



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**



**EDITAL Nº 04 DE 15/12/2021  
CONCURSO DE MONITORIA VOLUNTÁRIA**

O DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO, faz saber que de acordo com a Deliberação nº 057/1995-CEPE, encontram-se abertas as inscrições para os concursos de monitorias, visando o preenchimento de 01(uma) vaga para a disciplina:

**IE 117 Ë FUTEBOL DE SALÃO**

**INSCRIÇÃO**

As inscrições serão feitas no Departamento de Educação Física e Desportos, no período de **14/02/2022 a 18/03/2022** no horário das 09h às 16h.

**CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO E SELEÇÃO**

1. Será considerado aprovado, no exame de seleção, o candidato que obtiver nota igual ou superior a 7 (sete);
2. Em caso de empate, o que obtiver melhor conceito na disciplina e persistindo o empate, será o de melhor CR.
3. A monitoria terá vigência somente em 2021-2.

**DAS PROVAS**

A Prova teórica será realizada no dia **24/02/2022 (5ª feira) às 10h** no DEFD.

**CRITÉRIOS**

- Ter cursado a disciplina IE 117 . FUTEBOL DE SALÃO;
- Ter obtido CR mínimo de 7,0 na disciplina;
- Ter disponibilidade de horário para exercer a atividade de monitoria por 12h semanais.

**PROGRAMA**

Regras de Futsal;  
Fundamento do Futsal;  
Histórico do Futsal;  
Sistemas e Táticas de jogo.

## **BIBLIOGRAFIA**

FERREIRA, Ricardo L. **Futsal e a iniciação**. 6. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002. 103 p.

SANTANA, Wilton C. **Futsal: metodologia da participação**. Londrina: Lido, 1996. 149 p.

VOSER, Rogério C. **O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica**. Porto Alegre: Artmed Editora Ltda., 2002. 198 p.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO (CBFS). **Regras Oficiais do Futsal. Fortaleza - CE 2015**.



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**





**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**



**EDITAL Nº 16 DE 27/02/2019**

## **CONCURSO DE MONITORIA VOLUNTÁRIA**

O DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO, faz saber que de acordo com a Deliberação nº 057/1995-CEPE, encontram-se abertas as inscrições para os concursos de monitorias, visando o preenchimento de 01(uma) vaga para a disciplina:

### **IE 175 É TREINAMENTO PERSONALIZADO**

#### **INSCRIÇÃO**

As inscrições serão feitas no Departamento de Educação Física e Desportos, no período de **14/02/2022 a 18/02/2022** no horário das 09h às 16h.

#### **CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO E SELEÇÃO**

1. Será considerado aprovado, no exame de seleção, o candidato que obtiver nota igual ou superior a 7 (sete);
2. Em caso de empate, o que obtiver melhor conceito na disciplina e persistindo o empate, será o de melhor CR.

#### **DAS PROVAS**

A Prova teórica será realizada no dia **25/02/2022 (6ª feira) às 13h** no DEFD.

#### **CRITÉRIOS**

- Ter cursado a disciplina IE 175 . TREINAMENTO PERSONALIZADO.
- Ter obtido CR mínimo de 7,0 na disciplina.
- Ter disponibilidade de horário para exercer a atividade de monitoria por 12h semanais

#### **PROGRAMA:**

Conteúdo dos artigos da bibliografia deste edital



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**



Grace F, Herbert P, Elliott AD, Richards J, Beaumont A, Sculthorpe NF. High intensity interval training (HIIT) improves resting blood pressure, metabolic (MET) capacity and heart rate reserve without compromising cardiac function in sedentary aging men. **Exp Gerontol**. 2018 Aug;109:75-81. doi: 10.1016/j.exger.2017.05.010.

Xing Y, Yang SD, Wang MM, Feng YS, Dong F, Zhang F. The beneficial roles of exercise training via autophagy in neurological diseases and possible mechanisms. **Life Sci**. 2019 Feb 12. pii: S0024-3205(19)30116-X. doi: 10.1016/j.lfs.2019.02.026. [Epub ahead of print]

Morris NR, Walsh J, Adams L, Alision J. Exercise training in COPD: What is it about intensity? **Respirology**. 2016 Oct;21(7):1185-92. doi: 10.1111/resp.12864.

Kristoffer Jensen Kolnes, Maria Houborg Petersen, Teodor Lien-Iversen, Kurt Højlund, Jørgen Jensen Effect of Exercise Training on Fat Loss-Energetic Perspectives and the Role of Improved Adipose Tissue Function and Body Fat Distribution. **Front Physiol**. 2021 Sep 24;12:737709.

## BIBLIOGRAFIA



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**







**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**



