



## **NORMAS COMPLEMENTARES PARA TRANSFERÊNCIA EXTERNA FACULTATIVA**

### **1 - CURSO**

EDUCAÇÃO FÍSICA - INTEGRAL

### **2 - DATA DA ETAPA ESPECÍFICA**

22 de fevereiro de 2013

### **3 - LOCAL DA ETAPA ESPECÍFICA**

Escola de Educação Física e Desportos – Sala 302

### **4 - HORÁRIO DA ETAPA ESPECÍFICA**

10:30h às 12:00h

### **5 - DESCRIÇÃO DA ETAPA ESPECÍFICA**

O exame de seleção para as vagas disponibilizadas para o Concurso de Matrícula por Transferência Externa Facultativa constará de uma prova de redação sobre tema de uma das áreas abaixo relacionadas, tema este que será sorteado momentos antes do início do exame, na presença dos candidatos. O candidato deverá desenvolver um texto crítico, coerente e fundamentado, com introdução (contextualização e apresentação do tema), desenvolvimento (explicação, posicionamento crítico e desenvolvimento das ideias) e conclusão (fechamento com retomada da ideia fundamental).

### **6 - PROGRAMAS / ASSUNTOS**

Os temas da prova específica constarão dos seguintes tópicos:

- Benefícios e Riscos Associados à Atividade Física e/ou do Exercício Regulares
- Princípios Gerais da Prescrição do Exercício
- Prescrição do Treinamento Aeróbio: Teoria & Prática
- Prescrição do Exercício para Grupos de Risco.

### **Conteúdos:**

- 1) Segurança da Atividade Física e/ou do Exercício Regulares
- 2) Princípios do Treinamento
- 3) Componentes da Sessão de Treinamento
- 4) Prescrição do Exercício Cardiorrespiratório
- 5) Prescrição do Exercício de Resistência



- 6) Prescrição do Exercício de Flexibilidade
- 7) Atividade Física, Saúde e Envelhecimento.
- 8) Atividade Física para Gravidez, Artrite Reumatóide, Diabetes, Hipertensão, Obesidade e Osteoporose

**Bibliografia Básica:**

DENADAI, B.S & GRECCO, C.C. Prescrição do Treinamento Aeróbio: Teoria e Prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

McARDLE, W.D., KATCH, I.F., KATCH L. V. *Fisiologia do Exercício. Energia, Nutrição e Desempenho*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE . *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

**7 - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E DESEMPATE**

A produção dos candidatos na prova específica será avaliada por professores da EEFD a partir dos seguintes critérios:

- ✓ •Capacidade argumentativa
- ✓ •Coerência e consistência textual
- ✓ •Organização e clareza do pensamento
- ✓ •Capacidade crítica
- ✓ •Qualidade de escrita (ortografia e gramática)

Serão 4 (quatro) avaliadores, empregando valores, cada qual numa escala de 0 (zero) a 10 (dez), sem que um dos avaliadores tome conhecimento do grau atribuído pelo outro. Uma quinta nota será formulada resultante da média aritmética das 4 (quatro) notas dos avaliadores. Deste conjunto de 5 (cinco) notas serão dispensadas as notas extremas e nova média aritmética será formulada com a 3 (três) notas intermediárias para se obter a média final do candidato.

Qualquer identificação (nome, desenho, marca, título diferente do exposto no quadro, etc.) anulará a prova.