

## EMENTÁRIO DAS DISCIPLINAS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – LICENCIATURA, DE GUARAPUAVA (Currículo iniciado em 2026)

### ANATOMIA HUMANA E CINESIOLOGIA 102 h/a 1110127

Estudo da estrutura e função do corpo humano com ênfase nos sistemas esquelético, articular, muscular, circulatório, respiratório e nervoso, aplicados à prática da Educação Física. Compreensão das bases anatômicas da ciência do movimento, abordando princípios cinesiológicos que atuam nos ossos, articulações e músculos, os quais estão relacionados com a atividade física, exercício físico e esporte.

### ATLETISMO 68 h/a 1110128

Conhecimento dos processos de ensino-aprendizagem-treinamento tradicionais e inovadores dos componentes do rendimento esportivo relacionado ao atletismo. Conhecimento das capacidades físicas, técnico-táticos da modalidade para aplicação nos diferentes níveis de rendimento esportivo.

### BASES DA BIOMECÂNICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR 68 h/a 1110209

Proporcionar aos alunos uma compreensão dos conceitos fundamentais da biomecânica aplicados ao contexto da Educação Física Escolar, com ênfase na análise e otimização do movimento humano. A disciplina visa desenvolver habilidades para analisar, corrigir e melhorar os movimentos dos estudantes, promovendo o ensino de práticas motoras mais eficientes e seguras.

### BASES DA FISILOGIA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR 102 h/a 1110200

Proporcionar aos alunos uma compreensão dos conceitos fundamentais da biomecânica aplicados ao contexto da Educação Física Escolar, com ênfase na análise e otimização do movimento humano. A disciplina visa desenvolver habilidades para analisar, corrigir e melhorar os movimentos dos estudantes, promovendo o ensino de práticas motoras mais eficientes e seguras.

### BRINCADEIRAS E JOGOS 68 h/a 1110201

Aspectos históricos e culturais das brincadeiras e jogos. Ludicidade e desenvolvimento humano. Currículo e planejamento a partir das brincadeiras e jogos. Brincadeiras e jogos do contexto comunitário e regional, indígenas e africanas, do Brasil e do mundo. Jogos eletrônicos.

### CINEANTROPOMETRIA 68 h/a 1110129

Estudo das técnicas e recursos para testar, medir e avaliar o crescimento, composição corporal e desempenho motor de jovens, bem como mensurar o aspecto morfológico e funcional-motor de atletas e não atletas.

### DANÇA E ATIVIDADES RÍTMICAS 68 h/a 1110130

Fundamentos histórico-culturais, técnicos e pedagógicos do ritmo e da dança. Compreensão das possibilidades de conhecimento das modalidades de dança no contexto da Educação Física.

### DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM MOTORA NA ESCOLA 102 h/a 1110202

Estudo dos processos de crescimento, desenvolvimento e aprendizagem motora, relacionados à infância e adolescência, com ênfase no contexto escolar. Análise dos fatores biológicos, psicológicos, sociais e ambientais que influenciam a aquisição e o aperfeiçoamento das habilidades motoras. Compreensão das fases e estágios do desenvolvimento humano e sua relação com a prática pedagógica em Educação Física. Avaliação motora na infância e adolescência. Estudos dos pressupostos teóricos e metodológicos da aprendizagem motora. Fatores envolvidos nos mecanismos de aquisição, organização e controle do movimento e no processo ensino-aprendizagem de habilidades motoras. Aplicações práticas no contexto da Educação Física escolar

### DIDÁTICA 68 h/a 1110203

Reflexões sobre educação e prática pedagógica na escola. Análise dos processos de ensino e de aprendizagem, à luz das tendências pedagógicas. Estrutura, organização e gestão do trabalho no contexto escolar.

#### EDUCAÇÃO FÍSICA INCLUSIVA 102 h/a 1110217

A disciplina abordará os fundamentos teóricos e metodológicos da Educação Física Inclusiva e Adaptada, explorando os aspectos históricos e legais da educação especial no Brasil. Serão analisadas as políticas públicas e o processo de inclusão escolar, incluindo diferentes abordagens pedagógicas. O objetivo é capacitar o profissional para adaptar o currículo e as práticas pedagógicas às necessidades individuais dos alunos, promovendo o desenvolvimento motor, cognitivo e social, além de combater o preconceito e a exclusão. Reflexões sobre a Educação Especial e direitos educacionais.

EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL 102 h/a 1110204  
Periodização do desenvolvimento infantil. Concepções teórico-metodológicas, currículo e planejamento da Educação Física na Educação Infantil e Ensino Fundamental. Cultura corporal de movimento e infância. Reflexões sobre o estatuto da criança e do adolescente.

#### EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO E EJA 102 h/a 1110210

Características dos processos de ensino e aprendizagem de jovens e adultos. Concepções teórico-metodológicas, currículo e planejamento da Educação Física no Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos. Educação Física e o mundo do trabalho. Estatuto da Criança e do Adolescente. Estatuto do Idoso.

#### EDUCAÇÃO FÍSICA, CULTURA E SOCIEDADE 68 h/a 1110218

A disciplina tem como objetivo analisar a Educação Física como uma prática social e um campo de conhecimento historicamente construído. Explora as relações entre corpo, movimento e cultura, investigando as manifestações da cultura corporal (jogo, esporte, dança, luta, ginástica, etc.) em sua inserção na sociedade contemporânea. Serão discutidas as diferentes abordagens teórico-metodológicas e as implicações políticas, econômicas, culturais e ideológicas que influenciam a área. Reflexões sobre Educação em direitos humanos, relações étnico-raciais, diversidade de gênero, sexual, religiosa e de faixa geracional.

#### ENSINO DOS ESPORTES I 102 h/a 1110131

Introdução ao ensino do esporte. Histórico, aspectos sociais e administrativos do Basquetebol e Handebol. Estudo das regras oficiais do Basquetebol e Handebol. Aspectos físicos, técnicos e táticos do Basquetebol e Handebol. Estudo dos sistemas táticos do Basquetebol e Handebol. Métodos de ensino do Basquetebol e Handebol em diferentes ambientes, indivíduos e objetivos. Instrumentos de análise do jogo direcionado ao Basquetebol e Handebol.

#### ENSINO DOS ESPORTES II 68 h/a 1110205

Histórico, aspectos sociais e administrativos do Futebol e Futsal. Conteúdo Futebol e Futsal na estruturação do componente curricular em Educação Física na Escola. Estudo das regras oficiais do Futebol e Futsal. Aspectos físicos, técnicos e táticos do Futebol e Futsal. Sistemas ofensivos e defensivos do Futebol e Futsal. Métodos e técnicas de ensino do Futebol e Futsal na escola. Planejamento, organização e execução de aulas de Futebol e Futsal.

#### ENSINO DOS ESPORTES III 102 h/a 1110211

Análise do desenvolvimento histórico e social do Voleibol, Vôlei de areia e esportes de rede. Conteúdo dos esportes de rede na estruturação do componente curricular em Educação Física na Escola. Estudo das regras dos esportes de rede. Estrutura funcional e aspectos técnico-táticos do Voleibol, Vôlei de Areia e esportes de rede. Sistemas de jogo. Métodos de ensino-aprendizagem aplicados aos esportes de rede na escola. Planejamento, organização e execução de aula com conteúdo de esportes de rede na escola.

#### ENSINO DOS ESPORTES IV 102 h/a 1110219

Aspectos generalistas da prática e regras de esportes de taco/campo. Esportes de invasão. Esportes de rede/parede. Esportes de precisão.

#### ÉTICA E POLÍTICAS PÚBLICAS APLICADA À EDUCAÇÃO FÍSICA 68 h/a 1110132

Estudo dos fundamentos da ética, moral e responsabilidade profissional na Educação Física. Análise das políticas públicas voltadas à educação, saúde, esporte e lazer, considerando sua construção histórica, legal e social no contexto brasileiro. Discussão sobre o papel do profissional de Educação Física na efetivação de direitos sociais e na promoção da justiça social, equidade, inclusão e diversidade. Leitura crítica de documentos legais e institucionais, como a Constituição Federal, LDB, PNE, BNCC, SUS, Estatuto do Idoso, Estatuto da Criança e do adolescente (ECA) e políticas intersetoriais. Reflexão ética diante de dilemas profissionais contemporâneos, como desigualdades sociais, racismo, capacitismo, direitos humanos, gênero, direitos educacionais de jovens em medida socioeducativa e violências simbólicas.

#### GESTÃO EM INSTITUIÇÕES ESCOLARES E NÃO ESCOLARES 68 h/a 1110212

A gestão educacional e as diversas funções do trabalho pedagógico e dos processos educativos, em instituições escolares e não escolares.

#### GINÁSTICA ESCOLAR 102 h/a 1110206

Histórico e evolução das diferentes modalidades de ginástica. Fundamentos básicos e metodológicos do ensino da ginástica no ambiente escolar. Abordagem das diversas manifestações e formas de ginástica. Desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras das diversas manifestações da ginástica. Currículo e prática pedagógica do ensino da ginástica na escola. Avaliação da ginástica aplicada à educação física escolar.

#### HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA 68 h/a 1110133

Estudo do desenvolvimento histórico-epistemológico do corpo humano e da Educação Física enquanto objeto técnico, suas relações com o meio ambiente, educação ambiental e com o espaço, seus direitos e suas perspectivas sociais. Reflexões sobre história e cultura afro-brasileira e africana.

#### LEITURA E PRODUÇÃO DE TEXTO 68 h/a 1110134

Leitura, escrita e reescrita de textos literários e não literários. Formação do leitor no espaço escolar. Ensino em contextos multiculturais e multilinguísticos. Realidade linguística no Brasil: diversidade e normatização. Modalidades oral e escrita no ensino formal.

#### METODOLOGIA DO ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA 68 h/a 1110207

Didática da Educação Física; Análise das principais abordagens da Educação Física e Esporte; metodologia do ensino da Educação Física e esporte; Estudo do ensino do esporte em diferentes faixas etárias; prática pedagógica em Educação Física; organização, métodos e técnicas de ensino na Educação Física escolar e relação professor-aluno.

#### MÉTODOS E TÉCNICAS DA PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR 102 h/a 1110213

Estudo dos instrumentos teóricos e técnico-metodológicos das atividades de pesquisa, bem como da ética aplicada à pesquisa em educação, saúde, esporte, cultura e lazer.

#### NOÇÕES DE LÍNGUA BRASILEIRA DE SINAIS – LIBRAS 68 h/a 1110158

Aspectos Históricos: cultura surda, identidade e língua de sinais. Estudo da legislação e das políticas de inclusão de pessoas com surdez. O ensino de LIBRAS e noções básicas dos aspectos linguísticos. Introdução às práticas de compreensão e produção em LIBRAS por meio do uso de estruturas e funções comunicativas elementares.

#### ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR 102 h/a 1110214

Capacitar os alunos a planejar, organizar, executar e avaliar eventos esportivos e recreativos no ambiente escolar, considerando aspectos pedagógicos, administrativos, logísticos e de segurança. Além disso, a disciplina visa promover o desenvolvimento de habilidades para o trabalho em equipe e a gestão de recursos humanos e materiais.

#### PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA 102 h/a 1110221

Estudo teórico-prático das práticas corporais de aventura em ambientes naturais e urbanos. Análise histórica, cultural, pedagógica e ambiental dessas manifestações, contemplando suas

dimensões de lazer, esporte e educação. Ênfase nas metodologias de ensino, segurança, legislação, preservação ambiental e aplicação no contexto escolar da Educação Física.

**PROJETOS EXTENSIONISTAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR 68 h/a 1110222**

O corpo na educação física escolar e a cultura corporal de movimento. Investigação e análise crítica das experiências profissionais do professor de educação física, contextualizadas de acordo com os aspectos históricos, políticos e culturais. Reflexões sobre a educação ambiental, diversidade sexual, de gênero, étnica e de faixa geracional em diferentes ambientes de aprendizagem. Favorecer o envolvimento e o conhecimento do aluno em temáticas específicas e atualizadas no campo da educação física escolar. Pressupostos gerais e especificidades da educação física na educação infantil, ensino fundamental e médio. Reflexões sobre os fundamentos teóricos-metodológicos na educação física escolar. Organização do ensino da educação física nos diferentes níveis. Temáticas contemporâneas na educação física escolar. Articulação entre tecnologias digitais, mídias e educação física escolar.

**PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO 68 h/a 1110215**

Principais abordagens da Psicologia da Educação e suas contribuições para o processo educacional. Teorias psicológicas do desenvolvimento e da aprendizagem. Fases do desenvolvimento humano: infância, adolescência, vida adulta e idosos e as implicações educacionais. Preparação e execução de Atividade Extensionista, a partir dos conteúdos da disciplina.

**RECREAÇÃO E LAZER 68 h/a 1110135**

Estudo da recreação e do lazer como áreas de atuação profissional. Abordagem conceitual e histórica das relações existentes entre a Educação Física, o lazer, a recreação e a ludicidade. Intervenção com atividades recreativas e de lazer mediante abordagem com prática supervisionada para diversas faixas etárias e em diferentes contextos.

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO – TCC 102 h/a 1110159**

Aplicações e subsídios acadêmicos para a elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso, discutindo aspectos formais e estruturais bem como os aspectos relativos à sua redação, apresentação e eventual disseminação.

**VIVÊNCIAS PEDAGÓGICAS ORIENTADAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA I 102 h/a 1110208**

Observação participativa, registro e intervenção nas aulas de Educação Física na Educação Infantil e Anos Iniciais do Ensino Fundamental. Práticas de planejamento e avaliação no campo de estágio. Transição da Educação Infantil para o Ensino Fundamental. Estatuto da criança e do adolescente.

**VIVÊNCIAS PEDAGÓGICAS ORIENTADAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA II 102 h/a 1110216**

Observação participativa, registro e intervenção nas aulas de Educação Física nos Anos Finais do Ensino Fundamental e Ensino Médio. Práticas de planejamento e avaliação no campo de estágio. Transição do Ensino Fundamental para o Ensino Médio.

**VIVÊNCIAS PEDAGÓGICAS ORIENTADAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA III 102 h/a 1110224**

Observação participativa, registro e intervenção nas aulas de Educação Física a partir das modalidades da Educação Básica: Educação Especial e Educação de Jovens e Adultos. Práticas de planejamento e avaliação no campo de estágio.

**DISCIPLINAS OPTATIVAS**

**ADMINISTRAÇÃO E EMPREENDEDORISMO EM ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTE 68 h/a 1110161**

Estudo dos processos de organização e gerenciamento administrativo, aplicados aos esportes, academias, clubes, clínicas e serviços autônomos prestados pelo profissional de Educação Física.

Administração de recursos humanos, vendas, propaganda e publicidade, recursos financeiros, planejamento e projetos de empresas, crédito e cadastros e fontes de financiamento em atividade física e esporte.

**AIKIDÔ 68 h/a 1110162**

História e evolução do Aikidô, princípios fundamentais, composição dos diferentes grupos e técnicas, Aikidô no contexto educacional, adaptado e como defesa pessoal.

**ANÁLISE BIOMECÂNICA 68 h/a 1110163**

Sistemas e aquisição de dados biomecânicos, tratamento de sinais, tomada de decisão.

**ATIVIDADE FUNCIONAL E ESPORTE NA EMPRESA 68 h/a 1110164**

Estudo da aplicação de atividades físicas e suas implicações no ambiente de trabalho. Fundamentos e conteúdos da ginástica laboral para a saúde e segurança do trabalhador. O esporte e o lazer como facilitadores nas diversas relações pessoais estabelecidas no âmbito da empresa. Avaliação diagnóstica dos funcionários e dos aspectos ergonômicos do posto de trabalho. Planejamento e prescrição de atividades físicas compensatórias e/ou de manutenção de posturas corporais adequadas. Estratégias de promoção da qualidade de vida no trabalho.

**ATIVIDADES AQUÁTICAS 68 h/a 1110165**

Princípios físicos. Fundamentos teóricos e abordagem prática dos desportos aquáticos individuais e coletivos; Conceitos e metodologia de ensino de atividades aquáticas. Planejamento, organização e execução de programas direcionados à saúde e ao rendimento esportivo.

**ATIVIDADES CIRCENSES NA ESCOLA 68 h/a 1110166**

Aspectos teórico-metodológicos do ensino das manifestações corporais circenses na Educação Física. Prática pedagógica orientada: observação dirigida e experiências de ensino.

**BIOESTATÍSTICA AVANÇADA 68 h/a 1110167**

Compreensão e aplicação de testes estatísticos avançados em ciências da saúde, pressupostos de análise, modelos lineares gerais, modelos mistos, análise de regressão, análise de concordância, utilização de ferramentas estatísticas computacionais, aplicação dos testes e interpretação dos resultados.

**CAPOEIRA 68 h/a 1110168**

História e evolução da Capoeira, princípios fundamentais, tipos de chutes, composição dos diferentes grupos e técnicas, Capoeira no contexto educacional, adaptado e como defesa pessoal. Regulamentação e arbitragem.

**CIBERESPAÇO E CIBERCULTURA: EDUCAÇÃO NA SOCIEDADE EM REDE 68 h/a 1110169**

A relação do ciberespaço e da cibercultura na educação na sociedade em rede. Tecnologias digitais e os pressupostos dos usos e das apropriações da mídia telemática no âmbito educacional. Preparação e execução de Atividade Extensionista, a partir dos conteúdos da disciplina.

**ECOTURISMO E LAZER 68 h/a 1110170**

Aspectos históricos e evolução do lazer e do ecoturismo na Educação Física. Análise do ecoturismo como opção de lazer, qualidade de vida e saúde. Inclusão social das atividades físicas de lazer no ecoturismo. Dimensões e estrutura das políticas de lazer e ecoturismo municipal e estadual. Ecoturismo e planejamento sustentável. A potencialidade ecoturística municipal e regional e sua importância socioeconômica e ambiental. Reflexões referentes à educação ambiental, em sentido amplo, à cultura e à cidadania, envolvendo conjuntamente questões relacionadas às diferenças culturais e seus reflexos na concepção de lazer e entretenimento, de necessidade e de consumo, de sociabilidade e de convivência social.

**EDUCAÇÃO AMBIENTAL NA FORMAÇÃO DE PROFESSORES 68 h/a 1110171**

A Educação Ambiental na formação de professores na perspectiva da interdisciplinaridade e da

transversalidade. Desenvolvimento de práticas de educação ambiental formal e informal na escola e na comunidade escolar. Elaboração de projetos e programas de gestão ambiental institucional e a construção de uma política de sustentabilidade escolar e comunitária. A Agenda 21 escolar e sua contribuição na implementação de práticas de educação ambiental no trabalho docente e na gestão escolar. Preparação e execução de Atividade Extensionista, a partir dos conteúdos da disciplina.

#### EDUCAÇÃO DO CAMPO E A ESCOLA DO CAMPO 68 h/a 1110172

Análise da tríade: campo, educação e políticas educacionais na educação rural e na educação do campo. Diversidade dos sujeitos do campo, das águas e da floresta e as implicações com projeto político pedagógico da escola. Preparação e execução de Atividade Extensionista, a partir dos conteúdos da disciplina.

#### ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO 68 h/a 1110173

Aspectos biomecânicos, fisiológicos e do treinamento esportivo aplicado ao esporte de alto rendimento. Desempenho esportivo de alto nível e suas implicações pedagógicas e sociais para a prática da Educação Física.

#### ESPORTES DE RAQUETE 68 h/a 1110174

Conhecimento dos processos de ensino-aprendizagem-treinamento tradicionais e inovadores dos fundamentos pedagógicos dos esportes de raquete. Conhecimento das capacidades físicas, técnico-táticas da modalidade para aplicação nas diferentes modalidades de prática.

#### INGLÊS INSTRUMENTAL 68 h/a 1110175

Desenvolvimento de técnicas de leitura, de aquisição de vocabulário e gramática, visando a compreensão de diferentes tipos de textos técnicos em inglês aplicados à área de ciência da saúde.

#### JOGOS COOPERATIVOS 68 h/a 1110176

A Pedagogia dos Jogos Cooperativos nas Organizações governamentais e não governamentais, "re-criando" ambientes de "ensinagem" cooperativa, promovendo desta forma, o desenvolvimento da confiança. Liderança, comunicação colaborativa, criatividade, liberdade e a Paz para transformações educacionais. Preparação e execução de Atividade Extensionista, a partir dos conteúdos da disciplina.

#### JOGOS ELETRÔNICOS E ATIVIDADE FÍSICA 68 h/a 1110177

Estudo das plataformas de vídeos e jogos eletrônicos voltados para a saúde e competição. Inserção dos Webgames adaptados no contexto da atividade física e do lazer. Preparação física e mental para atletas de e-sports (e-atleta). Funcionamento da carreira de Gamer profissional.

#### JORNALISMO ESPORTIVO 68 h/a 1110178

Estudo das relações sociais entre o homem e o esporte. Teorias do Jornalismo sobre formação e agendamento da notícia. O papel da imprensa esportiva ao tratar sobre esporte. O perfil do profissional de Jornalismo Esportivo. Os programas esportivos em rádio e TV. Como o esporte é abordado no jornal impresso e na internet. Análises de programas esportivos.

#### JUDÔ 68 h/a 1110179

História e evolução do Judô, princípios fundamentais, tipos de quedas, composição dos diferentes grupos e técnicas, Judô no contexto educacional, adaptado e como defesa pessoal. Regulamentação e arbitragem.

#### KARATÊ-DO 68 h/a 1110180

História e evolução do Karatê, princípios fundamentais, tipos de chutes, composição dos diferentes grupos e técnicas, karatê no contexto educacional, adaptado e como defesa pessoal. Regulamentação e arbitragem.

#### LUTAS 68 h/a 1110181

Estudo das lutas, artes marciais e modalidades esportivas de combate e suas relações com os diferentes campos da Educação Física. Luta como conteúdo da cultura corporal e suas implicações para o ensino no contexto formal e não formal. Conceitos e metodologia do ensino das lutas. Procedimentos pedagógicos para diferentes populações.

#### MARKETING ESPORTIVO 68 h/a 1110182

Conceito de Marketing, principais características, estratégias, campo de atuação, aplicação e gestão do Marketing Esportivo. Marketing pessoal e de produtos e serviços esportivos. Marketing utilizado na difusão da imagem do esporte e do lazer. Análise do consumidor esportivo. Planejamento em marketing de eventos de Esporte e Lazer na sociedade. Estratégias para o sucesso profissional e empresarial.

#### MEDICINA DO ESPORTE 68 h/a 1110183

Conceito de Medicina Esportiva e os diversos aspectos na ocorrência de lesões traumáticas e morte súbita durante a prática de atividade física e esporte competitivo. Prescrição de exercícios físicos para Reabilitação cardiovascular e musculoesquelética. Eletrocardiografia normal e durante o teste máximo. Coração de atleta, tipos de lesões e suas especificidades em cada esporte.

#### NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA 68 h/a 1110184

Estudo da nutrição humana e sua importância no desempenho físico, na prevenção, na manutenção, na recuperação e na promoção da saúde individual e coletiva. A importância da alimentação na realização de atividades físicas, esportivas e sua adequação aos diferentes ciclos da vida, na presença ou não de patologias.

#### PEDAGOGIA DO ESPORTE 68 h/a 1110185

Estudo sobre as concepções e perspectivas pedagógicas que orientam o processo de ensino aprendizagem nos esportes. Abordagens didático-pedagógicas e a estruturação do ensino dos esportes.

#### REABILITAÇÃO MOTORA 68 h/a 1110186

Noções básicas sobre avaliação, prevenção e tratamento das lesões esportivas. Princípios aplicados em tratamento e reabilitação. Ginástica corretiva, exercícios para fortalecimento dos diversos grupos musculares

#### TAEKWONDO 68 h/a 1110187

História e evolução do Taekwondo, princípios fundamentais, tipos de chutes, composição dos diferentes grupos e técnicas, Taekwondo no contexto educacional, adaptado e como defesa pessoal. Regulamentação e arbitragem.

#### TÓPICOS ESPECIAIS EM ATIVIDADE FÍSICA 68 h/a 1110188

Estudo das teorias e metodologias clássicas e contemporâneas do treinamento físico que abordem relações interpessoais em equipe, preparação física preventiva, funções da comissão técnica no âmbito do treino, do jogo e da competição.

#### TREINAMENTO FUNCIONAL E PILATES 68 h/a 1110189

Estudo dos métodos de treinamento e aprimoramento da funcionalidade dos diferentes sistemas orgânicos e sua aplicação nas diferentes situações da prática da atividade física. Aprimorar os conceitos sobre a importância da técnica postural visando à melhoria da saúde e qualidade de vida.

#### URGÊNCIA E EMERGÊNCIA NA ATIVIDADE FÍSICA 68 h/a 1110190

Estudo do reconhecimento da situação de emergência e procedimento frente ao acidentado. Prevenção, identificação e primeiros cuidados com lesões ocorridas nas diferentes modalidades esportivas e atividades físicas.