



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
ESCOLA DE MEDICINA E CIRURGIA

PROGRAMA DE DISCIPLINA

CURSO: MEDICINA

DEPARTAMENTO: SAÚDE COLETIVA

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA I

CARGA HORÁRIA: 30h

CRÉDITOS: 01

CÓDIGO: SSC0006

PRÉ-REQUISITO: NÃO HÁ

EMENTA:

Atividade física realizada através de caminhadas e subidas em trilhas, localizadas na cidade do Rio de Janeiro. Visa o aprimoramento do condicionamento físico e desenvolver nos praticantes, maior consciência para a necessidade da preservação do meio ambiente.

OBJETIVOS DA DISCIPLINA:

- Desenvolver e aprimorar o condicionamento físico dos estudantes.
- Levar o estudante a adquirir noções básicas de conduta e procedimentos de segurança em trilhas na mata.
- Estimular no estudante o interesse pela a Educação Ambiental, de forma a aumentar a sua consciência quanto à necessidade da preservação das áreas verdes, da sua flora e fauna.
- Promover a integração dos segmentos da Comunidade Universitária, bem como possibilitar a participação de seus familiares e amigos.

METODOLOGIA:

Aulas práticas, aos sábados das 9:00h às 14:00 horas, de acordo com o cronograma de atividades. Durante o transcorrer do semestre as atividades programadas serão confirmadas com no mínimo 05 dias de antecedência, através de cartazes nas Unidades Acadêmicas da Universidade e principalmente pelo site do Núcleo de Ed. Física www.unirio.br/nefd, com o local e o ponto de encontro, data e horário, assim como o material e os utensílios a serem utilizados. O grau de dificuldade nas trilhas será de leve a moderado, dependendo do seu percurso.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- Subida ao Morro da Urca
- Caminhada à Cachoeira dos Primatas
- Subida à Pedra de Itacoatiara
- Subida à Pedra Bonita
- Subida ao Morro do Caeté na Prainha
- Visita ao Forte do Vigia no Leme

AVALIAÇÃO:

Obter o mínimo de 75% de frequência. Executar o trajeto completo de três trilhas.

obs: não cumprir integralmente com os dois requisitos acima, terá como 3ª avaliação um trabalho escrito.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
ESCOLA DE MEDICINA E CIRURGIA

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Mendoza, Jonathan Doon Guia Oficial de Sobrevivência - Estratégias e Segredos Editora: Makron Books, 1996.
- Menezes e Pedro da Cunha Novas Trilhas do Rio. Editora: Sextante, 2003
- Saba, Fábio Mexa-se: Atividade física, Saúde e Bem Estar Editora: Manole, 2004