

**REITORIA
COORDENAÇÃO DE ENSINO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**

Matriz 2026

1º PERÍODO

Nº	DISCIPLINAS	CH Teórico	CH Prática	CH ACExt	CH Ead	CH Total
01	Anatomofisiologia do Sistema Locomotor	20	20	-	-	40
02	Biologia Celular e Molecular	-	-	-	40	40
03	DCEExt. -Metodologia do Ensino e Fundamentos do Atletismo	-	-	60	-	60
04	Estudos Socioantropológicos	-	-	-	40	40
05	Leitura e Produção de Textos	-	-	-	40	40
06	Metodologia do Ensino e fundamentos do Futebol	20	20	-	-	40
07	Metodologia do Ensino e Fundamentos do Handebol	20	20	-	-	40
08	Prática Esportiva e Pedagógica: Filosofia e Sociologia da Cultura Corporal	20	20	-	-	40
Subtotal		80	80	60	120	340
Atividades Complementares		60				
Total		400				

2º PERÍODO

Nº	DISCIPLINAS	CH Teórico	CH Prática	CH ACExt	CH Ead	CH Total
01	Anatomofisiologia do Sistema Cardiorrespiratório	20	20	-	-	40
02	Biomecânica	40	-	-	-	40
03	Bioquímica	40	-	-	-	40
04	DCEExt. - Metodologia do Ensino e Desenvolvimento da Prática Desportiva do Handebol	-	-	40	-	40
05	Direitos Humanos e Cidadania	-	-	-	40	40
06	Metodologia do Ensino e Fundamentos do Futsal	20	20	-	-	40
07	Prescrição de exercícios (somente para o bacharelado)	-	-	-	40	40
08	Responsabilidade Socioambiental	-	-	-	40	40
09	Prática Esportiva e Pedagógica: Desportos de Base	20	20	-	-	40
Subtotal		140	60	40	120	360
Atividades Complementares		40				
Total		400				

Matriz Educação Física - Bacharelado 2026

Aprovada, ad referendum do CONSUP, pela Portaria Reitoria 063/2025, de 02/12/2025.

UBM – Centro Universitário de Barra Mansa

Rua Vereador Pinho de Carvalho, 267, Centro - Barra Mansa - RJ | CEP: 27.330-550

Tel: (24)3325-0247 | www.ubm.br

3º PERÍODO

Nº	DISCIPLINAS	CH Teórico	CH Prática	CH ACExt	CH Ead	CH Total
01	Anatomofisiologia do Sistema Digestório, Urinário, Reprodutor e Tegumentar	20	20	-	-	40
02	DCEExt. Lazer e Recreação	-	-	40	-	40
03	Ginástica Artística	20	20	-	-	40
04	História da Educação Física	-	-	-	40	40
05	Metodologia do Ensino e Fundamentos da Natação	20	40	-	-	60
06	Metodologia do Ensino e Fundamentos do Basquetebol	20	20	-	-	40
07	Metodologia do Ensino e Fundamentos do Voleibol	20	20	-	-	40
08	Prática Esportiva e Pedagógica: Psicologia Aplicada � Educa�o Física, Esporte e Lazer	20	20	-	-	40
Subtotal		120	140	40	40	340
Atividades Complementares		60				
Total		400				

4º PERÍODO

Nº	DISCIPLINAS	CH Teórico	CH Prática	CH ACExt	CH Ead	CH Total
01	Aprendizagem Motora e Psicomotricidade	20	20	-	-	40
02	DCEExt. - Metodologia do Ensino e Desenvolvimento da Prática Desportiva do Basquetebol	-	-	40	-	40
03	DCEExt. - Metodologia do Ensino e Desenvolvimento da Prática Desportiva do Voleibol	-	-	40	-	40
04	Educa�o Física para Pessoas Com Deficiência	20	20	-	-	40
05	Fisiologia do Exercício	20	20	-	-	40
06	Metodologia do Ensino e Fundamentos das Atividades Rítmicas	20	20	-	-	40
07	Metodologia e Fundamentos do Ensino de Lutas	20	20	-	-	40
08	Neurociência	20	20	-	-	40
09	Prática Esportiva e Pedagógica: Esporte Adaptado	20	20	-	-	40
Subtotal		140	140	80	-	360
Atividades Complementares		40				
Total		400				

5º PERÍODO

Nº	DISCIPLINAS	CH Teórico	CH Prática	CH ACExt	CH Ead	CH Total
01	Atividades Aquáticas	20	20	-	-	40
02	Higi�ne e Socorros de Urgência	20	20	-	-	40
03	Legisla�o Desportiva	-	-	-	40	40
04	Métodos e Técnicas de Pesquisa	-	-	-	40	40
05	Políticas Públicas para o Esporte e o Lazer	-	-	-	40	40
06	Prática de Desportos Individuais	20	20	-	-	40
07	Treinamento Desportivo	20	20	-	-	40
08	Atividade Prática: Gestão de Projetos Desportivos e Sociais	20	20	-	-	40
Subtotal		100	100	-	120	320
Estágio Supervisionado		80				
Total		400				

Matriz Educa o Física - Bacharelado 2026

Aprovada, ad referendum do CONSUP, pela Portaria Reitoria 063/2025, de 02/12/2025.

UBM – Centro Universitário de Barra Mansa

Rua Vereador Pinho de Carvalho, 267, Centro - Barra Mansa - RJ | CEP: 27.330-550

Tel: (24)3325-0247 | www.ubm.br

6º PERÍODO

Nº	DISCIPLINAS	CH Teórico	CH Prática	CH ACExt	CH Ead	CH Total
01	Bioestatística	-	-	-	40	40
02	DCExt.Treinamento Personalizado	-	-	60	-	60
03	Epidemiologia e Saúde na Educação Física	-	-	-	40	40
04	Atividade Prática: Medidas e Avaliação em Educação Física	20	20	-	-	40
Subtotal		20	20	60	80	180
Estágio Supervisionado		220				
Total		400				

7º PERÍODO

Nº	DISCIPLINAS	CH Teórico	CH Prática	CH ACExt	CH Ead	CH Total
01	Atividade em Academia	20	40	-	-	60
02	Cinesiologia	40	-	-	-	40
03	Empreendedorismo, Planejamento de Carreira e Sucesso Profissional	-	-	-	40	40
04	Optativa*	-	-	-	40	40
05	Trabalho de Conclusão de Curso	40	-	-	-	40
06	Atividade Prática: Esportes de Aventura	10	50	-	-	60
Subtotal		110	90	-	80	280
Horas Complementares		-				
Estágio Supervisionado		120				
Total		400				

8º PERÍODO

Nº	DISCIPLINAS	CH Teórico	CH Prática	CH ACExt	CH Ead	CH Total
01	DCExt. Ginástica Laboral	-	-	40	-	40
02	Educação Física e Saúde Coletiva	-	-	-	40	40
03	Nutrição Atividade Física e Saúde	-	-	-	40	40
04	Atividade Prática: Administração, Organização e Marketing em Educação Física.	20	20	-	-	40
Subtotal		20	20	40	80	160
Horas Complementares		-				
Estágio Supervisionado		240				
Total		400				

9º PERÍODO

Nº	DISCIPLINAS	CH Teórico	CH Prática	CH ACExt	CH Ead	CH Total
01	Dinâmicas e técnicas de grupo	30	30	-	-	60
02	Psicologia Hospitalar	40	-	-	-	40
03	Psicossomática	40	-	-	-	40
04	Saúde Mental e Atenção Psicossocial	40	-	-	-	40
05	DCExt.- Saúde Coletiva	-	-	60	-	60
Subtotal		150	30	60	-	240
Estágio Supervisionado Específico Ênfase III		65				
Estágio Supervisionado Específico Abordagem III		65				
Total		370				

10º PERÍODO

Nº	DISCIPLINAS	CH Teórico	CH Prática	CH ACExt	CH Ead	CH Total
01	Optativa ^(c)	-	-	-	40	40
02	Psicologia Jurídica	30	30	-	-	60
03	Psicologia Social Comunitária	40	-	-	-	40
04	Tópicos Especiais em Saúde	60	-	-	-	60
Subtotal		130	30	-	40	200
Estágio Supervisionado Específico Ênfase IV		65				
Estágio Supervisionado Específico Abordagem IV		65				
Trabalho de Conclusão de Curso		40				
Total		370				

OPTATIVAS			
Nº	DISCIPLINAS	CH Ead	CH Total
01	Atividade Física e Qualidade de Vida	40	40
02	Libras	40	40
03	Práticas Integrativas em Saúde	40	40

RESUMO	
	CH Total
CH DISCIPLINAS PRESENCIAIS	1380
CH DISCIPLINAS EAD	640
CH DE CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO	320
ESTÁGIO CURRICULAR	660
ATIVIDADES COMPLEMENTARES	200
TOTAL GERAL	3200