

**Unidade Curricular:** Introdução à Educação Física e Desporto

## PROGRAMA

**Objetivos:** Assegurar aos alunos a aquisição de um conjunto relativamente alargado de conceitos básicos essenciais que permitam a compreensão do papel que a educação física e desporto têm na sociedade atual.

### **Conteúdos programáticos:**

1. Conceitos básicos fundamentais para a compreensão e estudo da educação física e desporto: cultura, instrução, educação, pedagogia, educação física, jogo, atividade física, exercício físico, condição física, desporto, saúde e estilos de vida;
2. A história da educação física e desporto em Portugal;
3. Principais meios e objetivos da educação física, atividade física e desporto na atualidade;
4. Principais correntes e atitudes teóricas e práticas desde o passado até à atualidade;
5. Educação física e desenvolvimento motor;
6. Educação física ou educação pelo movimento.

### **Metodologia de Ensino**

Expositiva

### **Avaliação**

Exame teórico (prova escrita)

PROVAS DE INGRESSO NO ISMAI PARA MAIORES DE 23 ANOS NÃO  
TITULARES DE HABILITAÇÃO DE ACESSO AO ENSINO SUPERIOR

**Bibliografia:**

Ferreira, A. (2004). O ensino da educação física em Portugal durante o Estado Novo. *Perspectiva*, 22, 197-224.

Huizinga, J. (2003). *Homo Ludens*. Lisboa: Edições 70.

Sobral, F. (1983). *Introdução à educação física* (3.<sup>a</sup>ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Rosário, T. (1996). *O desporto em Portugal. Reflexo e projeto de uma cultura*. Lisboa: Instituto Piaget.