



EDITAL DE SELEÇÃO Nº 103/2011 – PROFESSOR SUBSTITUTO

A Universidade Federal de Viçosa faz saber a quantos o presente virem, ou dele conhecimento tiverem, que se encontram abertas, na Secretaria da Comissão Permanente de Pessoal Docente (CPPD), em Viçosa, MG, pelo prazo de **10 (dez)** dias, a contar da publicação deste no Diário Oficial da União, das 8 às 11 horas e das 14 às 17 horas, as inscrições ao processo de seleção para contratação de **01 (um)** Professor Substituto para a área de **EFI 252 – Lutas, EFI 327 – Musculação, EFI 352 – Judô e EFI 337 – Prática Pedagógica II**, no Departamento de Educação Física, do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, até 10 de maio de 2012, nos termos do Art. 2º, inciso IV e Art. 4º, inciso III e § 7º, da Lei 8.745, de 9.12.93.

1. Os candidatos deverão atender ao disposto nos subitens 1.1 e 1.2, além do disposto no Regimento de Admissão, Promoção e Aperfeiçoamento do Pessoal Docente - RAPAD, no que for aplicável.

1.1. Requerer a inscrição, dirigindo-se, oficialmente, à Magnífica Reitora.

1.2. Ser portadores de diploma de Graduação em Educação Física, obtido em instituição reconhecida no País ou instituição de outro país, neste caso devidamente revalidado no Brasil, nos termos do Art. 48, § 2º da Lei nº 9394, de 20 de dezembro de 1996.

2. Os documentos exigidos para inscrição no concurso são:

2.1. *Curriculum vitae*, em 3 (três) vias, sendo uma comprovada, constando, obrigatoriamente, cópia do diploma e histórico escolar da graduação.

2.1.1. Poderão ser aceitas certidões comprobatórias de haver colado grau no curso de graduação a que se refere o item 1.2, para o caso em que a instituição ainda não tenha expedido o respectivo.

2.2. Cópia da Cédula de Identidade e declaração, a ser assinada na Secretaria da Comissão Permanente de Pessoal Docente, afirmando ser portador de: Título de Eleitor, CPF e, se do sexo masculino, de estar em dia com o serviço militar.

2.2.1. Os documentos constantes da referida declaração só serão apresentados pelo candidato aprovado e que vier a ser contratado.

2.2.2. As cópias referidas nos itens 2.1 e 2.2 deverão ser autenticadas.

2.3. Comprovante de pagamento da taxa de inscrição no valor de R\$24,64 (vinte e quatro reais e sessenta e quatro centavos). A guia de recolhimento da taxa de inscrição está disponível no *site* da UFV.

3. Do indeferimento da inscrição caberá pedido de reconsideração à autoridade prolatora da decisão, ou recurso ao Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão – CEPE, todos no prazo de 5 (cinco) dias, nos termos dos artigos 16 e seguintes do Regimento Geral da Universidade.

4. A seleção será realizada por uma comissão examinadora constituída por três docentes indicados pelo Departamento de Educação Física.

4.1. O processo de seleção abrangerá:

4.1.1. Avaliação do currículo dos candidatos, cabendo a cada examinador atribuir nota de zero a dez, tendo como referência os critérios de avaliação contidos na Resolução nº 21/2009 do Conselho Universitário.

4.1.2. Prova de didática, de acordo com os tópicos constantes no processo, cuja duração máxima será de 50 (cinquenta) minutos, com tolerância de 10 (dez) minutos, para mais ou para menos, o controle desse tempo é de responsabilidade exclusiva de cada candidato, cabendo a cada examinador atribuir nota de zero a dez.

4.1.3. Entrevista com o candidato, focando especialmente o conteúdo programático definido para as provas do concurso, cuja duração máxima será de 1 (uma) hora, cabendo a cada examinador atribuir nota de zero a dez.

4.1.4. A nota final de cada avaliação será a média aritmética das notas conferidas pelos examinadores, considerando duas casas decimais, sem arredondamento.

4.1.5. A média geral do concurso será a média aritmética das notas finais das três avaliações previstas nos itens 4.1.1, 4.1.2 e 4.1.3, considerando duas casas decimais, sem arredondamento.

4.1.6. O candidato que obtiver nota final inferior a 7 (sete), ou a média final das provas de Entrevista e de Didática inferior a 7 (sete) será desclassificado.

4.1.7. No caso de candidatos aprovados com a mesma média geral, terá prioridade, para efeito de classificação, o que tiver mais tempo de magistério.

4.1.8. A divulgação dos resultados far-se-á imediatamente após a realização da última avaliação, dando-se conhecimento das notas de cada examinador.

5. O julgamento da comissão examinadora será irrecorrível, salvo caso de inobservância das normas contidas neste Edital.

5.1. O prazo para interposição de recurso será de 48 (quarenta e oito) horas improrrogáveis, contadas da comunicação oficial do resultado do julgamento.

6. O candidato aprovado que vier a ser contratado, sê-lo-á em regime de **40 (quarenta)** horas de trabalho semanais e nos termos da legislação pertinente, sendo sua remuneração compatível com a titulação comprovada no ato da assinatura do contrato, vedada a equiparação salarial por titulação obtida posteriormente.

6.1. A contratação dependerá de autorização do Senhor Ministro da Educação.

6.2. O contrato posteriormente celebrado poderá ser prorrogado, a critério da Instituição, nos termos do Art. 4º, § 3º da Lei 8.745/93, com redação dada pela Medida Provisória nº 1.749-37.

6.3. O prazo de validade deste concurso será de 1 (um) ano, prorrogável por igual período, conforme estabelece o Art. 1º, parágrafo 1º, Decreto nº 4.175, de 27 de março de 2002, e o Art. 12 da Portaria nº 450, de 6 de novembro de 2002, do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão.

7. É proibida a contratação, nos termos do Art. 6º da Lei 8.745, de 9.12.93, de servidores da Administração direta ou indireta da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios, bem como de empregados ou servidores de suas subsidiárias e controladas.

7.1. Excetuam-se desta proibição, os servidores que não ocupem cargo efetivo, integrante das carreiras de magistério de que trata a Lei 7.596, de 10.04.87, ficando a contratação condicionada à formal comprovação da compatibilidade de horários.

7.2. No ato da inscrição o candidato deverá declarar ter conhecimento da proibição contida no artigo 9º, inciso III da Lei n. 8.745, de 9.12.93.

8. As inscrições por correspondência serão admitidas desde que o candidato franqueie a remessa da documentação, dentro do prazo das inscrições, para o seguinte endereço: Comissão Permanente do Pessoal Docente, Universidade Federal de Viçosa, 36570-000 – Viçosa – MG.

Viçosa, 01 de agosto de 2011.

MARIA DAS GRAÇAS SOARES FLORESTA
Secretária de Órgãos Colegiados

VISTO:

VICENTE DE PAULA LÉLIS
Pró-Reitor de Ensino

Processo nº 11-010132

EDITAL DE SELEÇÃO Nº 103/2011 – PROFESSOR SUBSTITUTO

ÁREA: EFI 252 – LUTAS, EFI 327 – MUSCULAÇÃO, EFI 352 – JUDÔ E EFI 337 – PRÁTICA PEDAGÓGICA II.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

1. Histórico.
 - 1.1.1. Histórico e evolução das lutas (judô, karatê, capoeira).
 - 1.1.2. Valor educativo

2. Conhecimentos gerais.
 - 2.1. Difusão e princípios básicos
 - 2.2. Condições físicas e mentais dos praticantes
 - 2.3. Atitude e etiqueta na sala de aula
 - 2.4. Local para prática de competições
 - 2.5. Uniforme
 - 2.6. Noções de segurança
 - 2.7. Graduações de faixas
 - 2.8. Terminologia técnica usada nas lutas

3. Processos pedagógicos de iniciação.
 - 3.1. Progressão das técnicas de quedas
 - 3.2. Educativo para as técnicas de quedas
 - 3.3. Importância do "Kiai"

4. Movimentos preparatórios para a prática.
 - 4.1. Saudações em pé e ajoelhado
 - 4.2. Posturas
 - 4.3. Deslocamentos para o "tatami"
 - 4.4. Desequilíbrio
 - 4.5. Processos pedagógicos para o treinamento das técnicas

5. Pedagogia aplicada às lutas.
 - 5.1.1. Conceitos que devem prescindir a uma correta iniciação
 - 5.1.2. Aprendizagem até os 10-11 anos
 - 5.1.3. Aprendizagem a partir dos 12 anos
 - 5.1.4. Princípios inerentes à preparação para competição

6. Noções básicas de arbitragem

- 6.1.1. Área de competição
- 6.1.2. Árbitros
- 6.1.3. Gestos técnicos
- 6.1.4. Pontuações

7. Defesa pessoal básica

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- 1 - BORGES, O. A. Judô - um método de Educação Física. São Paulo: IPPON, 1998. Ano 3 nº17, 1998.
- 2 - BRANCO, J. C. et al. Judô da iniciação à competição. Coimbra: Centelha, 1983.
- 3 - CALLEJA, C. C. Judô - Manual de Educação Física. São Paulo: Pedagógica e Universitária, 1974.
- 4 - COSTA, A. O. Regras internacionais de competição. Rio de Janeiro: CBJ, 1998.
- 5 - FRANCHINI, E. Ensino e aprendizagem do judô. Santo André-SP: Corpoconsciência, nº 1, 31-40, 1998.
- 6 - GAMA, R. J. Manual de iniciação do judô. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 1986.
- 7 - INOKUMA, I. e SATO, N. Best judô. Tokyo: Kodansha Internacional LTD, 1986.
- 8 - Kodokan. Ilustred Kodokan judô. Tokyo s. ed, 1970.
- 9 - KUDO, K. Judô em ação (katame waza). São Paulo: Sol, 1977.
- 10 - KUDO, K. Judô em ação (nage-waza). São Paulo: Sol, 1977.
- 11 - MERINO, E. A criança no judô federado - análise do contexto gaúcho. Rio Grande do Sul: Perfil, 1999.
- 12 - NEGRINE, A. Aprendizagem e desenvolvimento infantil a partir da perspectiva lúdica. Rio Grande do Sul: Perfil, 1997.
- 13 - PAULA, J. C. Elaboração de uma Bateria de testes para predizer a performance de judocas. Santa Maria: Kinesis, 3 (1): 55-74/jan-jul/1987.
- 14 - PAULA, J. C. Judô - Uma abordagem desenvolvimentista. Programa para o ensino fundamental: Educação Física. Belo Horizonte: Secretaria de Estado da Educação de Minas Gerais, V. 3, 1995.
- 15 - PAULA, J. C. Judô. Viçosa: Imprensa Universitária, 1980.
- 16 - PEREIRA FILHO, J. R. E DAMÁSIO, M. S. História e processo da esportivização do judô na cidade do Rio de Janeiro. Anais do V Encontro e História Lazer e Educação Física. ETFAL, 1997.
- 17 - REAY, T & HOBBS, G. The judô manual. London: Barrie & Jenkins, 1979.
- 18 - SILVA, G. P. História da mulher no judô preconceitos, esteriótipos e discriminações. Rio de Janeiro: Motrivivência, nº 122 - 1º sem. 1995.

19 - TEGNER, B. Guia completo de judô - do principiante ao faixa preta. Rio de Janeiro: Record, 1969

20 - UZUWA, T. Pedagógica del judo. Madrid: Minon, 1981

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

1. Treinamento de força

- 1.1 Introdução
- 1.2 Benefícios do treinamento de força
- 1.3 Mitos sobre o treinamento de força

2. Considerações fisiológicas

- 2.1 A estrutura do músculo. Suporte sanguíneo. Condução do impulso nervoso. Suprimento nervoso para os músculos. Mecanismo da contração muscular. A junção neuromuscular. A unidade motora. Tipos de fibras musculares. Curva de comprimento – tensão. Curva força – velocidade. Os proprioceptores.
- 2.2 Tipos de contração muscular.
- 2.3 Fatores que afetam os ganhos de força.
- 2.4 Desenvolvimento da resistência muscular. Condicionamento cardiovascular. Coordenação muscular e flexibilidade. Dor muscular tardia.
- 2.5 Bioenergética.

3. Adaptação muscular

- 3.1 Tipos de adaptação.
- 3.2 Princípios do treinamento de força.
- 3.3 Leis básicas do treinamento de força.

4. Definições e fatores do treinamento

- 4.1 Tipos de força. Treinamento de força. Tipos de treinamento de força.
- 4.2 Definições básicas.
- 4.3 Classificação dos exercícios. Aspectos de segurança. A assistência. A respiração. Tipos de respiração no treinamento de força. A técnica apropriada. A amplitude de movimento. A manutenção dos aparelhos. Os sapatos. As luvas o cinto.

5. Pontos básicos para o treinamento

- 5.1 Treinar regularmente. A intensidade do treinamento. Ter força de vontade. Fazer repetições com qualidade. Aquecimento, alongamento e volta a calma. A alimentação adequada. Descansar adequadamente.

6. Aparelhos

- 6.1 Tipos de aparelhos. Precauções de treinamento com aparelhos.
- 6.2 Pesos livres.
- 6.3 Pesos livres ou aparelhos

7. Técnica do levantamento

- 7.1 Técnica correta de levantamento. Tipos de pegada. Abertura da pegada. A posição preparatória para o levantamento. Procedimentos práticos.

8. Fases do treinamento

- 8.1 Treinamento para iniciantes
- 8.2 Treinamento para intermediários
- 8.3 Treinamento para avançados

9. Planejamento do programa

9.1 Avaliação da condição física e objetivos.

9.2 Volume e intensidade do treinamento.

9.3 Princípios do treinamento.

10. Formas básicas de montagem do programa

10.1 Alternada por segmento.

10.2 Localizada por articulação. Localizada por articulação completa

10.3 Associada à articulação adjacente.

10.4 Direcionada por grupo muscular e Mista.

10.5 Divisão de programas. Divisão para intermediários e avançados.

11. Métodos de treinamento

11.1 Variações dos métodos mais utilizados

11.2 Sistemas de treinamento

11.3 Sistema de série simples. Sistema de múltiplas séries. Sistema pirâmide. Sistema de bi-set. Sistema de tri-set. Sistema super série. Sistema de treinamento em circuito. Sistema de pré-exaustão. Sistema de exaustão. Sistema isométrico. Sistema excêntrico. Sistema blitz. Sistema decrescente ou drop-set. sistema roubada. Sistema repetição força. sistema super lento. Sistema ondulatório. Sistema de progressão dupla. Sistema de volume. Sistema de queima. Sistema de ação periférica do coração. Sistema de prioridade. Sistema de pausa. Sistema parcelado. Sistema de exercícios isolado. Sistema super bomba. Sistema clássico de contraste.

12. Periodização

12.1 Programa clássico de periodização.

12.2 Modelos não-lineares de periodização

12.3 Microclícos e objetivos semanais

12.4 Planejamento do programa I

13. Avaliação da força

13.1 Considerações sobre os testes de força

13.2 Testes de repetições máximas

13.3 Força de resistência

13.4 Metodologia do teste isocinético

13.5 Teste para estimar a carga de treinamento de 12-15 RM

14. Carga de treinamento

15. Exercícios básicos

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1 - BAECHLE, Thomas R. Treinamento de Força - Passos para o Sucesso. Porto Alegre. Artmed, 2000.

2 - BOMPA Tudor e CORNACCHIA, Lorenzo I. Treinamento de Força consciente. São Paulo: Phorte, 2000.

3 - FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. Fundamentos do treinamento de força muscular, 2ª ed. Rio Grande do Sul: Artmed, 1999.

4 - AABERG, Everett. Musculação, biomecânica e treinamento. São Paulo: Manole, 2001.

- 5 - ANDES, K. A força física da mulher: um guia para a boa forma física e mental. Rio de Janeiro: Campus, 1997.
- 6 - ARAUJO FILHO, Ney Pereira. Musculação e cinesiologia aplicada. Londrina: Midiograf, 1995.
- 7 - BADILLO, Juan José Gonzales. Fundamentos do treinamento de força: aplicação ao alto rendimento desportivo. 2.ed. Porto Alegre. Artmed, 2001.
- 8 - BAECHLE, Thomas R. E. e GROVES, Barney R. Treinamento de Força - Passos para o sucesso. 2. ed. Porto Alegre. Artmed, 2000
- 9 - BALSAMO, Sandor.; SIMÃO, Roberto. Treinamento de força para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo 2, artrite reumatóide e envelhecimento. São Paulo. Phorte, 2005.
- 10 - BARBANTI, V. J. Teoria e prática do treinamento desportivo. São Paulo. Edgard Blucher. 1979.
- 11 - BARBANTI, V.J. Aptidão física: um convite à saúde. São Paulo: Manole, 1979.
- 12 - BEEN, Anita. O guia completo do treinamento de força. São Paulo. Manole, 1999.
- 13 - BITTENCOURT, N. Musculação: uma abordagem metodológica. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- 14 - BOMPA, T. Theory and methodology of training: the key to athletic performance. 3. ed. Canadá: Kendall, 1994.
- 15 - BOMPA, Tudor O. A periodização no treinamento esportivo. São Paulo. Manole, 2001
- 16 - BOMPA, Tudor o. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. São Paulo. Phorte, 2002.
- 17 - BOMPA, Tudor O. Treinamento de força levado a sério. Barueri, SP: Manole, 2004
- 18 - Brasil. Ministério da Educação e cultura. Departamento de Educação Física e Desporto. Força - Velocidade: SP; Abril Cultural, 1972.
- 19 - BROOKS, Douglas. Manual do personal Trainer - Um guia para o condicionamento físico completo. Porto Alegre: Artmed.
- 20 - DANIELS, L.; WORTHINGHAM, C. Provas de função muscular. Rio de Janeiro: Interamericana, 1975.
- 21 - DANTAS, E.H. A prática da preparação física. Rio de Janeiro: Sprint, 1985.
- 22 - DELAVIER, Frédéric. O guia completo dos movimentos de musculação: Abordagem anatômica. São Paulo. Manole, 2000.
- 23 - FAIGENBAUM, Avery e WESTCOTT W. Força e potência para atletas jovens. São Paulo. Manole, 2001
- 24 - FOX, E.L.; METHEWS, D.K. Bases fisiológicas da educação física e dos desportos. Rio de Janeiro: Koogan, 1986.
- 25 - GIANOLLA, Fábio. Musculação. Barueri, SP: Manole, 2003.
- 26 - GOMES, Antônio Carlos e ARAÚJO FILHO, Ney Pereira de. Cross training: uma abordagem metodológica. Londrina: APEF, 1992.
- 27 - GUEDES JR.; PINTO, D. Personal training na musculação. Rio de Janeiro: Ney Pereira, 1997.
- 28 - GUIMARÃES NETO, Waldemar Marques. Musculação: anabolismo total. Guarulhos, SP: Phorte, 1998.

- 29 - GUIMARÃES NETO, Wladimir Marques. Técnicas de execução dos exercícios. São Paulo: Phorte, 1999.
- 30 - KRAEMER, Willian J. e FLECK, Steven J. Treinamento de força pra jovens atletas. São Paulo: Manole, 2001.
- 31 - LANBERT, G. Musculação: guia do técnico. São Paulo: Manole, 1987.
- 32 - LEIGHTON, J.R. Musculação: aptidão física, desenvolvimento corporal e condicionamento físico. Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: Sprint, 1987.
- 33 - MARINS, J.C.B.; GIANNICHI, R.S. Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático. Rio de Janeiro: Shape, 1996.
- 34 - McARDLE, W.D.; KACTH, F.I.; KATCH, V.L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 4.ed. Rio de Janeiro: Koogan, 1998.
- 35 - MELLEROWICZ, H.; MELLER, W. Bases fisiológicas do treinamento físico. São Paulo: EDUSP, 1979.
- 36 - MOLLET, Raoul. Treinamento de força. Rio de Janeiro: Forum, 1972.
- 37 - MONTEIRO, Wallace David. Força muscular: uma abordagem fisiológica em função do sexo, idade e treinamento. Revista Brasileira de Atividade e Saúde. V. 2. N. 2, 1997.
- 38 - NIGEL, P. DEREK, F. e RGBER, S. Anatomia do movimento humano - estrutura e função. São Paulo: Manole, 2000.
- 39 - O'BRIEN, T.S. O manual do personal trainer. São Paulo: Manole, 1999.
- 40 - PETERSON, James A., BRYANT Cedric X., PETERSON, Susan L. Treinamento de força para mulheres. São Paulo: Manole, 2001.
- 41 - POLLOCK, L.M.; WILMORE, J.H. Exercícios na saúde e na doença avaliação e prevenção e reabilitação. 3.ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1991.
- 42 - QTTO, Robert M. e CARPINELLI, Ralph N. Musculação: série única versus séries múltiplas. Rio de Janeiro: Sprint. 2001.
- 43 - RODRIGUES, C. Musculação na academia. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.
- 44 - RODRIGUES, E. C. e ROCHA, P. E. C. Musculação: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- 45 - ROTHENBERG, Beth. Toque para treinamento de força. São Paulo: Manole, 1999.
- 46 - SCHWARZENEGGER, Arnold. Enciclopédia de fisiculturismo e musculação. Porto Alegre: ARTMED, 2002.
- 47 - SHARKEY, B.J. Condicionamento físico e saúde. 4.ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.
- 48 - SIMÃO, Roberto. Fundamentos fisiológicos para o treinamento de força e potência. São Paulo: Phorte, 2003.
- 49 - SIMÃO, Roberto. Treinamento de força na saúde e qualidade de vida. São Paulo: Phorte, 2004.
- 50 - TESCH, Per A. Musculação. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.
- 51 - UCHIDA, M. C. (et al.) Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática ao treinamento de força. São Paulo: Phorte, 2003.
- 52 - VEKHOSHANSKI, Yuri Vitali. Força. Londrina: Centro de informações desportivas, 1998.
- 53 - WEINECK, J. Anatomia aplicada ao esporte. São Paulo: Manole, 1984.

- 54 - WEINECK, J. Manual de treinamento esportivo. São Paulo: Manole, 1986.
- 55 - WEINECK, J. Treinamento ideal. São Paulo: Manole, 1999.
- 56 - WESTCOTT, Wayne L. e BAECHLE Thomas R. Treinamento de força para terceira idade. São Paulo: Manole, 2001.
- 57 - ZATSIORSKY, Vladimir M. Ciência e prática do treinamento de força.