# PROGRAMA DE DISCIPLINA

**DEPARTAMENTO***:* Sistemas de Informação

| | |
|---|---|
| **DISCIPLINA:** Educação Física I | **SIGLA:** EFC101 |

| | | |
|---|---|---|
| **CARGA HORÁRIA TOTAL:** 36 | **TEORIA:** 10 | **PRÁTICA:** 26 |

**CURSO(S):** Bacharelado em Sistemas de Informação

**PRÉ-REQUISITOS: -**

**EMENTA:** Consciência do Corpo; Fundamentos da aptidão física relacionada à saúde; O conhecimento do corpo articulado à totalidade do processo social; Capacidade de movimentos e sentimentos nas ações humanas; Valores éticos-políticos do corpo; Estilo de vida e conceito de saúde; Nutrição; Peso e exercício físico; Stress e fadiga. Atividades práticas.

**PROGRAMA DA DISCIPLINA:**

1. Conceito de saúde Positiva e Estilo de Vida
   1.1. O movimento e o homem
   1.2. O movimento como fator de integração
   1.3. Fatores negativos controláveis e incontroláveis
   1.4. Saúde positiva e você
2. Aptidão física para a vida
   2.1. Resistência muscular e composição corporal
   2.2. Exercício físico e exercício aeróbico
   2.3. Intensidade, duração, frequência nas atividades físicas nas diferentes faixas etárias.
3. Valores éticos-políticos do corpo, exercício, nutrição e controle
   3.1. O seu corpo, essa casa onde você mora
   3.2. Exercício controle de peso
   3.3. Obesidade
   3.4. Calorias
4. Exercício Físico
   4.1. Estudo teórico e prático
   4.2. Escolha da posição de execução na determinação do grau de dificuldade do exercício
5. Modalidades práticas desportivas
   5.1. Futsal
   5.2. Voleibol
   5.3. Basquetebol
   5.4. Handebol
   5.5. Atletismo
   5.6. Xadrez
   5.7. Tênis de Mesa

5.8. Testes Físicos
5.9. Musculação

**Referências Bibliográficas:**

Barbanti, Valdir José. **Treinamento Físico: bases científicas**. S.Paulo: CLR Baleeiro.1986

**Basquetebol: Regras Oficiais, Confederação de Basquetebol**, Rio de janeiro: 2006.

Borsari: José Roberto. **Educação Física da Pré-escola à Universidade**. São Paulo: EPU,1889.

**Voleibol: Regras Oficiais, Confederação de Voleibol**, Rio de Janeiro: 2006.

**Handebol: Regras Oficiais, Confederação de Handebol**, Rio de Janeiro: 2006.

KREBS, Ruy . **Desenvolvimento humano: uma área emergente da ciência do movimento humano**. Santa Cruz do Sul:Universidade Federal de Santa Maria,1996.

**Futebol de Salão: Regras Oficiais, Confederação de Futebol de Salão**, Rio de Janeiro: 2006

NAHAS, Markus Vinícius. **Fundamentos da Aptidão Física Relacionada à Saúde**. Florianópolis: UFSC, 2004.