



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARA  
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO  
DIVISÃO DE REGISTRO E CONTROLE ACADÊMICO**



**PROGRAMA DE DISCIPLINA**

**CÓDIGO – YD001 – PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CARGA HORÁRIA – 32 HORAS  
CRÉDITO – 02**

**OBJETIVOS EDUCACIONAIS**

- ◆ Fixados em lei
- ◆ Universidade – incentivar a universitários à prática desportiva

**OBJETIVOS GERAIS**

- ◆ Elevar o nível de aptidão física do universitário.
- ◆ Incentivar a prática de esportes, nas suas diversas modalidades.
- ◆ Desenvolver as grandes funções cardiovascular e respiratória.
- ◆ Desenvolver no praticante a vontade de vitória.
- ◆ Despertar o espírito de equipe.
- ◆ Transmitir ao universitário o conhecimento mínimo necessário para a prática do esporte por ele escolhido.
- ◆ Ministrando noções de tática através da prática do esporte e
- ◆ Identificar os princípios fundamentais das regras de cada modalidade.

**UNIDADES DIDÁTICAS**

1. CONDICIONAMENTO FÍSICO
2. FUNDAMENTOS DAS TÉCNICAS
3. NOÇÕES DE TÁTICA
4. NOÇÕES DE REGRAS
5. PRÁTICA