



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA DA PARAÍBA – CAMPUS MONTEIRO**

**CURSO TÉCNICO EM INSTRUMENTO MUSICAL (INTEGRADO)**

**DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA I**

**CURSO:** Técnico Integrado em Instrumento Musical

**SÉRIE:** 1<sup>a</sup>

**CARGA HORÁRIA:** 67 h

**DOCENTE RESPONSÁVEL:**

**EMENTA**

Conhecimento sobre o corpo, bases nutricionais, doping esportivo, composição corporal e avaliação física (+ testes), IMC e imagem corporal, esporte coletivo de invasão (futebol e futsal), jogos e brincadeiras, e as lutas serão os conteúdos trabalhados para a compreensão e discussão dos seus valores e significados e suas relações existentes com os modelos transmitidos pelos meios de comunicação de massa.

**OBJETIVOS**

**GERAL**

Contribuir para a formação do educando, enquanto ser consciente comprometido com seu contexto histórico e social, através da vivência e reflexão sobre as manifestações da cultura corporal de movimento.

**ESPECÍFICOS**

- Compreender e discutir conhecimentos de nutrição básica aplicando para a vida cotidiana;
- Discutir sobre doping esportivo e a influência das mídias para a ingestão de substâncias ilícitas;
- Conhecer sobre composição corporal e avaliação física (+ testes) IMC;
- Refletir e discutir sobre imagem corporal (valores estéticos, mitos e influência da mídia);

- Vivenciar e discutir sobre os esportes coletivos de invasão futebol e futsal e as influências da mídia nesses esportes;
- Discutir sobre os jogos e brincadeiras, aspectos históricos e conceito, resgatando a memória dos jogos populares, conhecendo as possíveis classificações e criando novos jogos;
- Conhecer sobre as lutas seus aspectos históricos, filosóficos e socioculturais, as classificações das lutas e seus movimentos básicos.

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### UNIDADE I: CONHECIMENTO SOBRE O CORPO I

- Bases Nutricionais
- Doping esportivo
- Composição corporal e avaliação física (+ testes) IMC
- Imagem corporal (valores estéticos, mitos e influência da mídia)

### UNIDADE II: ESPORTE COLETIVO DE INVASÃO (FUTEBOL E FUTSAL)

- Aspectos históricos e sociais do Futebol
- Técnica e tática do Futebol
- Regras do Futebol
- Aspectos históricos e sociais do Futsal
- Técnica e tática do Futsal
- Regras do Futsal

### UNIDADE III:JOGOS E BRINCADEIRAS

- Histórico e conceito
- Memória e jogos populares
- Classificação
- Criação de jogos e experimentos

### UNIDADE IV LUTAS

- Aspectos históricos, filosóficos e socioculturais

- Classificação das lutas
- Movimentos básicos

### METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas expositivas; aulas dialogadas; vivências corporais; leitura e reflexão de texto; pesquisas; seminários; análise de recursos audiovisuais.

### AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

A avaliação será contínua, através de subsídios quantitativos e qualitativos: observação, freqüência e participação, envolvimento em atividades individuais ou em grupo, avaliações escritas, produção textual, apresentação de seminários, autoavaliação do processo ensino e aprendizagem

### RECURSOS NECESSÁRIOS

Textos didáticos, artigos, livros especificados, fichas para observação e avaliação, quadro branco, canetas coloridas para quadro branco, material específico de Educação Física (bolas, bastões, cordas, cones, redes, traves, colchonetes, halteres, caneleiras, *steps, jumps*), Materiais alternativos, Datashow, filmes, aparelho de DVD, microssistem, folhas de papel A4, cronômetro, apito, relógio, material de avaliação (adipômetro, fita métrica, balança antropométrica, estetoscópio, tensiômetro, aparelho de flexibilidade ou goniômetro).

### BIBLIOGRAFIA

#### BÁSICA

**CARVALHO, O. M. Voleibol:** 1000 exercícios. Rio de Janeiro: 7<sup>a</sup> edição: Sprint, 2008.

**COUTINHO, N. F. Basquetebol na Escola.** Rio de Janeiro: 3<sup>a</sup> ed.: Sprint, 2007.

**DARIDO, S. C; SOUZA JÚNIOR, O. M. Para ensinar Educação Física:** possibilidades de intervenção na escola. Campinas: Papirus, 2007.

**FERREIRA, L. R.** Xadrez fácil. Ciência Moderna, 2007.

**PITANGA, F. J. G. Epidemiologia da atividade física, do exercício e da saúde.** 3. ed. Ver. e ampliada. São Paulo: Phorte, 2010.

SADLER, M. **Xadrez**: dicas para iniciantes. Ed. Artmed, 2007.

SILVA, L. R. R. **Desempenho esportivo**: treinamento com crianças e adolescentes. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

TANI, G. [et al.]. **Educação Física Escolar**: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: EPU – Editora da Universidade de São Paulo, 2014.

VERDERI, Érica. **Dança na Escola**: uma proposta pedagógica, Ed. Phorte, 2009.

#### COMPLEMENTAR

ANDRADE, Carlos Drummond de. **Corpo**. 10 ed. Rio de Janeiro: Record, 1987

BRACHT, V. **Educação Física e aprendizagem social**. Porto Alegre: Magister, 1992.

\_\_\_\_\_. A **constituição das teorias pedagógicas da Educação Física**. Cadernos Cedes, Campinas, n. 48, 1999, p. 69-88.

BRASIL. Ministério da Educação. Orientações curriculares do ensino médio. Brasília, DF, 2004.

BRASIL. **PCN'S + Ensino Médio**: Orientações Educacionais Complementares aos Parâmetros Curriculares Nacionais. Linguagens, Códigos e suas Tecnologias. SEEB; Brasília; 2002.

DAOLIO, J. **Educação Física e o conceito de cultura**. Campinas, SP: Autores Associados, 2004.

GUISELINE, M. **Aptidão física, saúde, bem-estar**: fundamentos teóricos e exercícios práticos - São Paulo. Phorte Editora Ltda2ed, 2006.

HUIZINGA, Johan. **Homo ludens**: o jogo como elemento da cultura. 2 ed. São Paulo: perspectiva, 1980.

KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: UNIJUÍ, 1994.

MATTOS, Mauro e NEIRA, Marcos G. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**, São Paulo: Phorte, 5ed, 2008.

MENDES, M. G. **A Dança**. São Paulo: Ática, 1987.

NANNI, D. **Dança-Educação**: pré-escola à universidade. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1995.

**PROPOSTA DE TRABALHO DAS DISCIPLINAS NOS CURSOS TÉCNICOS DE NÍVEL MÉDIO INTEGRADO REGULAR E NA MODALIDADE EJA - IFRN.** Orientações curriculares. Disponível em: <https://goo.gl/YqWsD6>.

**ROBERGS, Robert A. e ROBERT, Scott O. Princípios fundamentais do exercício para aptidão, desempenho e saúde.** 1ed, 2002.