

1. 30% - Atividades semanais (Nota 1)
2. 30% - Prova Escrita (Nota 2)
3. 40% - Avaliação Didática - PPCC (Nota 3)

Nota Semestral = (Nota 1 x 0,3 + Nota 2 x 0,3 + Nota 3 x 0,4)

7. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

I – Aspectos introdutórios e generalizações das atividades físicas de aventura

Data	Local (horas aula)	Conteúdo
20/04	Sala de aula (4 h.a.)	Apresentação da disciplina
27/04	Sala de aula (4 h.a.)	Introdução aos conceitos relacionados aos esportes de aventura Nota 1 – atividade sobre o conteúdo da semana
04/05	Campus Universitário (4 h.a.)	Educação Ambiental: diálogos com as atividades de aventura
11/05	Instalações esportivas (4 h.a.)	Discussões sobre a consciência ambiental
18/05	Sala de aula (4 h.a.)	Documentário “Uma gota” Nota 1 – atividade sobre o conteúdo da semana
25/05	Sala de aula (4 h.a.)	Revisão e dúvidas do conteúdo da Unidade I

II – Esportes de aventura e suas interfaces

Data	Local (horas aula)	Conteúdo
01/06	Sala de aula (4 h.a.)	Classificação e caracterização das práticas corporais de aventura Nota 1 – atividade sobre o conteúdo da semana
08/06	Instalações esportivas (4 h.a.)	Vivência de esportes de aventura aquáticos, terrestres e aéreos
15/06	Instalações esportivas (4 h.a.)	Vivência de esportes de aventura aquáticos, terrestres e aéreos

III – Elementos orientadores, legisladores e técnicos das atividades de aventura

Data	Local (horas aula)	Conteúdo
22/06	Sala de aula (4 h.a.)	Segurança e gerenciamento de risco nas atividades de aventura
29/06	Sala de aula (6 h.a.)	Segurança e gerenciamento de risco nas atividades de aventura Nota 1 – atividade sobre o conteúdo da semana
06/07	Sala de aula (4 h.a.)	Nota 2: Prova Escrita

IV – Intervenção em atividades físicas de aventura na natureza, nos diferentes contextos da sociedade

Data	Local (horas aula)	Conteúdo
13/07	Instalações esportivas (6 h.a.)	Nota 3: Avaliação didática
20/07	Instalações esportivas (6 h.a.)	Nota 3: Avaliação didática
27/07	Instalações esportivas (6 h.a.)	Nota 3: Avaliação didática

Recuperação

Data	Local (horas aula)	Conteúdo
03/08	Sala de aula (4 h.a.)	Prova Escrita

*Observação: o cronograma de atividades poderá sofrer alterações, a partir das necessidades que surgirem no decorrer do semestre letivo.

8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Educação é a base. MEC – Brasília, 2018.

Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/a-base>

FRANCO, L. C. P. **Atividades físicas de aventura na escola**: uma proposta pedagógica nas três dimensões do conteúdo. 2008. 134 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Departamento de Educação Física, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2008.

Grupo de Pesquisa em Educação Física Escolar (GPEF/USP). Relatos de Experiências. Disponível em: <http://www.gpef.fe.usp.br/index.php/relatos-de-experiencia/>

MARTINS, C. **Prática de esportes de aventura na escola e o risco calculado**: manual sobre as normas de segurança. Dissertação (Mestrado) – Fundação Oswaldo Aranha. Centro Universitário De Volta Redonda. Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente. Volta Redonda, 2016.

PORTELA, Andrey. **O esporte de aventura na educação física**: formação e atuação dos professores. 163 p. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2013.

Bibliografia Complementar:

ALEXANDRE, A.F. (2003) **Políticas de resolução de conflitos socioambientais no Brasil – O papel do Ministério Público e dos movimentos ambientalistas na ilha de Santa Catarina**. Editora UFSC.

BERNARDES, L. A. (Org.) **Atividades e esportes de aventura para profissionais de Educação Física**. São Paulo: Phorte, 2013.

CORNELL, J. **Brincar e aprender com a natureza**: um guia sobre a natureza para pais e professores. Tradução de Maria Emília de Oliveira L. 2. ed. São Paulo: Senac Melhoramentos, 1996.

MARINHO, A.; BRUHNS, H. T. (Org.). **Turismo, lazer e natureza**. São Paulo: Manole, 2003.

MARINHO, A.; UVINHA, R. R. (Org.). **Lazer**: esporte, turismo e aventura – a natureza em foco. Campinas: Alínea, 2009.

PAIXÃO, J. A. **O instrutor de esporte de aventura no Brasil e os saberes necessários à sua atuação profissional**. Curitiba: CRV, 2012.

PEREIRA, D. W.; ARMBRUST, I. **Pedagogia da aventura**: os esportes radicais, de aventura e de ação na escola. Jundiaí: Fontoura, 2010.

SCHWARTZ, G. M. (Org.). **Aventuras na natureza**: consolidando significados. Jundiaí, SP: Fontoura, 2006.

SERRANO, C. (Org.). **A educação pelas pedras**: ecoturismo e educação ambiental. São Paulo: Chronos, 2000.

* Toda bibliografia complementar será disponibilizada no ambiente virtual Moodle

INFORMAÇÕES GERAIS:

Frequência: o registro da frequência durante as aulas síncronas será realizado pelo professor, mediante a presença do aluno na sala virtual. Para as aulas e carga horária das atividades assíncronas, a presença será anotada pelo professor a partir da postagem das tarefas no Moodle correspondentes a determinadas datas e carga horária especificadas no cronograma.

Resolução 17/CUN/97

Art. 70 - A verificação do alcance dos objetivos em cada disciplina será realizada progressivamente, durante o período letivo, através de instrumentos de avaliação previstos no plano de ensino.

§ 2º - O aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre.

Art. 71 - As avaliações serão expressas através de notas graduadas de 0 (zero) a 10 (dez), não podendo ser fracionadas aquém ou além de 0,5 (zero vírgula cinco).

§ 1º - As frações intermediárias, decorrentes de nota, média final ou validação de disciplinas, serão arredondadas para a graduação mais próxima, sendo as frações de 0,25 e 0,75 arredondadas para a graduação imediatamente superior.

§ 2º - A nota final resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina.

§ 3º - O aluno enquadrado no caso previsto pelo § 2º do art. 70 terá sua nota final calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na avaliação estabelecida no citado parágrafo.

Art. 72 - A nota mínima de aprovação em cada disciplina é 6,0 (seis vírgula zero).

Art. 74 - O aluno, que por motivo de força maior e plenamente justificado, deixar de realizar avaliações previstas no plano de ensino, deverá formalizar pedido de avaliação à Chefia do Departamento de Ensino ao qual a disciplina pertence, dentro do prazo de 3 (três) dias úteis, recebendo provisoriamente a menção I.



**CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário - Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC - Brasil
Fone: 48 3721-9462 - Fax: 48 3721-9368

Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO 2022- 1

Código: DEF 5844

Disciplina: Teoria e Metodologia do Handebol

Carga Horária: 04 h/a semanais - 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PPCC)

Pré-requisitos: Sem pré-requisito

Professor: Dr. Thiago Sousa Matias

E-mail: thiago.matias@ufsc.br

Horário de atendimento: sexta-feira – 15:00 – 16:00 hs.

1. EMENTA

Histórico e evolução do Handebol. Fundamentação técnica e tática: sistemas ofensivos e defensivos. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino do Handebol. Noções de regras. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiência de ensino.

2. OBJETIVO GERAL

Compreender o Handebol como possibilidade de atuação acadêmica e profissional nos diferentes contextos e manifestações do esporte como o lazer e participação e de iniciação; estas pautadas transversalmente na relação intrínseca do esporte com a educação e inclusão social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Reconhecer a história do Handebol e as implicações atuais para o desenvolvimento e políticas públicas do esporte no Brasil;
- 3.2. Compreender as estruturas táticas, os princípios fundamentais e as abordagens metodológicas por compreensão/jogo no ensino do Handebol;
- 3.3. Inter-relacionar os processos de ensino e aprendizagem dos fundamentos táticos e técnicos do handebol com os objetivos propostos para os diferentes contextos de desenvolvimento do esporte.
- 3.4. Compreender os processos pedagógicos para o ensino do Handebol no contexto de Participação/Iniciação.
- 3.5. Discutir as possibilidades pedagógicas para o planejamento e intervenção com o Handebol.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Unidade I – Introdução ao Handebol (conceitos e condicionantes históricos e desenvolvimento do esporte).

- Caracterização do Handebol enquanto esporte coletivo.
- Estruturas funcionais do handebol e as fases do jogo.
- Histórico, evolução e contexto atual do handebol - implicações para as políticas públicas.
- Noções básicas de regulamentação.

Unidade II – Processos de Ensino e Aprendizagem para o Handebol.

- Princípios táticos-técnicos coletivos do Handebol.
- Princípios táticos fundamentais do Handebol e relação com os aspectos tático-técnicos individuais.
- Metodologias para o ensino do Handebol.

Unidade III – Ensino do Handebol nas diferentes manifestações do esporte.

- Concepções pedagógicas para o planejamento e intervenção – contexto participação.
- O Handebol e as demandas para o planejamento no contexto da iniciação.

5. METODOLOGIA

As aulas são organizadas das seguintes formas: aulas expositivas-dialogadas, metodologias ativas de ensino/aprendizagem e aulas práticas

- *Nas aulas expositivas-dialogadas* serão recuperados os conhecimentos que os alunos já possuem sobre o tema, bem como, busca-se instigar discussões em sala. Considera-se que este planejamento possui uma dimensão político-crítica e as ações aqui desenvolvidas visam instigar os alunos a suas próprias ações, agir autonomamente, a decidir em conjunto e sozinho, aprender a agir em prol de conceitos e fundamentos teóricos e agir criativa e (pró) ativamente.

- *As metodologias ativas de ensino/aprendizagem* visam colocar o estudante diante de um processo de inserção na resolução de problemas. Nesse sentido, são organizadas um conjunto de atividades em que o estudante necessita ativamente trabalhar em prol da produção do próprio conhecimento. As tecnologias da informação e a *gamificação* das aulas poderão dar suporte à proposta e visam também criar climas motivacionais mais favoráveis à aprendizagem.

- *As aulas práticas* visam o exercício e vivências práticas das estruturas pedagógicas e metodologias necessárias ao desenvolvimento dos objetivos desse plano de ensino. Visa a conversão dos conceitos científicos em atividades, resultantes da participação e criatividade dos estudantes. Nesse sentido, cria condições para o domínio de técnicas, instrumentos ou habilidades necessárias para o desenvolvimento docente.

- Adicionalmente serão organizadas também análise e observação de vídeos referentes as situações reais do jogo. Visam a compreensão das estruturas pedagógicas e metodologias necessárias ao desenvolvimento dos objetivos desse plano de ensino e favorecer a ampliação do espaço-tempo desta disciplina. Visa a conversão dos conceitos científicos em atividades, resultantes da observação sistemática de situações práticas do jogo.

Aferição de Frequência: o registro de frequência será efetuado sobre o total de semanas letivas, exigida a frequência mínima de 75%, considerando como dias frequentados as semanas de integração e acolhimento..

6. AVALIAÇÃO

Prova (objetiva e/ou discursiva): contemplará todos os conteúdos da disciplina. (20% da nota final)

Seminário prático (ministração de aula): corresponde a 20% da nota final e passará pela capacidade e organização do estudante no planejamento e desenvolvimento de uma aula de Handebol para o contexto da Iniciação.

Tarefas: Correspondem a 60% da nota final e abrangem a verificação de aprendizagem ou a ampliação do estudos de temáticas que ofereçam situações problemas a serem resolvidas. O estudante poderá fazer exercícios de leitura, interpretação e análise crítica de temáticas específicas. O estudante poderá fazer exercícios de leitura, interpretação e análise crítica de temáticas específicas. Além de análises e discussão de vídeos, planejamento de atividades/aulas, entre outras.

$NOTA\ FINAL = (prova \times 0,2) + (conteúdo\ digital \times 0,2) + (tarefas \times 0,6) / 10$

7. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BAYER, Claude; DA COSTA, Machado; GÓIS, Piedade. **O ensino dos desportos colectivos**. 1994.

EHRET, Arno; SPATE, Dietrich; SCHUBERT, Renate; ROTH, Klaus. **Manual de handebol: treinamento de base para crianças e adolescentes**. São Paulo: Phorte, 2002.

MATIAS, Thiago Sousa. **Metodologia do Ensino de Handebol**. Curitiba: IESDE Brasil S.A, 2020.

SIMÕES, Antonio Carlos. **Handebol defensivo; conceitos técnicos e táticos**. São Paulo: Phorte, 2002.

8. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BETTEGA, Otávio Baggiotto et al. Formação de jogadores de futebol: princípios e pressupostos para composição de uma proposta pedagógica. **Movimento**, v. 21, n. 3, p. 791, 2015.

BORGES, Mariane et al. Handebol em cadeira de rodas: fundamentos da modalidade. **Conexões**, v. 13, n. 3, p. 195-212, 2015.

BRACHT, Valter. **Sociologia crítica do esporte: uma introdução**. 2. ed. Ijuí: Unijuí, 2003

BUENO, Luciano. **Políticas públicas do esporte no Brasil: razões para o predomínio do alto rendimento**. 2008. Tese de Doutorado.

CLEMENTE, Filipe Manuel; ROCHA, Rúben Filipe. Utilização dos jogos reduzidos no ensino do handebol: a influência das ações táticas. **Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde**, v. 10, n. 2, 2012.

DE OLIVEIRA, Ana Carolina Santana; VAN MUNSTER, Mey de Abreu. **Handebol em cadeira de rodas: uma abordagem pedagógica**. 2009.

DE PINHO, Sílvia Teixeira et al. Método situacional e sua influência no conhecimento tático processual de escolares. **Motriz**, v. 16, p. 580-590, 2010.

ELENO, Thaís G.; BARELA, José A.; KOKUBUN, Eduardo. **Tipos de esforço e qualidades físicas do handebol**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 24, n. 1, 2002.

FRITZEN, Anéia Regina et al. Treinamento intermitente e as características morfológicas, metabólicas e fisiológicas no handebol. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 4, n. 23, p. 3, 2010.

MENEZES, Rafael Pombo. Das situações do jogo ao ensino das fixações no handebol. **Motriz rev. educ. fis.(Impr.)**, v. 17, n. 1, p. 39-47, 2011.

MENEZES, Rafael Pombo. O ensino dos meios técnico-táticos ofensivos individuais do handebol por intermédio de jogos nas categorias mirim e infantil. **Arquivos em Movimento**, v. 8, n. 1, p. 53-68, 2012.

MENEZES, Rafael Pombo. O ensino dos sistemas defensivos do handebol: considerações metodológicas acerca da categoria cadete. **Pensar a Prática**, v. 13, n. 1, 2010.

MENEZES, Rafael Pombo; REIS, Heloisa Helena Baldy dos. Análise do jogo de handebol como ferramenta para sua compreensão técnico-tática. **Motriz, Rio Claro**, v. 16, n. 2, p. 458-467, 2010.

RIBEIRO, Miguel; VOLOSSOVITCH, Anna. **Andebol 2**. O ensino do jogo dos 11 aos 14 anos. **campos**, v. 8, p. 19, 2008.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão dos. **Manual de mini-handebol**. São Paulo: Phorte, 2003.

Conteúdo programático

Semanas	Horas dedicadas	Cronograma/Conteúdo
1	4h	Esporte moderno e os esportes coletivos /Caracterização do handebol
2	6h	Estruturas funcionais do handebol Complementação de carga horária – trabalho aprofundamento caracterização dos esportes coletivos de invasão
3	4h	A iniciação esportiva e o handebol
4	4h	As regras do handebol
5	4h	Origem do handebol no mundo e o movimento Olímpico A história do handebol no Brasil A evolução e desenvolvimento do handebol e suas curiosidades
6	6h	Os fundamentos técnicos do handebol Complementação de carga horária – trabalho preparação conteúdos digitais
7	4h	Princípios técnicos e táticos (individuais e coletivos) dos sistemas defensivos
8	4h	Princípios técnicos e táticos (individuais e coletivos) dos sistemas ofensivos
9	6h	Princípios técnicos e táticos (individuais e coletivos) para a transição Complementação de carga horária - lista de exercícios
10	4h	Modelos de ensino dos esporte com base na compreensão do jogo
11	4h	Modelos de ensino dos esporte com base no modelo de educação
12	6h	As diferentes manifestações do handebol Complementação de carga horária - aprofundamento seminário
13	4h	Abordagem pedagógica para motivações autodeterminadas
14	4h	Planejamento das aulas/treinos + Prova

15	4h	Seminários
16	4h	Seminários Recuperação



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário - Trindade 88.040-900
Florianópolis-SC-Brasil
Fone: (048) 3721-9462 - Fax: (048) 3721-9368 –
e-mail: def@cds.ufsc.br



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANODE ENSINO 2022-1

Código: DEF 5845

Disciplina: Teoria e Metodologia do Basquetebol

Carga Horária: 04 créditos (h/a semana) - 72 h/a; 54 teórico-práticos e 18 PPCC.

Pré-requisitos:

Professor: **Humberto Moreira Carvalho** (e-mail: hmoreiracarvalho@gmail.com)

Telefone:

1 EMENTA

O espírito do jogo; Estrutura formal do jogo; O ensino do jogo de Basquetebol - princípios do jogo de basquetebol; A iniciação ao jogo em crianças – a fase do jogo anárquico e como superá-la; Fundamentos ofensivos e a sua utilização no jogo; Estruturas táticas básicas na fase de iniciação ao jogo; Conceitos ofensivos para a superação de defesas de ajudas na fase de especialização; Conceitos defensivos de defesa individual na fase de iniciação ao jogo e na fase de especialização; Planejamento e periodização no ensino do jogo de Basquetebol para jovens

2 OBJETIVO GERAL

Habilitar os estudantes com competências de ensino e treino nos níveis iniciais de prática, em ambiente de aula de Educação Física, treino de Desporto Escolar, treino de Desporto Federado e atividades extra-curriculares ou de lazer.

Genericamente pretende-se:

- [1] Contribuir para o desenvolvimento das competências gerais perseguidas pelo plano de estudos da graduação - o estudante poderá analisar criticamente o jogo e tem possibilidades de aumentar os seus conhecimentos no ensino e treino do Basquetebol;
- [2] Desenvolver competências pessoais - a) Capacidade de análise e de síntese; b) Habilidades de manipulação de informação (capacidade para recolher, recuperar e analisar informações de diferentes fontes); c) Capacidade de resolver problemas;
- [3] Desenvolver competências interpessoais - a) Capacidade de liderar grupos de trabalho; b) Capacidade de trabalhar em equipas interdisciplinares; c) Capacidade de trabalhar num contexto internacional; d) Capacidade de atuar eticamente em situações dilemáticas;
- [4] Desenvolver competências sistémicas a) Capacidade de auto-aprendizagem; b) Capacidade de aplicar o conhecimento na prática; c) Capacidade de adaptação a novas situações; d) Preocupação com a qualidade, e) alcance de autonomia.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- [1] Identificar e compreender a evolução do jogo ao longo da sua história e desenvolvimento;

- [2] Identificar e compreender os princípios básicos do jogo de Basquetebol e o espírito do jogo de basquetebol;
- [3] Identificar a estrutura formal do jogo
- [4] dominar o ensino do jogo de Basquetebol nas fases de iniciação desportiva e no início da especialização
- [5] compreender e dominar os fundamentos individuais e coletivos ofensivos e o seu ensino no contexto do jogo
- [6] compreender conceitos ofensivos de estruturas básicas na fase de iniciação ao jogo, e estruturas e conceitos ofensivos para superação de defesas individuais de ajudas na fase de especialização
- [7] compreender os conceitos defensivos básicos na fase de iniciação e a os conceitos e construção de estruturas defensivas na fase de especialização.

4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- 4.1 Apresentação do Jogo: terreno de jogo e equipamentos ; breve história e evolução do Basquetebol, meio para compreender o espírito do jogo.
- 4.2 A técnica e a tática do jogo: a aprendizagem dos fundamentos técnico-táticos como premissa fundamental de progresso para o jovem jogador
- 4.3 O ensino do jogo a jovens dos 8-12 anos: a fase do jogo anárquico e as estratégias para a superar
- 4.4 Fundamentos técnico-táticos com bola: o drible
- 4.5 Fundamentos táticos: a transição defesa-ataque mediante o preenchimento dos três corredores de contra ataque
- 4.6 Fundamentos técnico-táticos com bola: posição básica ofensiva, paragens, rotações, lançamento na passada
- 4.7 1 contra 1: arranques em drible directo e cruzado; fintas
- 4.8 Fundamentos técnico-táticos: Passe e corte base-extremo
- 4.9 Organizações de competições em meio escolar e no âmbito da recreação: o caso do 3 contra 3
- 4.10 Fundamentos técnico-táticos sem bola: aclaramentos e compensações; lado da bola e lado da ajuda
- 4.11 Fundamentos técnico-táticos: Transição defesa-ataque com 4 jogadores
- 4.12 Construção do ataque com 5 jogadores: ocupação de espaços ofensivos; universalismo e especialização; movimentações básicas e sincronização das iniciativas
- 4.13 Defesa: posição deslizamentos e ajudas defensivas
- 4.14 Construção do ataque contra defesa zona: ocupação dos espaços; fixação dos defesas; sobrecargas e mudanças do lados da bola; sincronização da relação entre os jogadores próximos da cesta
- 4.15 Defesas zona: princípios da defesa; responsabilidades sobre a bola, sobre as linhas de passe e ajudas
- 4.16 Instrumentos de planeamento e periodização dos conteúdos

5 METODOLOGIA

Durante as sessões de contacto (aulas), o estudante realizará uma execução, intervenção práticas de ensino e de treino e análise de desempenho, abordando os conteúdos programados. A metodologia de ensino é coerente com os objetivos da unidade curricular, sendo o aluno exposto num formato dinâmico e reflexivo apontado para a compreensão/entendimento do jogo e resolução de problemas práticos de ensino e treino.

6 AVALIAÇÃO

O aluno terá que apresentar, demonstrar e corrigir exercícios de ensino de um tema proposto. A classificação final considerará também a análise documental de bibliografia

científica aplicada através da realização de dois trabalhos escritos, planejamento e condução de situações práticas de ensino, execução prática dos fundamentos do jogo e avaliação oral final.

7 CRONOGRAMA

Semana	Conteúdos genericos das sessões de contacto e bibliografia de referência (semana-a-semana)
1	Apresentação do Jogo : terreno de jogo e equipamentos ; breve história e evolução do Basquetebol, meio para compreender o espírito do jogo.
2	A técnica e a tática do jogo : a aprendizagem dos fundamentos técnico-táticos como premissa fundamental de progresso para o jovem jogador
3	As regras do basquetebol
4	O ensino do jogo a jovens dos 8-12 anos: a fase do jogo anárquico e as estratégias para a superar
5	Fundamentos técnico-táticos com bola: a utilização do passe no jogo
6	Fundamentos técnico-táticos com bola: o drible
7	Fundamentos táticos: a transição defesa-ataque mediante o preenchimento dos três corredores de contra ataque
8	Fundamentos técnico-táticos com bola: posição básica ofensiva, paragens, rotações, lançamento na passada
9	1 contra 1: arranques em drible direto e cruzado; fintas
10	Fundamentos técnico-táticos: Passe e corte base-extremo
11	Fundamentos técnico-táticos com bola: lançamento em salto, passes
12	Fundamentos técnico-táticos ofensivos sem bola: cortes para o cesto
13	Organizações de competições em meio escolar e no âmbito da recreação: o caso do 3 contra 3
14	Fundamentos técnico-táticos sem bola: aclaramentos e compensações; lado da bola e lado da ajuda
15	Fundamentos técnico-táticos: Transição defesa-ataque com 4 jogadores
16	Construção do ataque com 5 jogadores: ocupação de espaços ofensivos; universalismo e especialização; movimentações básicas e sincronização das iniciativas
17	Defesa: posição deslizamentos e ajudas defensivas

8 BIBLIOGRAFIA

- Carvalho HM (2020). Material de apoio à disciplina “Teoria e Metodologia do Basquetebol”. <https://moodle.ufsc.br/course/view.php?id=122031> (acessível aos alunos inscritos na disciplina)

Dada a indisponibilidade de bibliografia no acervo digital da UFSC que se adequa aos conteúdos da disciplina, partes das referências bibliográficas (livros) poderão ser facultadas pelo docente, para utilização exclusiva no âmbito da disciplina.

Livros

- Bosc G & Poulain T (1990) Des clés pour le basket. Paris. Vigot
- Jordane F & Martin J (1999) Baloncesto: bases para el alto rendimiento. Barcelona, Editorial Hispano Europea
- Soares JA (1997) As coisas simples do Basquetebol. Lisboa, IND

Os artigos serão disponibilizados através do Moodle.

Peer reviewed papers

-Ben Abdelkrim N, El Fazaa S, El Ati J. Time-motion analysis and physiological data of elite under-19-year-old basketball players during competition. Br J Sports Med. 2007 Feb;41(2):69-75

- Carvalho HM, Gonçalves CE, Collins D, Paes RR. Growth, functional capacities and motivation for achievement and competitiveness in youth basketball: an interdisciplinary approach. *J Sports Sci.* 2017 Jun 12;1-7. doi: 10.1080/02640414.2017.1340654.
 - Carvalho HM, Leonardi TJ, Soares ALA, Paes RR, Foster C, Gonçalves CE. Longitudinal Changes of Functional Capacities Among Adolescent Female Basketball Players. *Front Physiol.* 2019 Apr 4;10:339. doi: 10.3389/fphys.2019.00339. eCollection 2019.
 - Carvalho HM, Gonçalves CE, Grosgeorge B, Paes RR. Validity and usefulness of the Line Drill test for adolescent basketball players: a Bayesian multilevel analysis. *Res Sports Med.* 2017 Jul-Sep;25(3):333-344. doi: 10.1080/15438627.2017.1314296
 - Conte D, Favero TG, Niederhausen M, Capranica L, Tessitore A. Effect of different number of players and training regimes on physiological and technical demands of ball-drills in basketball. *J Sports Sci.* 2016;34(8):780-6. doi: 10.1080/02640414.2015.1069384
 - Gonçalves CE, Silva MJ, Carvalho HM, Gonçalves A. Why do they engage in such hard programs? The search for excellence in youth basketball. *J Sports Sci Med.* 2011 Sep 1;10(3):458-64. eCollection 2011
 - Klusemann MJ, Pyne DB, Hopkins WG, Drinkwater EJ. Activity profiles and demands of seasonal and tournament basketball competition. *Int J Sports Physiol Perform.* 2013 Nov;8(6):623-9.
 - Lima AB, Nascimento JV, Leonardi TJ, Soares AL, Paes RR, Gonçalves CE, Carvalho HM. Deliberate Practice, Functional Performance and Psychological Characteristics in Young Basketball Players: A Bayesian Multilevel Analysis. *Int J EnvironResPublicHealth.* 2020 Jun 8;17(11):4078. doi: 10.3390/ijerph17114078
 - Soares ALA, Leonardi TJ, Silva J, Nascimento JV, Paes RR, Gonçalves CE, Carvalho HM. Performance, motivation, and enjoyment in young female basketball players: An interdisciplinary approach. *J Sports Sci.* 2020 Apr;38(8):873-885. doi: 10.1080/02640414.2020.1736247
- Soares ALA, Kós LD, Paes RR, Nascimento JV, Collins D, Gonçalves CE, Carvalho HM. Determinants of drop-out in youth basketball: an interdisciplinary approach. *Res Sports Med.* 2020 Jan-Mar;28(1):84-98. doi: 10.1080/1



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário - Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC – Brasil
Fone: 48 3721-9462 - Fax: 48 3721-9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br

PLANO DE ENSINO - 2022.1

Curso: Bacharelado em Educação Física

Código: DEF 5847

Disciplina: Teoria e Metodologia do Voleibol

Carga Horária: 4 h/a semanais - 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PPCC)

Pré-requisitos: Sem pré-requisito

Professor: Dr. Paulo Henrique Borges

E-mail: paulo.henrique.borges@ufsc.br

Horário de atendimento: segundas-feiras 14 hs – 16 hs, via chat no Moodle

1. EMENTA

Histórico e evolução do voleibol. Fundamentação técnica e tática: sistemas ofensivos e defensivos. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino do voleibol. Noções de regras. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

2. OBJETIVO GERAL

Formar profissionais qualificados para intervir, acadêmica e profissionalmente, em instituições públicas e privadas no ensino ou treinamento do voleibol.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Situar historicamente o voleibol;
- 3.2. Analisar e aplicar a regulamentação básica do voleibol;
- 3.3. Distinguir as etapas do processo de ensino-aprendizagem-treinamento dos fundamentos técnico-táticos do voleibol em função das diferentes faixas etárias;
- 3.4. Identificar e aplicar as diferentes metodologias de ensino do voleibol;
- 3.5. Observar e refletir sobre as práticas pedagógicas no ensino do voleibol (Práticas Pedagógicas como Componentes Curriculares).

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Unidade I – Introdução ao voleibol

- Histórico e evolução do Voleibol
- Características e especificidades do Voleibol
- Regulamentação do Voleibol

Unidade II – Fundamentos técnicos/táticos de jogo

- Ações técnico-táticas de jogo
- Fundamentos técnicos envolvidas nas ações ofensivas e defensivas do voleibol.

Unidade III - Sistemas Ofensivos e Defensivos avançados do Voleibol

- Sistemas de Recepção (2 ou 3 jogadores).
- Sistemas de Defesa (centro-fundo recuado ou avançado)
- Sistemas de Ataque (4x2 e 5x1).

Unidade IV – Metodologia do processo de ensino-aprendizagem-treinamento

- Abordagens metodológicas do ensino do voleibol.
- Princípios e noções de progressões de aprendizagem dos elementos técnico-táticos.
- Caracterização e estruturação dos exercícios e tarefas.

Unidade V - Práticas pedagógicas como componente curricular (PPCC):

- Experiências de ensino de forma simulada no contexto remoto

Unidade VI – Preparação física

- Noções básicas de estruturação da preparação física no voleibol

5. METODOLOGIA

As aulas serão desenvolvidas em duas formatações:

- Aulas expositivas-dialogadas: as aulas acontecem dentro da sala de aula por meio da exposição dos conteúdos, vídeos, leitura de textos e discussões;
- Aulas expositivas-práticas: as aulas acontecem em espaços propícios à prática esportiva e vivência por parte dos alunos e alunas;

Todas as atividades complementares da disciplina, tais como textos de apoio, artigos e vídeos serão disponibilizados via ambiente virtual de ensino e aprendizagem do MOODLE.

6. AVALIAÇÃO

1. 20% - Experiência de ensino no futsal - regras (Nota 1)
2. 30% - Experiência de ensino no futsal – técnicas e táticas (Nota 2)
3. 50% - Prova escrita (Nota 3)

Nota Semestral = (Nota 1 x 0,2 + Nota 2 x 0,3 + Nota 3 x 0,5)

7. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

I - Introdução ao Voleibol

Data	H.A.	Local	Conteúdo
18/04	2 h.a	Sala de aula	Apresentação da disciplina e caracterização do voleibol
20/04	2 h.a	Instalações esportivas	Vivência prática do voleibol
25/04	2 h.a	Sala de aula	Histórico e evolução do voleibol
27/04	2 h.a	Sala de aula	Noções básicas de regras e arbitragem
02/05	3 h.a	Instalações esportivas	Nota 1: Experiência de ensino do voleibol (regras)
04/05	3 h.a	Instalações esportivas	Nota 1: Experiência de ensino do voleibol (regras)
09/05	3 h.a	Instalações esportivas	Nota 1: Experiência de ensino do voleibol (regras)

II - Fundamentos técnicos/táticos de jogo

Data	H.A.	Local	Conteúdo
11/05	2 h.a	Sala de aula	Técnicas e das táticas no voleibol
16/05	2 h.a	Instalações esportivas	Vivência prática das principais técnicas e táticas
18/05	2 h.a	Sala de aula	Ações técnico-táticas ofensivas e defensivas
23/05	2 h.a	Instalações esportivas	Vivência prática das ações ofensivas e defensivas

III - Sistemas de jogo

Data	H.A.	Local	Conteúdo
25/05	2 h.a	Sala de aula	Posições e funções no voleibol
30/05	2 h.a	Sala de aula	Sistemas de recepção
01/06	2 h.a	Instalações esportivas	Vivência prática das posições e sistemas de recepção
06/06	2 h.a	Sala de aula	Sistema 6:0 e 4:2
08/06	2 h.a	Instalações esportivas	Vivência prática dos sistemas 6:0 e 4:2 (meio/ala)
13/06	2 h.a	Sala de aula	Sistema 5:1
15/06	2 h.a	Instalações esportivas	Vivência prática do sistema 5:1

IV - Fundamentos metodológicos para o processo de ensino-aprendizagem no Voleibol

Data	H.A.	Local	Conteúdo
20/06	2 h.a	Sala de aula	Formação esportiva a longo prazo no voleibol
22/06	2 h.a	Sala de aula	Métodos de ensino empregados no ensino do voleibol
27/06	2 h.a	Instalações esportivas	Vivência prática dos métodos de ensino
29/06	2 h.a	Sala de aula	Métodos de ensino empregados no ensino do voleibol
04/07	2 h.a	Instalações esportivas	Vivência prática dos métodos de ensino
06/07	2 h.a	Sala de aula	Métodos de ensino empregados no ensino do voleibol

V- Práticas pedagógicas no ensino/treinamento do Voleibol

Data	H.A.	Local	Conteúdo
11/07	2 h.a	Sala de aula	Noções básicas de estruturação de uma aula / treino
13/07	4 h.a	Instalações esportivas	Nota 2: Experiência de ensino no voleibol
18/07	4 h.a	Instalações esportivas	Nota 2: Experiência de ensino no voleibol
20/07	4 h.a	Instalações esportivas	Nota 2: Experiência de ensino no voleibol
25/07	2 h.a	Sala de aula	Nota 3: Prova Escrita

VI – Preparação física no Voleibol

Data	H.A.	Local	Conteúdo
27/07	2 h.a	Sala de aula	Demanda física do voleibol e fatores intervenientes
01/08	3 h.a	Instalações esportivas	Vivência prática de testes físicos

Recuperação

Data	H.A.	Local	Conteúdo
03/08	2 h.a	Sala de aula	Prova Escrita

*Observação: o cronograma de atividades poderá sofrer alterações, a partir das necessidades que surgirem no decorrer do semestre letivo.

8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

ARAÚJO, J.B. **Voleibol moderno; sistema defensivo**. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 1994.
BOJIKIAN, J.C.M. **Ensinando voleibol**. São Paulo: Phorte, 1999.
DURRWACHTER, C. **Voleibol; treinar jogando**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.
FRASCINO, J. **Voleibol; o jogador e a equipe**. São Paulo: Hemus, 1986. SUROVOROV, Y.P. e GRISHIN, O.N. **Voleibol Iniciação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.
ZHELEZNIK, Y.D. **Voleibol: teoria y método de la preparacion**. Barcelona: Paidotribo, 1998.

Bibliografia Complementar:

ANFILA, M.A.; WEISNER, W. **Fundamentos do Voleibol I**. E-book. Ponta Grossa, 2011.
ANFILA, M.A.; WEISNER, W. **Fundamentos do Voleibol II**. E-book. Ponta Grossa, 2011.
CATRO, H.O.; GRECO, J.P. **Modelo Pendular de Treinamento Tático-Técnico: Manual de aplicação prática no Voleibol**. E-book. Novas Edições Acadêmicas, 2020.
COSTA, L.C.A.; NASCIMENTO, J.V. O ensino da técnica e da tática: novas abordagens metodológicas. **R. da Educação Física/UEM**, v. 15, n. 2, p. 49-56, 2, 2004.
MESQUITA, I. **O ensino do Voleibol: proposta metodológica**. O ensino dos jogos desportivos, Porto, 1998.

* Toda bibliografia complementar será disponibilizada no ambiente virtual Moodle

INFORMAÇÕES GERAIS:

Frequência: o registro da frequência durante as aulas síncronas será realizada pelo professor, mediante a presença do aluno na sala virtual. Para as aulas e carga horária das atividades assíncronas, a presença será anotada pelo professor a partir da postagem das tarefas no Moodle correspondentes a determinadas datas e carga horária especificadas no cronograma.

Resolução 17/CUN/97

Art. 70 - A verificação do alcance dos objetivos em cada disciplina será realizada progressivamente, durante o período letivo, através de instrumentos de avaliação previstos no plano de ensino.

§ 2º - O aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre.

Art. 71 - As avaliações serão expressas através de notas graduadas de 0 (zero) a 10 (dez), não podendo ser fracionadas aquém ou além de 0,5 (zero vírgula cinco).

§ 1º - As frações intermediárias, decorrentes de nota, média final ou validação de disciplinas, serão arredondadas para a graduação mais próxima, sendo as frações de 0,25 e 0,75 arredondadas para a graduação imediatamente superior.

§ 2º - A nota final resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina.

§ 3º - O aluno enquadrado no caso previsto pelo § 2º do art. 70 terá sua nota final calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na avaliação estabelecida no citado parágrafo.

Art. 72 - A nota mínima de aprovação em cada disciplina é 6,0 (seis vírgula zero).

Art. 74 - O aluno, que por motivo de força maior e plenamente justificado, deixar de realizar avaliações previstas no plano de ensino, deverá formalizar pedido de avaliação à Chefia do Departamento de Ensino ao qual a disciplina pertence, dentro do prazo de 3 (três) dias úteis, recebendo provisoriamente a menção I.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Campus Universitário - Trindade - 88040-900 - Florianópolis - SC
Fone: 48 3721 9462 – 3721 9062 – Fax: 3721 9368
E-mail: def@cds.ufsc.br e secretariadef@cds.ufsc.br

Curso: Bacharelado

PLANO DE ENSINO – 2022.1

Código: DEF 5848

Turma: 03444

Disciplina: Teoria e Metodologia do Tênis

Carga Horária: 04 h/a semanais - 72 horas aula (54 h/s teóricas e 18 h/s PCC)

Pré-Requisito – Sem Pré-Requisito

Professor : Adilson André Martins Monte

e.mail: adilsonmonte@gmail.com

1. EMENTA

Histórico e evolução do tênis. Fundamentação técnica e tática: sistemas ofensivos e defensivos. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino do tênis. Noções de regras. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

2 OBJETIVO GERAL

Formar profissionais qualificados para intervir, acadêmica e profissionalmente, em instituições públicas e privadas no ensino ou treinamento do tênis.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Conhecer as especificações técnicas das instalações, do material e a contextualização histórica do tênis;
- 3.2. Interpretar a terminologia aplicada ao tênis;
- 3.3. Conhecer e aplicar as metodologias para iniciação no tênis;
- 3.4. Praticar os golpes básicos do tênis;
- 3.5. Interpretar e aplicar a regulamentação do tênis.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE I – Generalidades; histórico do tênis; terminologia; especificação do material e instalações; regras básicas e sua aplicação.

4.2. UNIDADE II – Golpes básicos utilizados na iniciação do tênis; metodologias do processo ensino-aprendizagem do tênis nas escolas, nos clubes, nas academias; tênis em cadeira de rodas.

4.3. UNIDADE III - Princípios táticos de defesa e ataque no jogo de simples e de duplas; observação e/ou aplicação de aula de iniciação do tênis em escolas, clubes ou academias.

5. MÉTODO

Aulas expositivo-dialogadas e aulas práticas de Tênis (método global-analítico), trabalhos individuais e em grupos e avaliações de conteúdo.

Observação e análises dos métodos de ensino utilizados no clubes e academias (PCC)

6. AVALIAÇÃO

Cinco avaliações:

- provas teóricas (40%);

- prova prática (20%);

- PPCC - Para o PCC serão propostos trabalhos pertinentes ao temas desenvolvidos no semestre, Exemplo: trabalho fotográfico de golpes básicos ou trabalho com filmagens (auto explicativo) de golpes básicos (40%);

Recuperação: conforme as normas da Pró-Reitoria de Ensino de Graduação

7. CRONOGRAMA

Conteúdo	Horas/aula	Mês - 2022
Unidade I	08 horas	Abril
Unidade II	34 horas	Maio e Junho
Unidade III e PCC	30 horas	Julho e Agosto

Para completar a carga horária do semestre (18 semanas), serão feitas análises dos métodos de ensino utilizados em clubes ou academias através de entrevistas com agentes dos setores (que também poderão ser aproveitadas no PCC). Trabalhos específicos sobre temas relevantes também poderão ser propostos para essa complementação.

8. BIBLIOGRAFIA

Federación Internacional de Tenis. **Mini-tenis: desarrollo de la base**. Madrid: Gymnos Editorial, 1991.

GARCÍA, J. P. F. **Enseñanza y Entrenamiento del Tenis – Fundamentos Didácticos y Científicos**. Cáceres/ESP: Universidad de Extremadura – Servicio de Publicaciones, 1999.

GARCÍA, J. P. F., FUERTES, N.G. **Iniciación jugada a la técnica y a la táctica en el tenis: espacios reducidos y poco material**. Cáceres/ESP: Editora COPEGRAF, 1996.
PASCUAL, María José. **Historia de las reglas del tenis**. Madrid: Gymnos Editorial, 1991.
SANZ, David. **El Tenis en la Escuela**. Barcelona: Editorial Paidotribo,
PACIARONI, R.; Urso, R.P. **Tênis – Novos caminhos para uma abordagem profissional**, Évora, 2017.
MONTE, A.A.M. **Variabilidade da frequência cardíaca e tomada de decisão em tenistas**. Tese de doutorado/UFSC/2014
<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/123433>

Softwares:

APower V1.4.5.25(<https://www.apowersoft.com.br/>)

Skype 8.63.0.75



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário - Trindade 88040-900
Florianópolis-SC-Brasil
Fone: (48) 3721-9462 E-mail: def@contato.ufsc.br

Curso: Bacharelado em Educação Física

DEF 5849

Disciplina: Teoria e Metodologia do Judô

Carga Horária: 04 créditos (h/a semana) - 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PCC).

Pré-requisitos: Sem pré-requisito

Professora: Dra. Daniele Detanico danieledetanico@gmail.com

Horário de atendimento: segundas-feiras e quintas-feiras 10:00-11:00, sala 310, prédio administrativo.

1 EMENTA

Histórico e evolução do judô. Fundamentação básica das técnicas de projeção e de solo. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino do judô. Noções de regras. Prática pedagógica sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

2 OBJETIVO GERAL

Formar profissionais qualificados para intervir, acadêmica e profissionalmente, em instituições públicas e privadas no ensino ou treinamento do judô.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Oportunizar a aquisição de conteúdo referente à evolução histórica do judô;
- 3.2. Auxiliar no entendimento e a aplicação prática dos princípios filosóficos do judô;
- 3.3. Favorecer o domínio da fundamentação e das técnicas de projeção e de solo;
- 3.4. Adquirir conhecimentos de conteúdos técnico-pedagógicos através de experiências de ensino e observações de aulas/sessões de judô;
- 3.5. Possibilitar o entendimento e aplicação das regras de judô adaptadas às crianças.

4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 UNIDADE I – Aspectos históricos, filosóficos e características do judô enquanto arte marcial (origem e evolução; princípios filosóficos) e modalidade esportiva de combate; concepções, métodos e estilos de ensino na Educação Física.

4.2 UNIDADE II – Processos de ensino-aprendizagem dos fundamentos básicos do judô (adaptação; posições; pegadas; movimentação; amortecimento de quedas).

4.3 UNIDADE III – Técnicas do judô (características e divisão das técnicas; nomenclatura; processos de ensino-aprendizagem das técnicas).

4.4 UNIDADE IV – Regulamentação e arbitragem do judô

4.5. UNIDADE V – Práticas pedagógicas como componente curricular – PCCC

5 METODOLOGIA

Aulas expositivo-dialogadas e teórico-práticas; atividades individuais e em grupos.

6 AVALIAÇÃO

6.1 Avaliação 1 (A1): 0-10

6.2 Trabalhos (T) 1, 2, 3 e 4: 0-10

6.3 Avaliação 2 (A2): 0-10

6.4 Avaliação 3 (A3): 0-10

Média = (A1*0,4) + (A2*0,3) + (A3*0,2) + (média dos T*0,2)

Recuperação: trabalho teórico (0-10) para aqueles que não obtiverem nota mínima de 6,0.

A1: prova teórica

A2: ministração de uma aula (será sorteada uma técnica como tema da aula)

A3: análise de vídeos de lutas de judô

T: questões referentes aos 4 textos selecionados conforme cronograma

7 FREQUÊNCIA

Será obrigatória a frequência às atividades correspondentes a cada disciplina, ficando nela reprovado o aluno que não comparecer, no mínimo, a 75% (setenta e cinco por cento) das mesmas. (Artigo 69, inciso 2, RESOLUÇÃO Nº 17/CUn/97).

8 BIBLIOGRAFIA

8.1 BIBLIOGRAFIA BÁSICA (disponibilizada no Moodle)

PAES, R.R. Desenvolvimento das aulas de lutas. In: BREDA, M.; GALATTI, L.; SCAGLIA, A.J.; PAES, R.R. **Pedagogia do esporte aplicada às lutas**. Florianópolis: Phorte, 2010.

DETANICO, D.; SANTOS, S.G. Avaliação específica no judô: uma revisão de métodos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.14, n. 6, p. 738-748, 2012.

FRANCHINI, E.; DEL VECCHIO, F. **Ensino das lutas: reflexões e programas de propostas**. São Paulo: Scortecci, 2012.

FRANCHINI, E.; DEL VECCHIO, F.B. Estudos em modalidades esportivas de combate: estado da arte. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p.67-81, 2011.

GRECO, P.J. **Iniciação esportiva universal 1**. Editora da UFMG, 2007, 230 p.

OLIVIO JR, J.A.; DRIGO, A.J. **Pedagogia complexa do judô: um manual para treinadores de equipes de base**. Leme: São Paulo, Mundo Jurídico editora, 2015.

SANTOS, S.G. Judô: onde está o caminho suave? **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 8, n. 1, 114-119, 2006.

8.2 BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

COSTA, L.C.A.; NASCIMENTO, J.V. O ensino da técnica e da tática: novas abordagens metodológicas. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 15, n. 2, p. 49-56, 2004.

FRANCHINI, E.; DEL VECCHIO, F.B. **Preparação física de atletas de judô**. São Paulo: Phorte, 2008.

KANO, J. **Energia mental e física: escritos do fundador do judô**. São Paulo: Pensamento, 2008.

RUFINO, L.G.B.; DARIDO, S.C. Pedagogia do esporte e das lutas: em busca de aproximações. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n.2, p.283-300, 2012.

SANTOS, S.G. **Judô: buscando o caminho suave**. Florianópolis: Duplic, 2014.

9 CRONOGRAMA

Data	Carga horária	Conteúdo	Atividades
20/04	2	Apresentação da disciplina e discussão do plano de ensino	Aula expositiva
22/04	2	Histórico do judô	Aula expositiva
27/04	2	Características do judô; luta, tipos de técnicas, quedas	Aula expositiva
29/04	2	Etapas de iniciação esportiva	Aula expositiva e discussão do texto Greco e Benda (1998)
	2	Etapas de iniciação esportiva PPCC – Trabalho 1	
04/05	2	Adaptação ao tatame; shizen-tai (posição); tai-sabaki (movimento); kumi-kata (pegada); shin-tai (deslocamento); uchiro-ukemi; yoko ukemi	Aula prática
06/05	2	Ensino do judô em diferentes faixas etárias	Aula expositiva e discussão do texto Franchini e Del Vecchio (2012)
11/05	2	Iniciação esportiva tardia nos esportes de combate	Aula expositiva
	2	Ensino do judô em diferentes faixas etárias PPCC – Trabalho 2	
13/05	2	Zempo-kaiten-ukemi; técnica de solo (imobilizações)	Aula prática
18/05	2	Técnicas de projeção – o-soto-gari	Aula prática
20/05	2	Pedagogia do esporte aplicada às lutas	Aula expositiva e discussão do texto Breda et al. (2010)
	2	Pedagogia do esporte aplicada às lutas PPCC – Trabalho 3	
25/05	2	Técnicas de solo (chaves e estrangulamentos)	Aula prática
27/05	2	Técnicas de perna – o-uchi-gari; ko-uchi-gari	Aula prática
01/06	2	Técnicas de quadril – o-goshi; koshi-guruma	Aula prática
03/06	2	Análise da estrutura da luta de judô	Aula expositiva
08/06	2	Técnicas de braço – ipon-seoi-nage, morote-seoi-nage	Aula prática
10/06	2	Treinamento físico no judô	Aula expositiva
15/06	2	Ensino e treinamento do judô para crianças e adolescentes	Aula expositiva
	2	Treinamento físico PPCC – Trabalho 4	
17/06	2	Contra golpes; sequência de golpes	Aula prática
22/06	2	Prova teórica – Avaliação 1	
24/06	2	Ministração de aula – Avaliação 2	Aula prática
29/06	2	Ministração de aula – Avaliação 2	Aula prática
01/07	2	Judô para pessoas com deficiência	Aula expositiva
06/07	2	Ministração de aula – Avaliação 2	Aula prática
08/07	2	Ministração de aula – Avaliação 2	Aula prática
13/07	2	Ministração de aula – Avaliação 2	Aula prática

15/07		Ministração de aula – Avaliação 2	Aula prática
20/07	2	Ministração de aula – Avaliação 2	Aula expositiva
22/07	2	Análise técnico-tática dos vídeos PPCC – Avaliação 3	Análise dos vídeos
	4	Análise técnico-tática dos vídeos PPCC – Avaliação 3	Montagem do relatório dos vídeos
	4	Análise técnico-tática dos vídeos PPCC – Avaliação 3	Montagem do relatório dos vídeos
27/07	2	Recuperação	



UFSC - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CDS - CENTRO DE DESPORTOS
DEF - DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário - Trindade - 88040-900 - Florianópolis - SC
Fone: 48 3721 9462 – 3721 9062 – Fax: 3721 9368
E-mail: def@cds.ufsc.br e secretariadef@cds.ufsc.br



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO – 2022.1

DEF 5892 – Turma 01444

Disciplina: Crescimento e Desenvolvimento Humano

Carga horária: 4 horas/aula semana (72h/a - 18 PPCC) – prevista: 72 h/a

Professor responsável: Prof. Dr. Cassiano Ricardo Rech (crrech@hotmail.com)

Atendimento: 13h às 14h (quarta-feira)

1. EMENTA

Conceitos de crescimento, desenvolvimento e maturação. Teorias de desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo e social. Estágios de crescimento e desenvolvimento físico e motor. Crescimento somático e a composição corporal. Maturação biológica. Processo de crescimento e desenvolvimento.

2. OBJETIVO GERAL

Proporcionar uma visão geral sobre o processo de crescimento, maturação e desenvolvimento da criança e do adolescente, bem como apresentar os fatores que implicam na variabilidade dos mesmos. Com isso, pretende-se capacitar o aluno a ter uma visão crítica a cerca do crescimento e desenvolvimento humano, discernindo os aspectos benéficos e funcionais para a saúde da criança e adolescentes.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diferenciar aspectos do crescimento, maturação e desenvolvimento.
- Reconhecer as etapas de maturação do crescimento e do desenvolvimento humano.
- Distinguir a fundamentação teórica do crescimento e desenvolvimento humano.
- Aplicar os conteúdos do crescimento e do desenvolvimento humano na Educação Física.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- ⇒ **4.1 UNIDADE 1** – Conceitos de crescimento, desenvolvimento e maturação. Tipos de estudos em crescimento e desenvolvimento. Fatores intervenientes do crescimento. Desenvolvimento humano – mudanças biológicas, psicológicas e sociais.
- ⇒ **UNIDADE 2** – Estágios de crescimento e desenvolvimento físico. Crescimento somático e desenvolvimento físico. Estudo da composição corporal em crianças e adolescentes. Desnutrição e obesidade: repercussões no crescimento e desenvolvimento.
- ⇒ **UNIDADE 3** – Maturação biológica e o desempenho físico nas atividades físicas. Avaliação da maturação sexual e esquelética. Variação do desempenho físico associado à idade, sexo e maturação.
- ⇒ **UNIDADE 4** – A importância da atividade física/exercício físico no crescimento e desenvolvimento infantil. A criança e o jovem na atividade Física e no esporte. Estágios de desenvolvimento motor e sua avaliação.
- ⇒ **UNIDADE 5** – Preparação e apresentação de seminário.
- ⇒ **PPCC** - Prática Pedagógica como Componente Curricular - compreende atividades de observação dirigidas e experiências de ensino fora da sala de aula – que serão distribuídas durante o semestre.

5. METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas expositivo-dialogadas, com a utilização os recursos audiovisuais. Discussões em grupos serão utilizadas como vias de desenvolvimento da argumentação científica. Construção dos seminários para discutir e debater temáticas abordadas em sala de aula, com apresentação oral e entrega de documento escrito. PPCC - leitura e redação de trabalhos científicos e reconhecimento da realidade. Atividades de aula – leitura dos textos indicados e sínteses dos assuntos tratados em aula.

6. AVALIAÇÃO

A nota final na disciplina será o somatório das seguintes avaliações:

- a. **Provas:** A média de duas (02) provas equivale a *70% da nota final*. Os conteúdos das provas são passíveis de alteração em função do andamento das aulas, havendo preferência para mudança do conteúdo abrangido ao invés de mudança das datas.
- b. **Seminário:** Corresponde a *10%* da nota final.

- c. **Relatórios dos PPCCs:** As atividades serão referentes às unidades de ensino. As datas e as tarefas específicas serão definidas durante o semestre. A média dos relatórios corresponde a *10% da nota final*.
- d. **Atividades de aula:** Leitura dos textos indicados na disciplina e síntese dos assuntos tratados e assimilados em aula. A média dos relatórios corresponde a *10% da nota final*.

Aqueles alunos que obtiverem notas entre 3,0 e 5,5 farão prova final (art. 70, §2º e art. 71, §3º), que abrangerá todo o conteúdo desenvolvido no semestre.

Bibliografia Básica:

CARMICHAEL, L. e MUSSEN, P. H. **Manual de psicologia da criança**. São Paulo: EPU-EDUSP, v.1. Bases biológicas do desenvolvimento, 1975. (BU - nº chamada 159.922.7 C287m) – 03 exemplares

GALLAHUE, D. L. e OZMUN, J. D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**, 3ª ed. São Paulo: Phorte Editora, 2005. (BU - nº chamada 612.7 G162c) – 13 exemplares

GUEDES, D. P. e GUEDES, J. E. R. P. **Crescimento, Composição Corporal e Desempenho Motor de Crianças e Adolescentes**. São Paulo: Balieiro, 1997. (BU - nº chamada 612.75 G924c) – 06 exemplares

MALINA, R. M.; C. BOUCHARD; O. BAR-OR. **Crescimento, Maturação e Atividade Física**, 2ª ed. SP, SP: Phorte, 2009.

PAPALIA, D. E.; S. W. OLDS; R. D. FELDMAN; D. GROSS. **Desenvolvimento humano**, 8 ed. Porto Alegre: ArtMed, 2006. (BU - nº chamada 159.923.2 P213d 8.ed) – 06 exemplares

FRAGOSO, I. E VIEIRA, F. **Morfologia e crescimento**. Lisboa: Editora da FMH, 2000.

Bibliografia Complementar:

BEE, H. **A Criança em Desenvolvimento**, 7ª Ed.. São Paulo: Harbra, 1996. (BU - nº chamada 159.923.2 B414c).

BACIL, E.D.A. et al. Physical activity and biological maturation: a systematic review., Revista Paulista de Pediatria. Sao Paulo, 33.1 (2015), 114–21 <<https://doi.org/10.1016/j.rpped.2014.11.003>>.

ECKERT, H. M. **Desenvolvimento Motor**. São Paulo: Manole, 1993. (BU - nº chamada 796.4 E19d).



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário - Trindade 88.040-900
Florianópolis-SC-Brasil
Fone: (048) 3721-9462 - Fax: (048) 3721-9368 –
e-mail: def@cds.ufsc.br



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO (2022.1)

Código: DEF 5894

Disciplina: Metodologia do Trabalho Acadêmico

Carga Horária: 02 h/a semanais - 36 h/a semestrais (18 h/a teórico/práticas e 18 h/a PCC)

Pré-requisitos: Sem pré-requisito

1. EMENTA

Tipos de trabalhos científicos. Fontes de pesquisa. Normatização dos trabalhos científicos.

2. OBJETIVO GERAL

Proporcionar o conhecimento e elaboração de trabalhos científicos, utilizando as normas técnicas necessárias e iniciar no mundo de investigação acadêmico-científica.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Estimular leituras, análises de manuscritos de trabalhos científicos;
- 3.2. Compreender e desenvolver alguns elementos constitutivos na elaboração de trabalhos;
- 3.3. Conhecer a diversidade existente de bancos de dados, de informações de pesquisas;
- 3.4. Conhecer as normas técnicas necessárias para o desenvolvimento de um trabalho científico;
- 3.5. Estimular e oportunizar apresentações orais e/ou escritos dos trabalhos em eventos acadêmicos-científicos ou em periódicos.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE I - Possibilidades do conhecimento

- 4.1.1. Conceitos de pesquisa científica;
- 4.1.2. A natureza da ciência e da pesquisa científica;
- 4.1.3. A pesquisa nas ciências humanas e sociais;
- 4.1.4. Importância e necessidade de pesquisa.

4.2. UNIDADE II – Tipos de Trabalhos Científicos

- 4.2.1. Monografia, resenha, artigo, ensaio, relato de experiência, resumos.
- 4.2.2. Elementos constitutivos nos trabalhos científicos.
- 4.2.3. Oral: Como expor e organizar sequencialmente uma apresentação (monografia e temas livres).

4.3. UNIDADE III – Normas Técnicas

- 4.3.1. O uso das normas técnicas segundo a ABNT, APA e Vancouver.

4.4. UNIDADE IV - Sistematização do trabalho científico

4.4.1. Fontes de consulta;

4.4.2. Organização e sistematização dos estudos;

4.4.3. O computador na pesquisa.

5. METODOLOGIA

A disciplina será desenvolvida na forma presencial, com aulas expositivas dialogadas, apresentação oral de trabalho, debates e atividades de Prática Pedagógica como Componente Curricular (PCC).

- Esse semestre 2022.1 terá 16 semanas letivas, iniciando em 18/04/2022 e finalizando em 03/08/2022. O conteúdo e a carga horária total estarão distribuídos neste período.
- Para contemplar o total da carga horária, no cronograma, foram acrescentados três dias de atividades de Prática Pedagógica como Componente Curricular (PCC) no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle, no período das 16 semanas.
- A bibliografia principal da disciplina a ser utilizada será disponibilizada pela professora, em forma digital (arquivos do tipo PDF e/ou WORD, e/ou o link do vídeo disponível na internet), no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle.
- Corresponderão às atividades de Prática Pedagógica como Componente Curricular (PCC): assistir os quatro (4) vídeos disponíveis no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle (8h/a) e a participação no seminário (8h/a).
- Foi necessário adicionar alguns sábados letivos para algumas atividades de Prática Pedagógica como Componente Curricular (PCC) com intuito de atender a carga horária da disciplina (ver cronograma mais a frente).

6. AVALIAÇÃO

6.1 Instrumentos de avaliação:

A nota final será atribuída a partir da soma das seguintes avaliações, as quais serão realizadas conforme o cronograma (ver mais a frente):

- a) **Prova 1:** esta atividade equivale a até 4,0 pontos na nota final.
- b) **Prova 2:** esta atividade equivale a até 4,0 pontos na nota final.
- c) **Apresentação dos textos em formato de seminário (até 30 min de apresentação + debate):** esta atividade equivale a até 2,0 pontos na nota final.

6.2 Critérios das avaliações:

- a) **Prova 1:** Responder corretamente e individualmente às questões da prova, de acordo com o conteúdo ministrado em aula e a bibliografia recomendada.
- b) **Prova 2:** Responder corretamente e individualmente às questões da prova, de

acordo com o conteúdo ministrado em aula e a bibliografia recomendada.

c) Apresentação dos textos em formato de seminário

- Divisão igual de tempo de fala de cada um do grupo na apresentação (1 ponto);
- Organização na apresentação (2 pontos) – construção dos slides (textos pequenos, tamanho de letra, utilização de imagens e vídeos, etc) e atividades dinâmicas;
- Domínio e apresentação do conteúdo (7 pontos) – O que é (conceito)?(1); Qual a estrutura (como é dividido)?(1); Como fazer?(2); Qual a principal característica?(1); Diferença de outros trabalhos acadêmicos?(1); Exemplos (1).

*Não serão aceitas tarefas entregues com atraso.

7. FREQUÊNCIA

- O registro da frequência será realizada pela professora em formulário próprio e se dará pela identificação da presença do(a) estudante em sala de aula.

8. CRONOGRAMA

Este cronograma está sujeito a modificações que podem acontecer com andamento do semestre e/ou do conteúdo.

Semana	Data	Conteúdo	Material	Tipo de atividade	Observação	Horas-aulas
Abril						
1	22	Apresentação do plano de ensino, cronograma		Expositiva dialogada		2 h/a
2	29	Unidade I	PowerPoint	Expositiva Dialogada		2 h/a
Mai						
	06	Unidade III	PowerPoint	Expositiva Dialogada		2 h/a
4	07 Sábado	Unidade III	Vídeo disponível no Moodle		(PCC) Conteúdo disponibilizado visando atingir a carga horária da disciplina	2h/a

3	13	Unidade IV	PowerPoint	Expositiva Dialogada		2 h/a
5	20	Unidade II	Atividade em grupo			2 h/a
	21 Sábado	Unidade II	Vídeo disponível no Moodle		(PCC) Conteúdo disponibilizado visando atingir a carga horária da disciplina	2 h/a
6	27	Unidade II	Vídeo disponível no Moodle		(PCC)	2 h/a
Junho						
7	03	Prova 1				2 h/a
8	10	Unidade II	Textos disponíveis no Moodle	Seminário	(PCC)	2 h/a
9	17	Unidade II	Textos disponíveis no Moodle	Seminário	(PCC)	2 h/a
10	24	Unidade II	Textos disponíveis no Moodle	Seminário	(PCC)	2 h/a
Julho						
11	01	Unidade II	Textos disponíveis no Moodle	Seminário	(PCC)	2 h/a
	02 Sábado	Unidade II	Vídeos disponíveis no Moodle		(PCC) Conteúdo disponibilizado visando atingir a carga horária da disciplina	2 h/a
12	08	Prova 2				2 h/a
13	15	Entrega	Disponibilização da atividade de			2 h/a

		de notas	recuperação			
14	22	Entrega de tarefa	Atividade avaliativa de recuperação			2 h/a
15	29	Entrega de notas	Envio pelo CAGR			2 h/a

8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

Chizzotti, A. (1991). **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. São Paulo: Cortez.
 Demo, P. (1989). **Metodologia científica - em ciências sociais**. São Paulo: Atlas.
 Fazenda, I. (1989). **Metodologia da pesquisa educacional**. São Paulo; Cortez.
 Gil, A. C. (1991). **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas.
 Lakatos, E. M., Marconi, M. A. (1993). **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Atlas.

8.1. Bibliografia Complementar

BASTOS, L. R. et al. Manual para elaboração de projetos e relatórios de pesquisa, teses, dissertações e monografias. Rio de Janeiro: LTC, 1998.
 CALAZANS, J. Iniciação científica: construindo o pensamento crítico. São Paulo: Cortez, 1999.
 CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. Metodologia científica: para uso dos estudantes universitários. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1983.
 GOLDEMBERG, M. A arte de pesquisar. Rio de Janeiro: Record, 2001.
 LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. Metodologia científica. São Paulo: Atlas, 1985.
 THOMAS, J. R.; THOMAS, J. K. Métodos de pesquisa em atividade física. Porto Alegre: Artmed, 2002.
 GAYA, A.; GARLIPP, D.C.; SILVA, M.F.; MOREIRA, R.B. Ciências do movimento humano: Introdução à metodologia da pesquisa. Porto Alegre: Artmed; 2008.
 MARCONI, M.; LAKATOS, E. Fundamentos de metodologia científica. São Paulo: Atlas, 2003.
 NEVES, E.; DOMINGUES, C. Manual de metodologia de pesquisa científica. Rio de Janeiro: EB/CEP, 2007.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário - Trindade - 88040-900 - Florianópolis (SC) Brasil
Fone: (48) 3721-9462 - Fax: (48) 3721-9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br

Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO 2022-1

Código: DEF 5897

Disciplina: Adaptações Orgânicas ao exercício

Pré-requisito: CFS 5147 Fisiologia humana

Carga horária: 4 horas/aula semanais (72h/a, 18 PPCC)

Docente: Prof. Dr. Ricardo Dantas de Lucas 3721-4775 – ricardo.dantas@ufsc.br

Horário de Atendimento: (Dias: 2ª e 4ª feiras – Horário: 14h00min às 16h00min - Local: LAEF)

1. EMENTA

- Energia para o exercício físico. Efeitos agudos e crônicos do exercício físico nos diferentes sistemas orgânicos. Fisiologia do exercício e condições ambientais.

2. OBJETIVO GERAL

- Levar ao aluno a compreender os mecanismos de adaptação fisiológica ao exercício físico e treinamento, de forma que esses conhecimentos possam ser aplicados na prática profissional.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os sistemas de produção de energia em diversas atividades físicas/esportivas,
- Compreender os efeitos agudos e crônicos do exercício físico sobre o organismo,
- Conhecer as influências do meio-ambiente sobre o organismo em exercício,
- Compreender os índices fisiológicos aplicados à avaliação e ao desempenho humano; e
- Integrar os conceitos dos efeitos agudos ao exercício nos diversos sistemas com observações práticas em laboratório

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I: Bioenergética e Metabolismo no exercício

- Produção aeróbia e anaeróbia de energia
- Controle da bioenergética
- Recuperação após o exercício
- Metabolismo de substratos durante o exercício
- Contribuição aeróbia e anaeróbia em diferentes eventos
- Adaptações metabólicas determinadas pelo treinamento

UNIDADE II: Efeitos agudos e crônicas do exercício sobre o sistema hormonal

- Fatores que influenciam a utilização de carboidratos e gorduras
- Anabolismo versus Catabolismo

UNIDADE III: Efeitos agudos e crônicas do exercício sobre o sistema neuromuscular

- Sistema contrátil da musculatura esquelética
- Contração muscular e fadiga causada pelo exercício

UNIDADE IV: Efeitos agudos e crônicas do exercício sobre os sistemas cardiovascular

- Controle do sistema circulatório (cardiovascular) durante o exercício
- Regulação da pressão arterial e exercício

UNIDADE V: Índices fisiológicos aeróbios: avaliação e prescrição de exercício

- Consumo máximo de oxigênio (VO₂max)
- Resposta do lactato sanguíneo ao exercício (Limiares de lactato)
- Protocolos de avaliação e índices de prescrição do exercício aeróbio

UNIDADE VI: Exercício e influência ambientais

- Fisiologia do exercício nas médias e grandes altitudes
- Exercício e fisiologia da termo-regulação

5. METODOLOGIA

Aulas teóricas expositivas, aulas práticas, seminários, leituras e discussão de textos.

6. AVALIAÇÃO

A nota final na disciplina será o somatório das seguintes avaliações:

6.1. Provas discursivas: Três provas que equivalem a 80% da nota final (0 a 10 pontos cada avaliação)

6.2: Relatórios de aula(s) prática(s): O(s) relatório(s) corresponde(m) a 20% da nota final (0 a 10 pontos). A(s) data(s) de entrega e as tarefas serão disponibilizadas na Plataforma Moodle.

A nota final será determinada por meio da média aritmética das três avaliações (Provas 80% e Relatórios 20%). A primeira avaliação será realizada após o término da unidade 2. A segunda avaliação será realizada após o término da unidade 4 e terceira ao término da unidade 6.

7. CRONOGRAMA

DATAS	CONTEÚDOS	NÚMERO DE AULAS
11/04 a 14/04	Integração Acadêmica	02
18/04 a 13/05	Unidade 1	16
16/05 a 03/06	Unidade 2	12
07/06	PROVA 1	02
10/06 a 24/06	Unidade 3	10
28/06 a 05/07	Unidade 4	12
08/07	PROVA 2	02
12/07 a 26/07	Unidades 5 e 6	12
29/07	PROVA 3	02
02/08	Prova de recuperação	02
Total previsto		72 hrs

Feriados: 15 e 21 de Abril, 16 de junho

Aulas Práticas: Serão realizadas duas aulas práticas

- **Sistemas energéticos (Unidade 1):** Laboratório
- **Índices fisiológicos (Unidade 5):** Laboratório

DATAS IMPORTANTES

Primeira avaliação: 07 de junho

Segunda avaliação: 08 de julho

Terceira avaliação: 29 de julho

Recuperação: 02 de agosto

7. BIBLIOGRAFIA

7.1. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

KENNEY, W. Larry; COSTILL, David L.; WILMORE, Jack H. Fisiologia do esporte e do exercício, 5a ed. São Paulo: Manole, 2013. (BU - no chamada 796:612 K36f 5. ed.) – 3 exemplares

MAUGHAN, R.; M. GLEESON. As bases bioquímicas do desempenho nos esportes. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007. (BU - no chamada 612.75 M449b) - 5 exemplares

POWERS, S. E.; E. T. HOWLEY. Fisiologia do exercício. Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho, 6a ed. Barueri, SP: Manole, 2009. (BU - no chamada 612.75 P888f 6ed) - 10 exemplares

7.2. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

ÅSTRAND, P.-O.; K. RODAHL; H. A. DAHL; S. B. STROMME. Tratado de Fisiologia do Trabalho: bases fisiológicas do exercício, 4a ed. Porto Alegre: ArtMed, 2006. (BU - no chamada 796.012.6:612 T776 4.ed.) - 5 exemplares

IDE, B. N.; LOPES, C. R.; SARRAIPA, M. F. Fisiologia do treinamento esportivo: treinamento de força, potência, velocidade e resistência, periodização e habilidades psicológicas no treinamento esportivo. São Paulo: Phorte, 2010. (BU - no chamada 796.012.6:612 I19f) - 5 exemplares

MAUGHAN, R.; M. GLEESON; P. GREENHAFF. Bioquímica do exercício e do treinamento. Barueri, SP: Manole, 2000. (BU - no chamada 612.75 M449b) - 1 exemplar

Serão utilizados artigos científicos para complementar discussões, os quais serão disponibilizados pela plataforma Moodle.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário - Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC - Brasil
Fone: (48) 3721-9462 - Fax: (48) 3721-9368



Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO EMERGENCIAL 2022/1

Código: DEF 5898

Disciplina: Biomecânica

Professor: Fernando Diefenthaler e Morgana Lunardi (estágio docente)

Carga Horária: 03h/a semanais - 54h/a semestrais (36h/a teórico/práticas e 18h/a PPCC)

Pré-requisitos: MOR 5219

1. EMENTA

Aspectos históricos, conceitos, definições e áreas de atuação. Terminologia básica dos movimentos. Considerações musculoesqueléticas e neuromecânicas sobre o movimento. Princípios básicos de mecânica. Torque e sistemas de alavancas. Tipos de força. Equilíbrio e centro de gravidade. Momento de inércia e os segmentos corporais. Introdução à análise biomecânica das atividades físicas e esportivas.

2. OBJETIVO GERAL

Utilizando-se de métodos existentes para a análise do movimento, possibilitar por meio das interpretações quantitativas e qualitativas, o entendimento da mecânica do movimento humano de forma analítica e global.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Conhecer e aplicar a terminologia adotada para o estudo biomecânico do movimento humano;
- 3.2. Compreender os princípios da mecânica musculoesquelética em respostas ao movimento humano de forma geral;
- 3.3. Compreender e aplicar os princípios mecânicos (qualitativos e quantitativos) que regem o movimento humano;
- 3.4. Resolver problemas quantitativos relacionados a conceitos e modelos da mecânica clássica.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. UNIDADE I – Introdução e histórico da Biomecânica; Áreas de atuação da Biomecânica; Conceitos básicos da física; Propriedades mecânicas dos ossos, articulações, tendões e músculos; Contração e arquitetura muscular; Eletromiografia e ultrassonografia; Trigonometria aplicada ao movimento humano (torques, alavancas e roldanas).

4.2. UNIDADE II – Torques, alavancas e roldanas, Cinemática linear e angular; Determinação do centro de massa; Cinética linear e angular.

5. METODOLOGIA DE ENSINO

As aulas serão presenciais expositivas e realizadas tanto na sala de aula como no Laboratório de Biomecânica. As Práticas Pedagógicas como Componente Curricular (PPCC) serão realizadas em forma de apresentações baseadas em aulas práticas.

6. AVALIAÇÃO

Duas avaliações escritas, trabalho e avaliações dinâmicas que serão realizadas durante as aulas interativas. A nota final será determinada por meio da média aritmética das avaliações, conforme a equação:

$$(PROVA 1 + PROVA 2 + TRABALHOS) / 3 = MÉDIA FINAL$$

Art. 70 - A verificação do alcance dos objetivos em cada disciplina será realizada progressivamente, durante o período letivo, através de instrumentos de avaliação previstos no plano de ensino.

§ 2º - O aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre, exceto nas disciplinas que envolvam Estágio Curricular, Prática de Ensino e Trabalho de Conclusão do Curso ou equivalente, ou disciplinas de caráter prático que envolvam atividades de laboratório ou clínica definidas pelo Departamento e homologados pelo Colegiado de Curso, para as quais a possibilidade de nova avaliação ficará a critério do respectivo Colegiado do Curso.

Art. 71 - Todas as avaliações serão expressas através de notas graduadas de 0 (zero) a 10 (dez), não podendo ser fracionadas aquém ou além de 0,5 (zero vírgula cinco).

§ 1º - As frações intermediárias, decorrentes de nota, média final ou validação de disciplinas, serão arredondadas para a graduação mais próxima, sendo as frações de 0,25 e 0,75 arredondada para a graduação imediatamente superior.

§ 2º - A nota final resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina.

§ 3º - O aluno enquadrado no caso previsto pelo § 2º do art. 70 terá sua nota final calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na avaliação estabelecida no citado parágrafo.

Art. 72- A nota mínima de aprovação em cada disciplina é 6,0 (seis vírgula zero).

Art. 74 - O aluno, que por motivo de força maior e plenamente justificado, deixar de realizar avaliações previstas no plano de ensino, deverá formalizar pedido de avaliação à Chefia do Departamento de Ensino ao qual a disciplina pertence, dentro do prazo de 3 (três) dias úteis, recebendo provisoriamente a menção I.

RECUPERAÇÃO: Quando necessário será realizada uma prova com todo conteúdo programático, dentro do período de recuperação estipulado pelo calendário da UFSC.

7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

DATA	CONTEÚDO	Nº H/A
UNIDADE I – Biomecânica Interna		24
20/04	Plano de ensino + revisão dos conceitos básicos da física	Aula 01
27/04	Contração Muscular	Aula 02
04/05	Contração Muscular	Aula 03
11/05	Propriedades Mecânicas (Relação TxA e TxV)	Aula 04
18/05	Métodos de medição (EMG, US e dinamometria)	Aula 05
25/05	Métodos de medição (EMG, US e dinamometria) - aula prática	Aula 06
27/05	Estudo dirigido - Propriedades Mecânicas + Métodos de medição (PPCC)	Aula 07
01/06	Prova #1 (unidade I)	Aula 08
UNIDADE II – Biomecânica Externa		30
08/06	Torque, alavancas e roldanas	Aula 09
15/06	Torque, alavancas e roldanas	Aula 10
22/06	Cinética Linear e Angular	Aula 11
29/06	Cinemática Linear e Angular	Aula 12
06/07	Métodos de medição (cinética e cinemática) – aula prática	Aula 13
08/07	Estudo dirigido - Métodos de medição (PPCC)	Aula 14
13/07	Centro de Massa	Aula 15
20/07	Prova #2 (unidade II)	Aula 16
27/07	Estudo dirigido - Revisão dos conteúdos (PPCC)	Aula 17
03/08	Prova de recuperação (unidades I e II)	Aula 18

8. BIBLIOGRAFIA

8.1. BÁSICA

Hamill, J; Knutzen, KM. Bases biomecânicas do movimento humano. 4. ed. São Paulo (SP): Manole, 2016.

Wirhed, R. Capacidade Atlética e Anatomia do Movimento. 2ª edição. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2002.

Hall, SJ. Biomecânica básica. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

Hay, JG; Reid, GJ. As bases anatômicas e mecânicas do movimento humano. Rio de Janeiro: Editora Prentice-Hall do Brasil Ltda, 1985.

Carpes, FP, Bini, RR, Diefenthaler F, Vaz, M. Anatomia funcional. São Paulo: Phorte, 2011.

8.2. COMPLEMENTAR

Carr, G. Biomecânica dos Esportes: um guia prático. São Paulo: Editora Manole Ltda. 1998.

Chaffin, D.B; Andersson, GB; Martin, BJ. Occupational Biomechanics. 3 ed. New York e Toronto: John Wiley & Sons, 1999.

Dul, J; Weerdmeester, B. Ergonomia Prática. Editora Edgard Blücher Ltda.1995.

Durward, BR.; Baer, GD; Rowe, P. Movimento funcional humano – Mensuração e análise.

Editora Manole Ltda. 2001.

Enoka, RM. Bases Neuromecânicas da Cinesiologia. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2000.

Kapandji, AI. Fisiologia Articular. 5 ed. São Paulo: Editorial Médica Panamericana S. A. 2000.

Morrow, JR; Jackson, A. W.; Disch, J. G.; Mood, D.P. Medida e avaliação do desempenho humano. 2ed. Porto Alegre: Artmed Editora S.A. 2003.

Nigg, Benno M; Herzog, W. Biomechanics of the musculo-skeletal system. 3rd. ed. Chichester: J. Wiley. 2006.

Nordin, M; Frankel, Victor H. Biomecânica Básica do sistema musculoesquelético. 3 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S. A. 2003.

Okuno E; Fratin, L. Desvendando a física do corpo humano. Biomecânica. São Paulo: Manole, 2003.

Whiting, WC.; Zernicke, RF. Biomecânica da lesão musculoesquelética. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A. 2001.

Rasch, PJ. Cinesiologia e Anatomia Aplicada. 7 ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A. 1991.ok

Floyd, RT; Thompson, Clem W. Manual de cinesiologia estrutural. 14 ed. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2002.

Wirhed, R. Capacidade atlética e anatomia do movimento. 2 ed. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2002.

McGinnis, PM. Biomecânica do esporte e exercício. Porto Alegre: Artmed Editora S.A. 2002.

Davis, B; Bull, R; Roscoe, J; Roscoe, D. Physical Education and the study of sport. 3 ed. London, Philadelphia, St Louis, Sydney and Tokyo: Mosby, 1997.

9. ATENDIMENTO AOS ALUNOS:

Qualquer aluno, em caso de dúvidas, poderá solicitar um encontro de forma presencial com o docente para ser realizado, preferencialmente, no dia e no horário da aula. A solicitação deve ser feita via e-mail ou por envio de mensagem pelo Moodle até o dia anterior ao da aula, em que o encontro ocorrerá. Todos os alunos serão avisados desse agendamento caso desejarem participar também.

E-mail para contato: fernando.diefenthaler@ufsc.br



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário - Trindade 88040-900
Florianópolis-SC-Brasil
Fone: (48) 3721-9462 E-mail: def@contato.ufsc.br

Curso: Bacharelado e Licenciatura em Educação Física

Código: DEF 5910

Disciplina: Cinesiologia

Carga Horária: 04 créditos (h/a) - 72 h/a (54 teórico-práticos e 18 PPCC).

Pré-requisito: Anatomia Aplicada à Educação Física - MOR 5219

Professores: Fernando Diefenthaler fernando.diefenthaler@ufsc.br, Daniele Detanico danieledetanico@gmail.com

Horário de atendimento: segundas-feiras e quintas-feiras 10:00-11:00, sala dos professores, 3º andar, prédio administrativo.

1 EMENTA

Importância do estudo da Cinesiologia e sua aplicação na Educação Física, esportes e nas atividades da vida diária. Análise de exercícios de membros superiores, inferiores e do tronco. Implicações cinesiológicas em exercícios que envolvem a coluna vertebral e seus reflexos na postura.

2 OBJETIVO GERAL

O aluno deverá ser capaz de analisar o movimento humano em situações estáticas e dinâmicas.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1 Descrever os movimentos articulares nos seus planos e eixos específicos;
- 3.2 Identificar os grupos musculares e seus respectivos músculos atuantes no movimento humano;
- 3.3 Identificar os tipos de contração muscular nos movimentos;
- 3.4 Identificar grupos musculares atuantes em exercícios de alongamento.

4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- 4.1 UNIDADE I - Introdução ao estudo da Cinesiologia: aspectos históricos; conceituação; situação entre as demais ciências; aplicações à Educação Física e áreas afins. Cinesiologia das articulações: Anatomia articular; terminologia dos movimentos articulares.
- 4.2 UNIDADE II – Funções que um músculo pode desempenhar; tipos de contração muscular; músculos mono, bi e poliarticulares. Análise de movimentos: métodos de análise; técnicas empregadas no processo de análise.
- 4.3 UNIDADE III - Cinesiologia da cintura escapular
- 4.4 UNIDADE IV - Cinesiologia das articulações do cotovelo, rádio-ulnar e punho.
- 4.5 UNIDADE V - Cinesiologia da cintura pélvica e da articulação coxo-femoral.
- 4.6 UNIDADE VI - Cinesiologia das articulações do joelho e tornozelo.
- 4.7 UNIDADE VII - Cinesiologia da coluna vertebral e tronco.
- 4.8 UNIDADE VIII – Cinesiologia das posturas dinâmicas e estáticas nas atividades diárias e nos esportes.

5 METODOLOGIA

Aulas expositivo-dialogadas e teórico-práticas; atividades individuais e em grupos.

6 AVALIAÇÃO

6.1 Avaliação 1 (A1): 0-10

6.2 Tarefas (T) 1, 2, 3 e 4: 0-10

6.3 Avaliação 2 (A2): 0-10

Média = (A1*0,4) + (média dos T*0,3) + (A2*0,3)

Recuperação: trabalho teórico (0-10) para aqueles que não obtiverem nota mínima de 6,0.

A1: Seminário de apresentação sobre análise cinesiológica de uma articulação a ser sorteada, contendo anatomia, ações musculares e exemplos de exercícios (20-30 min)

A2: Avaliação escrita sobre análise de movimento (estudos de caso)

T: Tarefas de análise cinesiológica dos movimentos

7 FREQUÊNCIA

Será obrigatória a frequência às atividades correspondentes a cada disciplina, ficando nela reprovado o aluno que não comparecer, no mínimo, a 75% (setenta e cinco por cento) das mesmas. (Artigo 69, inciso 2, RESOLUÇÃO Nº 17/CUn/97).

8 BIBLIOGRAFIA

8.1 BIBLIOGRAFIA BÁSICA (disponibilizada no Moodle)

DELAVIER, F. **Guia dos movimentos de musculação**: Abordagem anatômica. Manole, 2012.

HAMILL, J.; KNUTZEN, K. **Bases biomecânicas do movimento humano**. 3ª edição. São Paulo: Manole, 2012.

KAPANDJI, I. A. **Anatomia funcional**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

MOSER, A.D.L.; MALUCELLI, M.F.; BUENO, S.N. Cadeia cinética aberta e fechada: uma reflexão crítica. **Fisioterapia e Movimento**, v. 23, n. 4, p. 641-650, 2010.

8.2 BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

ENOKA, R. M. **Bases Neuromecânicas da Cinesiologia**. São Paulo: Manole, 2000.

HALL, S. **Biomecânica Básica**. 8ª edição. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2020.

NORDIN, M.; FRANKER, V. H. **Biomecânica Básica do sistema musculoesquelético**. 3 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

WIRHED, R. **Capacidade Atlético e Anatomia do Movimento**. 2º edição. São Paulo: Editora Manole, 2002.

9 CRONOGRAMA

Datas	Carga horária	Conteúdo	Atividades
18/04	2	Apresentação do plano de ensino	Discussão do plano de ensino
22/04	2	Anatomia articular, terminologia dos movimentos, tipos de contração	Aula expositiva
25/04	2	Reflexos musculares – proprioceptores	Aula expositiva
29/04	2	Aspectos anatômicos e neuromusculares do músculo esquelético	Aula expositiva
02/05	2	Arquitetura muscular	Aula expositiva
06/05	2	Análise cinesiológica dos movimentos; métodos, quadro de análise	Aula expositiva
09/05	2	Cinesiologia da cintura escapular	Aula expositiva
13/05	2	Cinesiologia da articulação gleno-umeral (ombro)	Aula expositiva
	4	Exercícios cinesiologia do ombro T1 (PPCC)	
16/05	2	Cinesiologia das articulações do cotovelo, rádio-ulnar e punho	Aula expositiva
	4	Exercícios cinesiologia do cotovelo T2 (PPCC)	
20/05	2	Análise cinesiológica dos exercícios T1 e T2	Aula expositiva
23/05	2	Cinesiologia do quadril	Aula expositiva
27/05	2	Cinesiologia da cintura pélvica, coluna vertebral e tronco	Aula expositiva
	4	Exercícios cinesiologia do quadril, tronco e coluna (PPCC)	
30/05	2	Cinesiologia do joelho	Aula expositiva
	4	Exercícios cinesiologia do joelho (PPCC)	
03/06	2	Cinesiologia do tornozelo	Aula expositiva
06/06	2	Análise cinesiológica exercícios T3 e T4	Aula expositiva
10/06	2	Seminário de apresentação da A1	
13/06	2	Seminário de apresentação da A1	

17/06	2	Seminário de apresentação da A1	
20/06	2	Seminário de apresentação da A1	
24/06	2	Seminário de apresentação da A1	
27/06	2	Seminário de apresentação da A1	
01/07	2	Seminário de apresentação da A1	
04/07	2	Análise eletromiográfica dos exercícios	Aula expositiva
08/07	2	Biomecânica das lesões musculoesqueléticas	Aula expositiva
11/07	2	Análise cinesiológica da marcha e corrida	Aula expositiva
15/07	2	Exercícios de cadeia cinética aberta e fechada	Discussão de artigo
18/07	2	A2 Avaliação escrita sobre análise de movimento	
25/07	2	Recuperação	

Plano de Ensino

1) Identificação

Disciplina:	INE5119 - Introdução à Bioestatística (PCC 18 horas)		
Turma(s):	06444		
Carga horária:	72 horas-aula	Teóricas: 72	Práticas: 0
Período:	1º semestre de 2022		

2) Cursos

- Educação Física (444)

3) Requisitos

- Não há

4) Professores

- Andréa Cristina Konrath (andrea.ck@ufsc.br)

5) Ementa

Descrição e exploração de dados. Modelos binomial e normal. Levantamentos por amostragem e estimação de parâmetros. Testes de hipóteses. Comparação de duas médias. Testes não-paramétricos. Estudo de correlações.

6) Objetivos

Geral: Organizar e descrever conjuntos de dados e dominar os fundamentos básicos de probabilidade e de inferência estatística

Específicos:

- Construir distribuição de frequências, apresentá-las em tabelas e gráficos e calcular e interpretar medidas descritivas.
- Conhecer os conceitos básicos da teoria da probabilidade e aplicar as distribuições binomial e normal.
- Conhecer os vários tipos de amostragem e escolher amostras representativas da população.
- Fazer estimativas por intervalo dos parâmetros populacionais com base em amostras. Determinar tamanho de amostras.
- Estabelecer testes de hipóteses para parâmetros.
- Estabelecer testes não-paramétricos.
- Fazer estudos de correlações.

7) Conteúdo Programático

- 7.1) Descrição e exploração de dados [18 horas-aula]
 - Dados e tipos de variáveis
 - Distribuição de frequências
 - Tabelas de entrada simples e dupla
 - Representações gráficas
 - Medidas de posição e de dispersão
 - Diagramas em caixas
 - Amostragem
- 7.2) Modelos de probabilidade [8 horas-aula]
 - Conceitos básicos
 - Distribuições de probabilidade
- 7.3) Estimação de parâmetros [12 horas-aula]
 - Estatísticas e parâmetros
 - Distribuição amostral
 - Intervalos de confiança para a média e para a proporção
 - Tamanho de amostras

- 7.4) Testes de Hipóteses [18 horas-aula]
- Formulação de hipóteses
- Conceitos básicos
- O teste t para comparação de duas médias: amostras independentes e dados pareados
- 7.5) Testes não-paramétricos [8 horas-aula]
- Conceitos básicos
- Teste de Mann-Whitney
- Teste dos postos assinalados de Wilcoxon
- Teste de Kruskal-Wallis
- 7.6) Associação e correlação entre variáveis [8 horas-aula]
- O conceito de correlação entre duas variáveis
- Diagramas de dispersão, coeficientes de correlação de Pearson e de Spearman

8) Metodologia

Nesta disciplina serão adotados, predominantemente, aulas expositivas e dialogadas, com a utilização do quadro e recursos de multimídia.

De acordo com a disponibilidade de recursos de informática, poderão ser realizadas aulas com apoio de planilhas eletrônicas e pacotes computacionais de Estatística.

O material de apoio será disponibilizado no Moodle-UFSC, o qual inclui os slides desenvolvidos para a disciplina, listas de exercícios e atividades para serem realizadas em classe e/ou extraclasse.

OBSERVAÇÃO 1: No que tange ao estudo individual o tempo de dedicação extraclasse recomendável para essa disciplina é de no mínimo 3h semanais.

OBSERVAÇÃO 2: Aula via moodle: Poderão ocorrer encontros via moodle considerando as seguintes situações: problemas de saúde; participação em Congresso; demais eventos aleatórios (greves, paralisações, outros).

9) Avaliação

Duas provas escritas individuais e um trabalho:

- A primeira prova envolve conceitos iniciais, análise exploratória de dados e probabilidade;
- A segunda prova envolve estimação de parâmetros, testes de hipóteses (paramétricos e não-paramétricos) e associação e correlação;
- Um trabalho (TRAB) envolverá todo o conteúdo da disciplina que será realizado em grupo.

A Média Final (MF) será obtida por:

$$MF = 0,6*(P1 + P2)/2 + 0,4*(TRAB)$$

- Será considerado aprovado o aluno que com frequência suficiente (75%) obtenha MF maior ou igual a 6,0 (SEIS).

OBSERVAÇÃO 1: O aluno que, por motivo justificado previsto na legislação, faltar a uma das avaliações, tem até 72 horas (3 dias úteis) após a data de realização da avaliação para requerer junto à secretaria do Departamento de Informática e Estatística (INE) a realização de uma prova de "Reposição". As provas de "Reposição" serão realizadas no final do semestre, num mesmo dia, sendo o dia e o horário a serem definidos pelo professor.

OBSERVAÇÃO 2: Ressalta-se que somente será permitido a utilização de calculadoras nas avaliações.

OBSERVAÇÃO 3: O aluno deverá ver a sua prova na sala da professora em dias de atendimento. Sendo que o mesmo terá direito de ver a sua primeira prova (P1) até a data de ocorrência da segunda prova (P2); segunda prova (P2) até a data de ocorrência da prova de recuperação (REC).

Conforme parágrafo 2º do artigo 70 da Resolução 17/CUn/97, o aluno com frequência suficiente (FS) e média final no período (MF) entre 3,0 e 5,5 terá direito a uma nova avaliação ao final do semestre (REC), sendo a nota final (NF) calculada conforme parágrafo 3º do artigo 71 desta resolução, ou seja: $NF = (MF + REC) / 2$.

10) Cronograma

A matéria será apresentada conforme descrita no tópico Conteúdo Programático, procurando-se respeitar a sequência e a carga horária indicadas. Toda avaliação individual ou em grupo será marcada com pelo menos dez dias de antecedência, preferencialmente já no início do semestre, com datas aproximadas conforme descrito a seguir:

Avaliações:

Primeira Prova => 7ª/8ª Semana;

Segunda Prova => 14ª Semana;

Entrega do Trabalho => 15ª Semana;

Provas Atrasadas por motivo justificado conforme Resolução: 15ª Semana;

Recuperação => 16ª Semana - Todo Conteúdo.

11) Bibliografia Básica

- ROSNER, Bernard . Fundamentos de Bioestatística. São Paulo: Cengage Learning, 2017. Disponível na Biblioteca Digital da UFSC.
- VIEIRA, Sonia . Estatística Básica. 2ª edição. São Paulo: Cengage Learning, 2018. Disponível na Biblioteca Digital da UFSC.

12) Bibliografia Complementar

- BARBETTA, P. A. Estatística Aplicada às Ciências Sociais. 7ª ed. – Florianópolis: Ed. da UFSC, 2010.
- CALLEGARI-JACQUES, Sidia M. Bioestatística: princípios e aplicações. Porto Alegre : Artmed, 2003. Disponível em : < <https://ufsc.bv3.digitalpages.com.br/reader>>. Acesso em: 13 junho 2012
- DANCEY, Christine P. Estatística sem matemática para psicologia – Usando SPSS para Windows. 3. ed. Tradução Lorí Viali. Porto Alegre : artmed, 2006. Disponível em : <<https://ufsc.bv3.digitalpages.com.br/reader>>. Acesso em: 13 junho 2012.
- LARSON, R.; FARBER, B. Estatística aplicada. Tradução Luciane Ferreira Pauleti Vianna. 4. Ed. São Paulo : Pearson Prentice Hall, 2010. Disponível em : <<https://ufsc.bv3.digitalpages.com.br/reader>>. Acesso em: 13 junho 2012..
- LEVIN, Jack.; FOX, James. Alan. Estatística para Ciências Humanas. 9ª. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2004. 497p. Disponível em : <<https://ufsc.bv3.digitalpages.com.br/reader>>. Acesso em: 13 junho 2012.
- JAMES, Barry R. Probabilidade: um curso em nível intermediário*. Rio de Janeiro: IMPA, 2010. 299p.
- MAGNUSSON, Willian E.; MOURÃO, Guilherme. Estatística sem matemática: a ligação entre as questões e as análises. Londrina , PR: PLANTA, 2005. 138p.
- MORETTIN, Luiz Gonzaga. Estatística básica : probabilidade e inferência. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2010. Disponível em : <<https://ufsc.bv3.digitalpages.com.br/reader>>. Acesso em: 13 junho 2012.
- NOVAIS, Diva Valério; COUTINHO, Cileda de Queiroz e Silva. Estatística para educação profissional. São Paulo: Atlas, 2009. 186p.
- SIEGEL, Sidney; CASTELLAN JR., N. John. Estatística Não-Paramétrica para Ciências do Comportamento. 2ª ed. Editora: Artmed, 2006. Disponível em : <<https://ufsc.bv3.digitalpages.com.br/reader>>. Acesso em: 13 junho 2012.
- TRIOLA, Mario F. Introdução à Estatística. 9. ed. Rio de Janeiro (RJ): LTC, 2005. 656p.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS MORFOLÓGICAS PLANO DE ENSINO SEMESTRE 2022/01		
--	--	--

I. IDENTIFICAÇÃO DA DISCIPLINA:				
CÓDIGO	NOME DA DISCIPLINA	Nº DE HORAS-AULA SEMANAIS		TOTAL DE HORAS-AULA SEMESTRAIS
		TEÓRICAS	PRÁTICAS	
MOR 5219	ANATOMIA APLICADA A EUCAÇÃO FÍSICA	02	02	72

I.1. HORÁRIO	
TURMAS TEÓRICAS	TURMAS PRÁTICAS
Segunda – Feira: 18:30 ÀS 20:10 1444 A	Segunda-Feira: 20:20 ÀS 22:00 1444 A

II. PROFESSOR (ES) MINISTRANTE(S)				
1. Juçara Loli de Oliveira - responsável pela disciplina - jucara.oliveira@ufsc.br Horário de Atendimento ao estudante 2022-1: Quarta-feira 08:00-11:00				
2. Heiliane De Brito Fontana - heiliane.fontana@ufsc.br Horário de Atendimento ao estudante 2022-1: Quarta-feira 16:10-19:10				
CÓDIGO	NOME do PROFESSOR	Nº DE HORAS-AULA SEMANAIS		TOTAL DE HORAS-AULA SEMESTRAIS
		TEÓRICAS	PRÁTICAS	
MOR 5219	Juçara Loli de Oliveira	36	36	72
MOR 5219	Heiliane De Brito Fontana	-	36	36

III. PRÉ-REQUISITO (S)	
CÓDIGO	NOME DA DISCIPLINA
	Não há

IV CURSO (S) PARA O QUAL(IS) A DISCIPLINA É OFERECIDA
1. EDUCAÇÃO FÍSICA

V. EMENTA
Introdução ao Estudo da Anatomia, Osteologia, Artrologia, Miologia, Sistema Respiratório, Sistema Digestório, Sistema Urinário, Sistemas Genital Masculino e Feminino, Sistema Circulatório, Sistema Nervoso Central e Periférico.

VII. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
Conteúdo Teórico: CONTEÚDO PROGRAMÁTICO: <u>Anatomia Sistêmica:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Introdução ao Estudo da Anatomia (Conceitos padrão morfológico, Planos de secção, delimitação e eixos, Posição Anatômica). • Introdução ao Estudo da Osteologia (Conceito e constituição dos ossos, classificação, localização e funções). • Introdução ao Estudo da Artrologia (Conceito, classificação e grupos de Junturas Fibrosas, Cartilaginosas, Sinoviais). • Introdução ao Estudo da Miologia (Conceito, classificação, funções e componentes estruturais do músculo estriado esquelético).

- Sistema Circulatório(Sistema linfático e órgãos linfáticos, coração, artérias e veias).
- Sistema Respiratório(Porção condutora, nariz externo, cavidade nasal, laringe, traquéia e brônquios. Porção respiratória, pulmões e pleura).
- Sistema Digestivo(Tubo digestivo e órgãos anexos, glândulas salivares, fígado e pâncreas).
- Sistema Urinário(Rins, bexiga urinária, ureteres, uretra).
- Sistema Endócrino(Localização das principais glândulas endócrinas e seus hormônios).
- Sistema Genital Feminino(Órgãos genitais internos e externos).
- Sistema Genital Masculino(Testículos e vias de condução de gametas).
- Sistema Nervoso (Sistema nervoso central, sistema nervoso periférico, sistema nervoso autônomo).

Conteúdo Prático :

- Osteologia(Identificação e localização dos ossos do esqueleto axial e apendicular e reconhecer os principais acidentes ósseos).
- Artrologia(Identificação das Juntas Fibrosas, Cartilagosas, Sinoviais e os seus elementos constantes e inconstantes).
- Miologia(Identificação e localização dos principais músculos estriados esqueléticos, músculos da mastigação, Tronco e membros superior e inferior).
- Sistema Circulatório(Identificar órgãos linfáticos, coração, artérias e veias).
- Sistema Respiratório(Identificar Porção condutora,nariz externo, cavidade nasal, laringe, traquéia e brônquios. Porção respiratória, pulmões e pleura).
- Sistema Digestivo(Identificar os órgãos do Tubo digestivo e glândulas salivares, fígado e pâncreas).
- Sistema Urinário(Identificar os Rins, bexiga urinária, ureteres, uretra feminina e porções da uretra masculina).
- Sistema Endócrino(Identificar a localização das principais glândulas endócrinas).
- Sistema Genital Feminino(Identificar útero, tubas uterinas, ovários, vagina e órgãos genitais externos).
- Sistema Genital Masculino(Identificar testículos, epidídimo, ducto deferente e funículo espermático).
- Sistema Nervoso(Identificar as estruturas do Sistema nervoso central , meninges, tronco encefálico, medula Espinhal, diencéfalo, telencéfalo, cerebelo. Sistema nervoso periférico, identificar os principais nervos do plexo braquial e lombo-sacral).

VIII. METODOLOGIA DE ENSINO / DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA

A disciplina de Anatomia Humana será ministrada através de aulas teóricas, teórico-práticas com demonstrações em peças previamente dissecadas em laboratório.

Obs: Nas aulas práticas os alunos poderão ser auxiliados por monitores credenciados pela disciplina.

RECURSOS DIDÁTICOS:

Para as aulas do conteúdo programático usam-se como recursos técnicos e didáticos: aulas expositivas com o uso do quadro negro, projeção de slides, data-show e macromodelos acompanhados de estudo prático em peças dissecadas.

IX. METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

As avaliações constarão de três (03) provas elaboradas com questões práticas e questões teóricas. As questões teóricas obedecem às seguintes modalidades: Questões de relacionar colunas, de preenchimento de lacunas, de múltipla escolha e de questões discursivas e pictóricas. A prova prática será realizada utilizando peças anatômicas dissecadas. Será considerado aprovado o aluno que comparecer, no mínimo, a 75% (setenta e cinco por cento) das horas/aula da disciplina e que obtiver média igual ou superior a 6,0 (seis vírgula zero).

Obs: Todas as avaliações terão peso 1 (um).

X. NOVA AVALIAÇÃO

Não haverá nova avaliação pois a disciplina envolve atividades práticas de laboratório, conforme decisão do Colegiado do MOR de acordo com o regulamento dos Cursos de Graduação da UFSC, disposto na Resolução n 017/CUn/97, parágrafo 2.

XI. CRONOGRAMA TEÓRICO	
DATA	ASSUNTO
ABRIL	
18/04	Introdução ao estudo da Anatomia e Introdução à Osteologia
25/04	Osteologia (Principais acidentes ósseos do esqueleto axial e Apendicular)
MAIO	
02/05	Introdução ao estudo da Artrologia
09/05	Introdução ao estudo da Miologia
16/05	Miologia: Músculos do tronco e membros
23/05	Avaliação Teórica e Prática
30/05	Sistema Cardiovascular: Coração e Sistema Linfático
JUNHO	
06/06	Sistema Cardiovascular: Veias e Artérias
13/06	Sistema Digestório
20/06	Sistema Respiratório
27/06	Avaliação Teórica e Prática
JULHO	
04/07	Sistema Nervoso Central
11/07	Sistema Nervoso Periférico
18/07	Sistema Urinário/Sistema Genital Masculino
25/07	Sistema Genital Feminino
AGOSTO	
01/08	Avaliação Teórica e Prática

XI. CRONOGRAMA PRÁTICO
<p>Introdução ao estudo da Anatomia Estudo da Osteologia(Esqueleto axial) Estudo da Osteologia(Principais acidentes ósseos/ Esqueleto apendicular) Estudo da Artrologia Estudo da Miologia Sistema Circulatório: Coração e sistema linfático Sistema Circulatório: Artérias e veias Sistema Digestivo Sistema Respiratório Sistema Nervoso Central Sistema Nervoso Periférico Sistema Urinário Sistema Genital Masculino Sistema Genital Feminino/ Sistema Endócrino Avaliação Prática</p>
XII. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

- 1 - D'ANGELO, J.G. & FATTINI, C. A. **ANATOMIA HUMANA BÁSICA DOS SISTEMAS ORGÂNICOS**. Rio de Janeiro. ATHENEU, 1985.
- 2 - D'ANGELO, J.G. & FATTINI, C.A. **ANATOMIA HUMANA SISTÊMICA_E SEGMENTAR**. 2ª ed. Rio de Janeiro. Editora Ateneu, 1995.
- 3 - GILROY, A. M.; MACPHERSON, B.R.; ROSS,L.M. **ATLAS DE ANATOMIA**. 1ª Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan, 2008.
- 4- JACOB, S. W.; FRANCONI C. A.; LOSSOW, W. J. **ANATOMIA E FISIOLOGIA HUMANA**. 5ª ed. Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan, 1982.
- 5 - LOCKHART, R. D.; HAMILTON, G. F. & FYFE, F. W. **ANATOMIA DO CORPO HUMANO**. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1983.
- 6 - MOORE, K. **FUNDAMENTOS DE ANATOMIA CLÍNICA**. Rio de Janeiro. Editora Guanabara Koogan, 2013.
- 7 - MACHADO, A. **NEUROANATOMIA FUNCIONAL**. ed. São Paulo. Editora Atheneu, 1993.
- 8 - NETTER, F. H. **ATLÁS DE ANATOMIA HUMANA**. Porto Alegre, Artes Médicas, 1996.
- 9 - SNELL, R. S. **ANATOMIA CLÍNICA PARA ESTUDANTES DE MEDICINA**. 5ª Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan, 2000.
- 10 - SPENCE, A. **ANATOMIA HUMANA BÁSICA**. C ed. São Paulo, Manole, 1991.
- 11 - SOBOTTA, J. **ATLAS DE ANATOMIA HUMANA**.ª edição Rio de Janeiro, Editora Rio Guanabara Koogan, vol. I e II, 2006.
- 12 - TORTORA, G. GRABOWSKI, S. R. **FUNDAMENTOS DE ANATOMIA E FISIOLOGIA**. 4ª edição. Rio de Janeiro, Editora ARTMED, 2000.
- 13 - WURZINGER, LAURENZ. J. **ANATOMIA**. 1ª edição. Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan, 2009.

Prof. Juçara Loli de Oliveira
Prof. Responsável

Prof. Heiliane de Brito Fontana

Aprovado na Reunião do Colegiado do MOR em
07/03/2022.

Ana Paula M. Casadei
Chefe de Departamento
Portaria N.º 1762/2021/GR

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS MORFOLÓGICAS
PLANO DE ENSINO
SEMESTRE 2022/01**

I. IDENTIFICAÇÃO DA DISCIPLINA:

CÓDIGO	NOME DA DISCIPLINA	Nº DE HORAS-AULA SEMANAIS		TOTAL DE HORAS-AULA SEMESTRAIS
		TEÓRICAS	PRÁTICAS	
MOR 5219	ANATOMIA APLICADA A EUAÇÃO FÍSICA	02	02	72

I.1. HORÁRIO

TURMAS TEÓRICAS	TURMAS PRÁTICAS
Terça-Feira: 18:30 ÀS 20:10 1444 B	Terça-Feira: 20:20 ÀS 22:00 1444 B

II. PROFESSOR (ES) MINISTRANTE(S)

- Juçara Loli de Oliveira – responsável pela disciplina - jucara.oliveira@ufsc.br
Horário de Atendimento ao estudante 2022-1: Quarta-feira 08:00-11:00
- Heiliane De Brito Fontana - heiliane.fontana@ufsc.br
Horário de Atendimento ao estudante 2022-1: Quarta-feira 16:10-19:10

CÓDIGO	NOME do PROFESSOR	Nº DE HORAS-AULA SEMANAIS		TOTAL DE HORAS-AULA SEMESTRAIS
		TEÓRICAS	PRÁTICAS	
MOR 5219	Juçara Loli de Oliveira	36	36	72
MOR 5219	Heiliane De Brito Fontana	-	36	36

III. PRÉ-REQUISITO (S)

CÓDIGO	NOME DA DISCIPLINA
	Não há

IV CURSO (S) PARA O QUAL(IS) A DISCIPLINA É OFERECIDA

- EDUCAÇÃO FÍSICA

V. EMENTA

Introdução ao Estudo da Anatomia, Osteologia, Artrologia, Miologia, Sistema Respiratório, Sistema Digestório, Sistema Urinário, Sistemas Genital Masculino e Feminino, Sistema Circulatório, Sistema Nervoso Central e Periférico.

VII. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Conteúdo Teórico:

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Anatomia Sistêmica:

- Introdução ao Estudo da Anatomia (Conceitos padrão morfológico, Planos de secção, delimitação e eixos, Posição Anatômica).
- Introdução ao Estudo da Osteologia (Conceito e constituição dos ossos, classificação, localização e funções).
- Introdução ao Estudo da Artrologia (Conceito, classificação e grupos de Juntas Fibrosas, Cartilaginosas, Sinoviais).
- Introdução ao Estudo da Miologia (Conceito, classificação, funções e componentes estruturais do músculo estriado esquelético).

- Sistema Circulatório(Sistema linfático e órgãos linfáticos, coração, artérias e veias).
- Sistema Respiratório(Porção condutora, nariz externo, cavidade nasal, laringe, traquéia e brônquios. Porção respiratória, pulmões e pleura).
- Sistema Digestivo(Tubo digestivo e órgãos anexos, glândulas salivares, fígado e pâncreas).
- Sistema Urinário(Rins, bexiga urinária, ureteres, uretra).
- Sistema Endócrino(Localização das principais glândulas endócrinas e seus hormônios).
- Sistema Genital Feminino(Órgãos genitais internos e externos).
- Sistema Genital Masculino(Testículos e vias de condução de gametas).
- Sistema Nervoso (Sistema nervoso central, sistema nervoso periférico, sistema nervoso autônomo).

Conteúdo Prático :

- Osteologia(Identificação e localização dos ossos do esqueleto axial e apendicular e reconhecer os principais acidentes ósseos).
- Artrologia(Identificação das Juntas Fibrosas, Cartilagosas, Sinoviais e os seus elementos constantes e inconstantes).
- Miologia(Identificação e localização dos principais músculos estriados esqueléticos, músculos da mastigação, Tronco e membros superior e inferior).
- Sistema Circulatório(Identificar órgãos linfáticos, coração, artérias e veias).
- Sistema Respiratório(Identificar Porção condutora,nariz externo, cavidade nasal, laringe, traquéia e brônquios. Porção respiratória, pulmões e pleura).
- Sistema Digestivo(Identificar os órgãos do Tubo digestivo e glândulas salivares, fígado e pâncreas).
- Sistema Urinário(Identificar os Rins, bexiga urinária, ureteres, uretra feminina e porções da uretra masculina).
- Sistema Endócrino(Identificar a localização das principais glândulas endócrinas).
- Sistema Genital Feminino(Identificar útero, tubas uterinas, ovários, vagina e órgãos genitais externos).
- Sistema Genital Masculino(Identificar testículos, epidídimo, ducto deferente e funículo espermático).
- Sistema Nervoso(Identificar as estruturas do Sistema nervoso central , meninges, tronco encefálico, medula Espinhal, diencéfalo, telencéfalo, cerebelo. Sistema nervoso periférico, identificar os principais nervos do plexo braquial e lombo-sacral).

VIII. METODOLOGIA DE ENSINO / DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA

A disciplina de Anatomia Humana será ministrada através de aulas teóricas, teórico-práticas com demonstrações em peças previamente dissecadas em laboratório.

Obs: Nas aulas práticas os alunos poderão ser auxiliados por monitores credenciados pela disciplina.

RECURSOS DIDÁTICOS:

Para as aulas do conteúdo programático usam-se como recursos técnicos e didáticos: aulas expositivas com o uso do quadro negro, projeção de slides, data-show e macromodelos acompanhados de estudo prático em peças dissecadas.

IX. METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

As avaliações constarão de três (03) provas elaboradas com questões práticas e questões teóricas. As questões teóricas obedecem às seguintes modalidades: Questões de relacionar colunas, de preenchimento de lacunas, de múltipla escolha e de questões discursivas e pictóricas. A prova prática será realizada utilizando peças anatômicas dissecadas. Será considerado aprovado o aluno que comparecer, no mínimo, a 75% (setenta e cinco por cento) das horas/aula da disciplina e que obtiver média igual ou superior a 6,0 (seis vírgula zero).

Obs: Todas as avaliações terão peso 1 (um).

X. NOVA AVALIAÇÃO

Não haverá nova avaliação pois a disciplina envolve atividades práticas de laboratório, conforme decisão do Colegiado do MOR de acordo com o regulamento dos Cursos de Graduação da UFSC, disposto na Resolução n 017/CUn/97, parágrafo 2.

XI. CRONOGRAMA TEÓRICO	
DATA	ASSUNTO
ABRIL	
19/04	Introdução ao estudo da Anatomia e Introdução à Osteologia
26/04	Osteologia (Principais acidentes ósseos do esqueleto axial e Apendicular)
MAIO	
03/05	Introdução ao estudo da Artrologia
10/05	Introdução ao estudo da Miologia
17/05	Miologia: Músculos do tronco e membros
24/05	Avaliação Teórica e Prática
31/05	Sistema Cardiovascular: Coração e Sistema Linfático
JUNHO	
07/06	Sistema Cardiovascular: Veias e Artérias
14/06	Sistema Digestório
21/06	Sistema Respiratório
28/06	Avaliação Teórica e Prática
JULHO	
05/07	Sistema Nervoso Central
12/07	Sistema Nervoso Periférico
19/07	Sistema Urinário/Sistema Genital Masculino
26/07	Sistema Genital Feminino
AGOSTO	
02/08	Avaliação Teórica e Prática

XI. CRONOGRAMA PRÁTICO
Introdução ao estudo da Anatomia
Estudo da Osteologia(Esqueleto axial)
Estudo da Osteologia(Principais acidentes ósseos/ Esqueleto apendicular)
Estudo da Artrologia
Estudo da Miologia
Sistema Circulatório: Coração e sistema linfático
Sistema Circulatório: Artérias e veias
Sistema Digestivo
Sistema Respiratório
Sistema Nervoso Central
Sistema Nervoso Periférico
Sistema Urinário
Sistema Genital Masculino
Sistema Genital Feminino/ Sistema Endócrino
Avaliação Prática
XII. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

- 1 - D'ANGELO, J.G. & FATTINI, C. A. **ANATOMIA HUMANA BÁSICA DOS SISTEMAS ORGÂNICOS**. Rio de Janeiro. ATHENEU, 1985.
- 2 - D'ANGELO, J.G. & FATTINI, C.A. **ANATOMIA HUMANA SISTÊMICA_E SEGMENTAR**. 2ª ed. Rio de Janeiro. Editora Ateneu, 1995.
- 3 - GILROY, A. M.; MACPHERSON, B.R.; ROSS,L.M. **ATLAS DE ANATOMIA**. 1ª Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan, 2008.
- 4- JACOB, S. W.; FRANCONI C. A.; LOSSOW, W. J. **ANATOMIA E FISIOLOGIA HUMANA**. 5ª ed. Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan, 1982.
- 5 - LOCKHART, R. D.; HAMILTON, G. F. & FYFE, F. W. **ANATOMIA DO CORPO HUMANO**. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1983.
- 6 - MOORE, K. **FUNDAMENTOS DE ANATOMIA CLÍNICA**. Rio de Janeiro. Editora Guanabara Koogan, 2013.
- 7 - MACHADO, A. **NEUROANATOMIA FUNCIONAL**. ed. São Paulo. Editora Atheneu, 1993.
- 8 - NETTER, F. H. **ATLÁS DE ANATOMIA HUMANA**. Porto Alegre, Artes Médicas, 1996.
- 9 - SNELL, R. S. **ANATOMIA CLÍNICA PARA ESTUDANTES DE MEDICINA**. 5ª Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan, 2000.
- 10 - SPENCE, A. **ANATOMIA HUMANA BÁSICA**. C ed. São Paulo, Manole, 1991.
- 11 - SOBOTTA, J. **ATLAS DE ANATOMIA HUMANA**.ª edição Rio de Janeiro, Editora Rio Guanabara Koogan, vol. I e II, 2006.
- 12 - TORTORA, G. GRABOWSKI, S. R. **FUNDAMENTOS DE ANATOMIA E FISIOLOGIA**. 4ª edição. Rio de Janeiro, Editora ARTMED, 2000.
- 13 - WURZINGER, LAURENZ. J. **ANATOMIA**. 1ª edição. Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan, 2009.

Prof. Juçara Loli de Oliveira
Prof. Responsável

Prof. Heiliane de Brito Fontana

Aprovado na Reunião do Colegiado do MOR em
07/03/2022.

Ana Paula M. Casadei
Chefe de Departamento
Portaria N.º 1762/2021/GR



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
PROGRAMA E PLANO DE ENSINO



SEMESTRE 2022.1

I. IDENTIFICAÇÃO DA DISCIPLINA

CÓDIGO	NOME DA DISCIPLINA	TOTAL DE HORAS-AULA SEMESTRAIS
NTR 5107	Nutrição e Atividade Física	54 h/a (36 h teóricas e 18 h práticas)

II. HORÁRIO

TURMA 08444 – Sala CDS 525

6ª Feira – 9:10 às 11:50

III. PROFESSOR(ES) MINISTRANTE(S)

Fernanda Hansen – fernanda.hansen@ufsc.br – **responsável pela disciplina**

Francilene Graciele Kunradi Vieira – francilene.vieira@ufsc.br

Letícia Carina Ribeiro da Silva - leticia.ribeiro@ufsc.br

IV. PRÉ-REQUISITO(S)

CÓDIGO	NOME DA DISCIPLINA
DEF 5892	Crescimento e desenvolvimento humano
DEF 5815	Atividade física, saúde e qualidade de vida
CFS 5148	Fisiologia Humana

V. CURSO(S) PARA O(S) QUAL(IS) A DISCIPLINA É OFERECIDA

Educação Física – graduação - bacharelado

VI. EMENTA

Estimativa do gasto energético em praticantes de atividade física. A importância dos macros e micronutrientes na atividade física. A importância da água e eletrólitos na atividade física. Avaliação do consumo alimentar. Ergogênicos nutricionais. Alimentação para antes, durante e após a atividade física.

VII. OBJETIVOS

- Reconhecer os nutrientes indispensáveis ao homem e suas respectivas funções no exercício físico;
- Estimar o gasto energético em praticantes de atividade física;
- Identificar a alimentação do atleta em várias situações.

VIII. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. PROGRAMA TEÓRICO:

- Conceitos Básicos - Nutrição e Saúde;
- Guias Alimentares;
- Estimativa do gasto energético em praticantes de atividade física;
- Estudo dos nutrientes na atividade física: proteínas, carboidratos, fibras, lipídios, vitaminas e minerais, água e eletrólitos;
- Alimentação para antes, durante e após a atividade física;
- Recursos ergogênicos nutricionais.

2. PROGRAMA PRÁTICO:

- Estudos dirigidos;
- Trabalho de avaliação do consumo alimentar.

IX. CRONOGRAMA

Data	Conteúdo e Carga horária semanal	Responsável
11 a 16/04	Semana de Integração Acadêmica da Graduação	---
22/04	Apresentação da disciplina e discussão do Plano de Ensino Introdução à Nutrição - Conceitos Básicos - Nutrição e Saúde - Guias Alimentares	Letícia
29/04	Sistemas energéticos utilizados no exercício físico, consumo e necessidade energética no exercício físico	Fernanda
06/05	Métodos para estimativa das necessidades energéticas *Primeiro questionário avaliativo (atividade extraclasse). Data de realização a combinar.	Letícia
13/05	Carboidratos/Fibras na atividade física	Letícia
20/05	Lipídios na atividade física	Fernanda
27/05	Proteínas na atividade física *Segundo questionário avaliativo (atividade extraclasse). Data de realização a combinar.	Letícia
03/06	1ª PROVA	Letícia
10/06	Água e eletrólitos na atividade física	Letícia
17/06	Vitaminas e minerais na atividade física *Terceiro questionário avaliativo (atividade extraclasse). Data de realização a combinar.	Fernanda
24/06	Alimentação para antes, durante e após a atividade física	Letícia
01/07	Recursos ergogênicos nutricionais	Letícia
08/07	2ª PROVA	Letícia
15/07	Trabalho de Avaliação do consumo alimentar	Francilene
22/07	Trabalho de Avaliação do consumo alimentar	Francilene
29/07	Avaliação Final da Disciplina e Prova de Recuperação	Letícia

X. METODOLOGIA DE ENSINO

- Aulas expositivas e dialogadas, com utilização de data show;
- Aulas práticas no Laboratório de Informática;
- Exercícios de fixação em sala de aula;
- Leitura de textos pertinentes ao assunto exposto, estimulando a visão crítica e a participação do aluno.

*De acordo com as Orientações Gerais para os Planos de Ensino 2022.1 emitidas pela PROGRAD/UFSC, esta disciplina complementarará a carga horária total da disciplina por meio da realização de três questionários avaliativos (atividades extraclasse), que serão respondidos via Plataforma Moodle.

XI. AVALIAÇÃO

- **Provas** – peso 6,0 (3,0 cada avaliação)
- **Questionários avaliativos (via Moodle)** – peso 1,5 (0,5 cada questionário)
- **Trabalho sobre avaliação do consumo alimentar** – peso 2,5

Observação: Os exercícios de fixação (estudos dirigidos) não farão parte da avaliação, mas servirão como ferramenta de estudo.

De acordo com a Resolução nº. 017/CUn/97 o estudante que não obtiver frequência mínima de 75% (em cinco dias letivos ou mais) na disciplina, será reprovado (por frequência insuficiente), fica sob a responsabilidade do estudante controlar sua frequência junto ao professor ou monitor da disciplina.

XII. RECUPERAÇÃO

De acordo com a Resolução nº. 17/CUn/97, a disciplina NTR 5107 prevê recuperação do conteúdo teórico no final do semestre, por meio de avaliação escrita. O estudante que obtiver média final entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito de realizar nova avaliação escrita pertinente ao conteúdo teórico. A nova nota final da disciplina será calculada pela média aritmética simples obtida a partir da média final anterior e da nota da recuperação, devendo o estudante atingir média 6,0 (seis) para aprovação.

A recuperação consistirá em uma avaliação escrita, que deverá ser respondida no dia e horário informados no cronograma acima.

XIII. BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: DF: Ministério da Saúde, 2014. 152 p. (6 exemplares). Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf

CHAVES, Nelson. Nutrição básica e aplicada. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1985. 370 p. (14 exemplares)

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008. lxxi,1099 p. (6 exemplares)

MURRAY, Robert K.; HARPER, Harold A. Harper, bioquímica ilustrada. 26. ed. São Paulo: Atheneu, c2006. 692 p. (8 exemplares)

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

KAZAPI, I.A.M. e TRAMONTE, V.L.C.G. Nutrição do Atleta. Florianópolis: Editora da UFSC. 2003, 260 p. (5 exemplares)

KATCH, Frank I. Nutrição, controle de peso e exercício. Rio de Janeiro: MEDSI, 1984. (2 exemplares)

KENNEY, W. Larry; COSTILL, David L.; WILMORE, Jack H. Fisiologia do esporte e do exercício. 5. ed. São Paulo: Manole, 2013. xviii, 620 p. (3 exemplares)

MAUGHAN, R., GLEESON, M., GREENHAFF, P.L. Bioquímica do exercício e do treinamento. Editora Manole, São Paulo. 2000, 240 p. (3 exemplares)

MAUGHAN, Ron J.; GLEESON, Michael. As Bases bioquímicas do desempenho nos esportes. Rio de Janeiro: Guanabara, 2007. 182 p. (5 exemplares)

Plano de Ensino aprovado na 300ª Reunião Ordinária do Departamento de Nutrição, ocorrida em 08/03/2022.

Professora responsável da Disciplina

Chefe do Departamento de Nutrição



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

PLANO DE ENSINO

I. IDENTIFICAÇÃO

Curso: Psicologia (Optativa) Semestre: 20221
Disciplina: [PSI5415](#) Psicologia do Esporte - 3 créditos Horas/aula semanais: Horário: Terça 14:20
Professor: Emílio Takase e-mail: takase@cfh.ufsc.br
Horas de PPC18: 54
Atendimento Sexta das 7:30 às 9 horas e a tarde no Laboratório Psi Esporte no Complexo Aquático CDS

II. EMENTA

Conhecimento geral sobre a Psicologia do/no esporte. Neurociências aplicada a Psicologia do esporte e Exercício Físico. Últimos avanços em Psicologia do Esporte e Exercício Físico como Ciência do Esporte.

III. TEMAS DE ESTUDO

- Introdução à Psicologia do/no Esporte e Exercício;
- Definição e posicionamento Profissional em Psicologia do/no Esporte e Exercício. Noções básicas de Neuroanatomia e Neurofisiologia aplicada a Psicologia do/no Esporte e Exercício;
- Conhecimento dos últimos avanços da pesquisa científica em Psicologia do/no Esporte e Exercício;
- Estudo da relação Ansiedade e Desempenho;
- Esporte e Atividade Física na Psicoterapia, Psiconeuroimunologia e atividade física

IV. OBJETIVOS

1. Ao final do semestre o aluno deverá ter a visão clara da relação entre a Psicologia - Exercício Físico e/ou Esportes. Possibilitar ao aluno o entendimento da Psicologia do exercício e esporte, através de pesquisas em Neurociências e Comportamento, com aulas teóricas, seminários e pesquisas de campo, dando subsídios para que o aluno relacione o conhecimento adquirido com a prática em diversas áreas.
2. e Comportamento, com aulas teóricas, seminários e pesquisas de campo, dando subsídios para que o aluno relacione o conhecimento adquirido com a prática em diversas áreas.
3. Aprender a utilizar do app EliteHRV e cinta transmissora de batimento cardíaco Polar H7 e Atrio
4. Conhecer as tecnologias aplicadas na Psicologia do Esporte
- 5.

V. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA

A	DATA	ATIVIDADES
1	22/04	Apresentação da Disciplina e Discussão das aulas práticas (PCC18) e formação de grupos
2	29/04	Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC) e Respiração no Combate a Covid-19/Ômicron
3	06/05	Capítulo 4 - Ativação, Estresse e Ansiedade
4	13/05	Capítulo 11- Introdução a Habilidades Psicológicas
5	20/05	Cap. 12 – Regulação da Ativação
6	27/05	Cap. 13 - Mentalização
7	03/06	Capítulo 16 - Concentração
8	10/06	Cap. 15 – Estabelecimento de Metas
9	17/06	Capítulo 3 - Motivação

10	24/06	Capítulo 6 - Feedback, Reforçamento e Motivação Intrínseca
11	01/07	Capítulo 5 – Competição e Cooperação
12	08/07	Cap. 7 – Equipe
13	15/07	Capítulo 8 - Coesão
14	22/07	Capítulo 2 - Personalidade
15	25/07	Semana de Recuperação
16	03/08	TÉRMINO DO PRIMEIRO PERÍODO LETIVO SEMESTRAL DE GRADUAÇÃO 2022.1

<p>Carga horária que será trabalhada mediante atividades pedagógicas não presenciais síncronas e assíncronas, bem como detalhamento das mesmas;</p>	<p>Carga horária total: 54 h/a (18 h/a) 15 Aulas/semanas Para completar 54 h/a, as horas aulas “faltantes” serão realizados os Exercícios de Respiração Nasal Diafragmática (Atividade Assíncrona) com foco na Psicologia do Exercício, além das atividades práticas no Clube Elase www.elase.com.br - Como referência utilizaremos o nosso livro “APRENDENDO A RESPIRAR: 1. UMA BREVE INTRODUÇÃO AO BIOFEEDBACK CARDIORRESPIRATORIO” HTTPS://WWW.EDITORACRV.COM.BR/PRODUTOS/DETALHES/31569-APRENDENDO-A-RESPIRARBRUMA-BREVE-INTRODUCAO-AO-BIOFEEDBACK-CARDIORRESPIRATORIO</p>
---	--

VI. MÉTODOS E TÉCNICAS DE ENSINO

- a) Aulas Expositivas
- b) Aulas Práticas
- c) Aprendizagem Baseada em Problemas - ABP
- d) Utilização de tecnologias

VII. AVALIAÇÃO

Serão utilizadas as seguintes verificações de aprendizagem:

- Elaboração de Relatórios das aulas Práticas PCC18 [peso 3];
- Responder as questões do Pensamento Crítico [peso 2]
- Participação nas atividades em equipe, sala de aula, frequência, etc. [peso 1]

OBSERVAÇÕES:

A atribuição de notas para **provas** ou **trabalhos escritos** levarão em conta os seguintes critérios:

1. Objetividade, clareza e coerência nas idéias pautadas no documento;
2. Pertinência dos assuntos em relação aos objetivos da disciplina;
3. Seguir Normas da APA
4. Seguir normas de Relatório das Aulas Práticas

NOVA AVALIAÇÃO

Conforme previsto no artigo 70, parágrafo 2º da Resolução 017/Cun/97, a qual dispõe sobre o Regulamento dos Cursos de Graduação da UFSC, terá direito a uma nova avaliação, no final do semestre, o aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco), exceto nas disciplinas que envolvam Estágio Curricular, Prática de Ensino e Trabalho de Conclusão do Curso ou equivalente, ou disciplinas de caráter prático que envolvam atividades de laboratório ou clínica definidas pelo Departamento e homologados pelo Colegiado de Curso, para as quais a possibilidade de nova avaliação ficará a critério do respectivo Colegiado do Curso.

A nota final do aluno considerando a nova avaliação, de acordo com Artigo 71, parágrafo 3º, será calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na Nova Avaliação.

I. SOBRE O ANDAMENTO DAS AULAS

1. **Solicitamos manter os celulares desligados no decorrer das aulas;**
2. Cuidar individualmente e coletivamente do processo de aprendizagem (ouvindo, debatendo, sugerindo, instigando reflexões...);
3. Trazer smartphone/tablet e notebook para as aulas práticas
4. Wireless: acesso a internet com login e senha no NPD
5. Utilização do Moodle

VIII. Campo opcional

Utilizaremos

- a) Aplicativos que monitoram o RR, coerência cardíaca, estresse, etc.
- b) O software Kubios HRV <http://kubios.com>
- c) Cinta Transmissora Torácica Polar e Freqüencímetro Cardíaco Polar www.polar.com
- d) Jogos Cognitivos - Cognoteca
- e) Resposta Galvânica da Pele ThoughtStream
<https://mindplace.com/collections/biofeedback/thoughtstream>
- f) EEG Neurosky - www.neurosky.com

IX. REFERÊNCIAS BÁSICAS

2. LIVRO TEXTO: Gould, D. & Weinberg, R. S. (2002). **Fundamentos de Psicologia do Esporte e Exercício**. Ed. Artes Médicas. **E vai estar disponível uma cópia PDF no Moodle.**

Ed. ArtMed: <https://loja.grupoa.com.br/fundamentos-da-psicologia-do-esporte-e-do-exercicio-p991927>

PARTE I - PREPARAÇÃO PARA A LARGADA Capítulo 1. Bem-vindos à psicologia do esporte e do exercício PARTE II - ENTENDENDO OS PARTICIPANTES Capítulo 2. Personalidade e esporte Capítulo 3. Motivação Capítulo 4. Ativação, estresse e ansiedade PARTE III - ENTENDENDO OS AMBIENTES DE ESPORTE E DE EXERCÍCIO Capítulo 5. Competição e cooperação Capítulo 6. Feedback, reforço e motivação intrínseca PARTE IV - FOCALIZANDO-SE NOS PROCESSOS DE GRUPO Capítulo 7. Dinâmicas de grupo e equipe Capítulo 8. Coesão de grupo Capítulo 9. Liderança Capítulo 10. Comunicação PARTE V - MELHORANDO O DESEMPENHO Capítulo 11. Introdução ao treinamento de

habilidades psicológicas Capítulo 12. Regulação da ativação Capítulo 13. Mentalização Capítulo 14. Autoconfiança Capítulo 15. Estabelecimento de metas Capítulo 16. Concentração PARTE VI - MELHORANDO A SAÚDE E O BEM-ESTAR Capítulo 17. Exercício e o bem-estar psicológico Capítulo 18. Comportamento e adesão ao exercício Capítulo 19. Lesões esportivas e psicológicas Capítulo 20. Comportamentos dependentes e patológicos Capítulo 21. Burnout e treinamento excessivo PARTE VII - FACILITANDO O CRESCIMENTO E O DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO Capítulo 22. Criança e psicologia do esporte Capítulo 23. Agressão no esporte Capítulo 24. Desenvolvimento do caráter e do espírito esportivo

3. Atkinson R.L.; Atkinson R.C.; Smith E.E.; Ben D.J. (1995) Introdução a Psicologia. [Ed. Artes Médicas](#).
4. Buriti, M.A. (1997) Psicologia do Esporte. São Paulo: Alínea
5. Franco, G. S. (2000). Psicologia no Esporte e na Atividade Física: Uma coletânea sobre a prática com Qualidade. Ed. Manole URL <http://www.manole.com.br>
6. Goleman, (1995). O equilíbrio mente-corpo. Ed. Campus URL <http://www.campus.com.br>
7. Gould, D. & Weinberg, R. S. (2000). Foundations of Sport and Exercise Psychology: study guide. Ed. [Human Kinetics](#)
8. LeDoux J. (1996) O Cérebro Emocional. Rio de Janeiro: Objetiva.
9. Rubio K. (2000) Psicologia do Esporte: Interfaces, Pesquisas e Intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo.
10. Samulski, D (1992) Psicologia do Esporte. Teoria e Aplicação Prática. Belo Horizonte, Imprensa Universitária/UFMG.
11. Samulski, D. (2002). Psicologia do Esporte. Ed. Manole.
12. Weineck, J. (1999). Treinamento Ideal. Ed. Manole, 9a Edição. <http://www.manole.com.br>

X. REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES

1. Buriti, M.A. (1997) Psicologia do Esporte. São Paulo: Alínea
2. Franco, G. S. (2000). Psicologia no Esporte e na Atividade Física: Uma coletânea sobre a prática com Qualidade. Ed. Manole URL <http://www.manole.com.br>
3. Goleman, (1995). O equilíbrio mente-corpo. Ed. Campus URL <http://www.campus.com.br>
4. Gould, D. & Weinberg, R. S. (2000). Foundations of Sport and Exercise Psychology: study guide. Ed. [Human Kinetics](#)
5. LeDoux J. (1996) O Cérebro Emocional. Rio de Janeiro: Objetiva.
6. Rubio K. (2000) Psicologia do Esporte: Interfaces, Pesquisas e Intervenção. São Paulo: Casa

do Psicólogo.

7. Samulski, D (1992) Psicologia do Esporte. Teoria e Aplicação Prática. Belo Horizonte, Imprensa Universitária/UFMG.

www.efdeportes.com

Revista Viver, Mente & Cérebro: <http://www2.uol.com.br/vivermente>

EXERCISE PHYSIOLOGY, EXERCISE SCIENCE, KINESIOLOGY, WELLNESS, AND RELATED DISCIPLINES
URL <http://www.loyola.edu/psychology/Sportpsych.html>

American Psychological Association, Division 47 <http://www.psyc.unt.edu/apadiv47/>

Artigos:

Brandão, M.R.; Matsudo, V.K.R. Stress, emoção e exercício. Revista Brasileira Ciência e Movimento, vol. 04, nº 04, pp –95-99, 1990

Buckingham JC; Gillies GE, Cowell AM, Stress, stress hormones and the immune system. John Wiley & Sons, New York , USA, 1997

Humara M. (1999) The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective. The online Journal of Sport Psychology Vol. 01 (2)

Moraes,L.C. Ansiedade e desempenho no esporte. Revista Brasileira da Ciência e Movimento, vol. 04, nº 02, pp 51-55, 1990.

Periódicos [revistas/jornais]:

Journal of Sport and Exercise Psychology (<http://www.humankinetics.com>) [tem na PUC/RS]

Journal of Science and Medicine in Sport (<http://www.humankinetics.com>)

The Sport Psychologist (<http://www.humankinetics.com>)

Psychology of Sport and Exercise [Full Text através do URL <http://www.sciencedirect.com/science/journal/14690292/>