



**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: 1ª

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, frequência 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: 7ª edição: Sprint, 2008.

COUTINHO, N. F. **Basquetebol na Escola**. Rio de Janeiro: 3ª 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 Ltda 2ed, 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.