



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO  
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA**

**PROGRAMA DE DISCIPLINA**

<b>DISCIPLINA: Prática Desportiva I e II</b>		<b>CÓDIGO:</b> DAD-0191/ DAD-0192
CARGA HORÁRIA SEMANAL: 02	CARGA HORÁRIA SEMESTRAL: 30	CRÉDITOS: 1
TEORICA: 0	EXERCÍCIO: 2	LABORATÓRIO: 0
<b>EMENTA</b>		
Trata do desenvolvimento da condição física e adaptação dinâmica motriz, ressaltando o papel e a importância da atividade física para o bem estar físico, intelectual e social do indivíduo.		
<b>OBJETIVOS</b>		
1- Conhecer os princípios de equilíbrio para o bem estar total; Aprofundar conhecimentos sobre a atividade física e Desenvolver a capacidade aeróbica.		
<b>CONTEÚDO PROGRAMÁTICO</b>		
Unidade I: Programas de corridas. Unidade II: Circuito training. Unidade III: Super circuito. Unidade IV: Esfriamento.		
<b>BIBLIOGRAFIA BÁSICA</b>		
COOPER, Kenneth. Capacidade aeróbica. 2ª Ed. RJ, Honor, 1972; DASSEL, Hans, Haag, Herbert. Organização e motivação na educação física. RJ, Forum, 1973; KISS, Maria A. P. Dal'Malin. Avaliação em educação física- aspectos biológicos e educacionais. SP: Manole, 1987; MATVEIEV, L. O processo do treino desportivo. Lisboa, Livros Horizontes, 1981; RIBEIRO, Lélío de Almeida. Treinamento em circuito. RJ, Honor, 1972; TUBINO, Manoel José Gomes. Metodologia científica do treinamento desportivo. SP, Ibrasa, 1979.		
<b>AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM</b>		
Através do acompanhamento da capacidade aeróbica; Auto avaliação individual e coletiva dos elementos de cada turma; Avaliação individual dos elementos da turma forma global.		