



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO
DECANATO DE ENSINO DE GRADUAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ASSUNTOS ACADÊMICOS E REGISTRO GERAL
DIVISÃO DE REGISTROS ACADÊMICOS
PROGRAMA ANALÍTICO

DISCIPLINA

CÓDIGO: IE 109
CRÉDITOS: 02
(0T-2P)

EDUCAÇÃO FÍSICA

Cada Crédito corresponde a 15h/ aula

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

OBJETIVO DA DISCIPLINA:

Melhorar as condições Córdio-Pulmonares e as condições neuro-musculares dos futuros profissionais das diversas áreas, formados pela Universidade Rural. Para que possam melhorar a sua qualidade de vida e também sociabilizar-se dentro do nosso Campos Universitário.

EMENTA:

Desenvolver a aptidão física através de Ginástica localizada, Clubes Desportivos (natação, voleibol, basquete, futebol, futesal. Atividades aeróbicas, caminhadas e corridas).

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

1. Corrida contínua;
2. Método de Cooper;
3. Método de Zona Alvo;
4. Atividades Técnico-Desportivas;
5. Principais Fundamentos.

BIBLIOGRAFIA

Básica:

Complementar:

DANTAS, E. **A Prática da Reparação Física**. 2ºEd. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1986.

TUBINO, M. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. São Paulo: IBRASA, 1979.

WEINECK, J. **Manual de Treinamento Desportivo**. 2º Ed. São Paulo: Monoze, 1986.