

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DEPARTAMENTO: Sistemas de Informação

DISCIPLINA: Educação Física II

SIGLA: EFC201

CARGA HORÁRIA TOTAL: 36

TEORIA: 10

PRÁTICA: 26

CURSO(S): Bacharelado em Sistemas de Informação

PRÉ-REQUISITOS: -

EMENTA: Autodidaxia em atividades físicas. Princípios básicos do condicionamento físico. Metodologia. Planejamento. Prescrição. Controle e Avaliação da atividade física. Atividades práticas

PROGRAMA DA DISCIPLINA

1. Exame biométrico, Exame Médico
 - 1.1. Estatura, envergadura e peso
 - 1.2. Ausculta cardíaca, pulsação em repouso após esforço físico.
2. Execução do exercício físico visando
 - 2.1. Formação corporal
 - 2.2. Educação e aprimoramento do movimento
 - 2.3. Aquecimento e resfriamento
3. Stress e fadiga
 - 3.1. O que é stress?
 - 3.2. Formas de combater o stress
 - 3.3. Fadiga, tipos de fadiga
4. Treinamento
 - 4.1. Formação de equipes para representar o CEPLAN em competições oficiais, torneios e campeonatos
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. 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, 1989

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

Guedes, Dartagnan Pinto. **Composição Corporal: Princípios técnicas e aplicações**. 2ª Ed. Londrina APEF, 1984.

Weineck, Jorge. **Manual de Treinamento Esportivo**. 2ª Ed. São Paulo: Manole, 1986