



### Informações da disciplina

Código Ofertado	Disciplina/Unidade Curricular	Modo de Avaliação
EF6CE	Tópicos Em Práticas Corporais	Nota/Conceito E Frequência

Carga Horária					
AT	AP	APS	AD	APCC	Total
1	2	3	0	0	45

- AT: Atividades Teóricas (aulas semanais).
- AP: Atividades Práticas (aulas semanais).
- APS: Atividades Práticas Supervisionadas (aulas no período).
- AD: Atividades a Distância (aulas no período).
- APCC: Atividades Práticas como Componente Curricular (aulas no período, esta carga horária está incluída em AP e AT).
- Total: carga horária total da disciplina em horas.

### Objetivo

Conhecer os fundamentos anatômico-fisiológicos dos recursos manuais. Respiração, concentração, treinamento prático de recursos manuais e outros recursos corporais. Técnicas de relaxamento. Formas de intervenção na sociedade e benefícios das diversas práticas corporais para o desenvolvimento humano integral.

### Ementa

Fundamentos anatômico-fisiológicos dos recursos manuais. Respiração, concentração, treinamento prático de recursos manuais e outros recursos corporais. Técnicas de relaxamento. Formas de intervenção na sociedade e benefícios das diversas práticas corporais para o desenvolvimento humano integral.

### Conteúdo Programático

Ordem	Ementa	Conteúdo
1	Fundamentos anatômico-fisiológicos dos recursos manuais	Plexos; Sistema Linfático; Pele; Sistema Nervoso; Sistema Endócrino.
2	Respiração e concentração	Respiração Diafragmática; Respiração Completa; Meditação; Autoconhecimento
3	Unidade motora	Estrutura da Célula Nervosa Função da Célula Nervosa
4	Outros recursos corporais.	Alongamento; Iso-Stretching; Dança; Yoga; Ritos; Saudações; Tai Chi Chuan; Pilates; Chi Kung; Capoeira; Ginástica para Todos; entre outros.

Ordem	Ementa	Conteúdo
5	Técnicas de relaxamento.	Meditação; Consciência Corporal; Atitude Mental
6	Formas de intervenção na sociedade.	Aulas de transformação; Educação em Valores Humanos; Aulas de Práticas Corporais; Aulas de Técnicas Específicas da Educação Física com o Sentido da Prática .
7	Benefícios das diversas práticas corporais para o desenvolvimento humano integral.	Ética; Estética; Combate ao Estresse; o Valor do Presente; Valorização da Cultura; Criatividade; entre outros.

#### Bibliografia Básica

SILVA, Ana Márcia; DAMIANI, Iara Regina (Org.). **Práticas corporais**. Florianópolis: Nauembla Ciência & Arte, 2005-2006. 4 v. ISBN 8587648756 (Obra complet

CHALITA, Gabriel. **Os dez mandamentos da ética**. 2. ed. Rio de Janeiro, RJ: Nova Fronteira, 2009. 231 p. (Selo sem fronteiras) ISBN 9788520923412.

GONÇALVES, Maria Augusta Salin. **Sentir, pensar, agir: corporeidade e educação**. 4. ed. Campinas: Papyrus, 2000. 197 p. (Coleção corpo e motricidade) ISBN 85-308-0253-5

#### Bibliografia Complementar

WEISS, Brian L.. **Eliminando o estresse**. Rio de Janeiro: Sextante, 2006. 54 p.1 CD-ROM ISBN 85-7542-243-X

RADICCHI, Marcelo Rocha. **Capoeira e escola: significados da participação** . Várzea Paulista: Fontoura, 2013. viii, 128 p. ISBN 9788587114983.

SUTCLIFFE, Jenny. **O livro completo de técnicas de relaxamento**. São Paulo: Manole, 1998. 159 p. ISBN 85-204-0801-X.

RODA de capoeira e ofício dos mestres de capoeira. Brasília: IPHAN, 2014. 145 p. (Dossiê IPHAN ; 12). ISBN 9788573342659.

CARLSON, Richard. **Não faça tempestade em copo d'água no trabalho: maneiras simples de minimizar o estresse e o conflito enquanto aproveita o melhor de si e dos outros** . Rio de Janeiro, RJ: Rocco, 1999. 373 p. (Arco do tempo) ISBN 8532510671.

#	Resumo da Alteração	Edição	Data	Aprovação	Data
1	Primeiro cadastro.	Ciro Romelio Rodriguez Anez	01/08/2016	Ciro Romelio Rodriguez Anez	01/08/2016