

## Educação Física III

<b>PLANO DE DISCIPLINA</b>	
<b>COMPONENTE CURRICULAR:</b> Educação Física III	
<b>CURSO:</b> Técnico em Segurança no Trabalho (Integrado)	
<b>SÉRIE:</b> 3 <sup>a</sup>	
<b>CARGA HORÁRIA:</b> 100 h (120 aulas)	
<b>DOCENTE:</b>	
<b>EMENTA</b>	
Noções básicas de primeiros socorros; Conhecimentos gerais sobre atividade física e sua relação direta com a saúde e qualidade de vida dos indivíduos; Educação Postural; Jogos cooperativos e jogos competitivos, relações com dilemas sociais.	
<b>OBJETIVOS DE ENSINO</b>	
<b>Geral</b> Compreender as práticas corporais de modo geral e de forma mais ampla, como meios de inclusão social e promoção da saúde. Além de ofertar conhecimentos específicos que serão de grande valia para a formação do indivíduo nos mais distintos aspectos.	
<b>Específicos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconhecer de forma básica os conceitos e procedimentos necessários para prestação de primeiros socorros;</li><li>• Compreender e avaliar situações emergenciais onde poderá utilizar os conhecimentos sobre o primeiro atendimento a vítimas, quando não houver pessoa capacitada para fazê-lo;</li><li>• Identificar a boa postura nas ações diárias, reconhecendo sua importância para a saúde;</li><li>• Praticar atividades que têm como objetivo a prevenção e correção da má postura.</li><li>• Compreender o funcionamento do organismo humano em atividade, quais suas fontes de energia e nutrientes necessários para manutenção e melhor desempenho, e os possíveis benefícios e/ou riscos da utilização dos suplementos alimentares e anabolizantes.</li><li>• Analisar a relação entre as atividades físicas com a saúde;</li><li>• Compreender o equilíbrio energético e suas implicações na saúde;</li><li>• Reconhecer, vivenciar e criar jogos competitivos e cooperativos; relacionando sua prática com as relações sociais.</li><li>• Conhecer e vivenciar esportes radicais.</li></ul>	
<b>CONTEÚDO PROGRAMÁTICO</b>	

UNIDADE	CONTEÚDO
UNIDADE 1	<p><b>1. Noções básicas de primeiros socorros.</b></p> <p>1.1 Conceito e definições.  1.2 Avaliações das condições gerais da vítima.  1.3 Procedimentos.  1.4 Asfixia  1.5 Hemorragias e ataques cardíacos.  1.6 Desmaio  1.7 Estado de choque.  1.8 Ferimentos: Picadas, mordeduras e perfurações.  1.9 Entorses e fraturas.  1.10 Choques elétricos.  1.11 Envenenamento e intoxicação.  1.12 Insolação.  1.13 Transporte de vítimas.</p>
UNIDADE 2	<p><b>2. Atividade física, nutrição e sua relação com a saúde.</b></p> <p>2.1 Aspectos gerais da nutrição: nutrientes básicos necessários para o funcionamento e desempenho humano.  2.2 Equilíbrio energético.  2.3 Problemas e distúrbios causados pela desregulação do equilíbrio energético: Obesidade, desnutrição, anorexia e vigorexia.  2.4 Fontes de energia para a atividade física.  2.5 Benefícios da atividade física para a saúde.  2.6 Suplementos alimentares e anabolizantes.</p>
UNIDADE 3	<p><b>3.1 Educação postural.</b></p> <p>3.1.1 A boa postura e sua relação com a saúde e a imagem do indivíduo. Anatomia da coluna vertebral.  3.1.2 Desvios posturais.  3.1.3 Problemas clínicos causados pelos desvios posturais.  3.1.4 A postura indicada para as atividades diárias: caminhar, estudar, dormir, dirigir, pegar e carregar objetos entre outras.  3.1.5 Atividade física como meio de correção e prevenção da má postura.</p> <p><b>3.2 Basquete</b></p> <p>3.2.1 Regras, fundamentos e prática.  3.2.2 O basquete e as relações sociais de preconceito racial.</p>
UNIDADE 4	<p><b>4. Jogos Cooperativos, jogos competitivos, brincadeiras populares e esportes radicais.</b></p> <p>4.1 A diferença entre jogo e esporte.  4.2 Vivenciando jogos competitivos.  4.3 Cooperar ou competir: eis a questão.  4.4 Criando e vivenciando jogos cooperativos.  4.5 Jogos competitivos e cooperativos: paralelo com as relações sociais.  4.6 Brincadeiras populares;  4.7 Esportes Radicais.</p>

## **METODOLOGIA DE ENSINO**

Serão desenvolvidas aulas práticas e teóricas abordando os temas propostos de diversas formas: Aulas expositivas; aulas práticas participativas e inclusivas, resumos; pesquisas; estudo e interpretação de textos; Trabalhos dirigidos individuais e em grupos; exibição de filmes; debates; seminários; práticas esportivas, vivências de brincadeiras populares, jogos competitivos e cooperativos; aplicação prática dos conteúdos desenvolvidos.

## **AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM**

Seminários teóricos e práticos enfocando os conhecimentos adquiridos. Produção de trabalhos e desenvolvimento de pesquisas individuais e em grupo; resumos e produção de textos. Testes escritos, simulados e exercícios avaliativos. Interesse e participação nas aulas teóricas e práticas. Sempre de forma contínua e cumulativa observando os fatores qualitativos do desempenho dos indivíduos.

## **RECURSOS DIDÁTICOS**

Quadro de pincel; Notebook, Data Show, Ambientes como campo, pátio e salas de aula; Apostilas, textos e periódicos, Ginásio poliesportivo; material esportivo em geral: Bolas (oficiais de cada esporte, de iniciação, e de malabarismo), pinos, fitas, maças, colchonetes, cones, arcos, cordas, jogos de estratégia, jogos de salão, tatame, caixa de som, microfone, redes (vôlei, traves e aro).

## **BIBLIOGRAFIA**

### **Bibliografia Básica**

BRASIL, Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. FIOCRUZ. Vice Presidência de Serviços de Referência e Ambiente. Núcleo de Biossegurança. NUBio. Manual de Primeiros Socorros. Rio de Janeiro. Fundação Oswaldo Cruz, 2003. 170p.

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do ensino de educação física. São Paulo: Cortez, 1992.

Educação Física / vários autores. – Curitiba: SEED-PR, 2006. –248 p. ISBN: 85-85380-32-2

MACIEIRA, J.A. CUNHA, F.J.P. XAVIER NETO, L.P. Livro didático público: educação física. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB, 2012. 95p.: il.

### **Bibliografia Complementar**

AVILA, A. B.; OLIVEIRA, P. D. L. de; PEREIRA, L. G. Hip Hop e cultura: revelando algumas ambigüidades. In.: DAMIANI I. R. e SILVA, A. M. Práticas Corporais: experiências em Educação Física para outra formação humana. Volume 3. Florianópolis: Nauemblu Ciência & Arte, 2005, p. 47-67.

Cadernos de Referência do Esporte. Brasília: Fundação Vale, Unesco, 2013.

CAMINADA, E. História da dança: evolução cultural. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

CARVALHO, Y. M. A Relação Saúde/Atividade Física: Subsídios para sua Desmistificação. In.:Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, set./1992.

DAOLIO, J. Educação física e o conceito de cultura. Campinas: Autores Associados, 2004.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A.(orgs). Educação Física na escola. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara, p. 141, 2005.

FERREIRA, M. S. Aptidão Física e Saúde na Educação Física Escolar: Ampliando o Enfoque. In.:Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, jan./2001. MARCELLINO, N. C. (org ). Repertório de atividades de recreação e lazer. Campinas/SP: Editora Papirus, 2002.

LOVISOLO, H. Atividade Física, educação e saúde. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

RAMOS, J. J. Os exercícios físicos na história e na arte: do homem primitivo aos nossos dias. São Paulo: Ibrasa, 1982.

SILVA, P. C. da C. Capoeira e Educação Física: uma história que dá jogo...primeiros apontamentos sobre suas inter-relações. In.:Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 23, n. 1, p. 131-145, Set. 2001.

SOARES, Carmen Lúcia. Educação Física: Raízes Européias e Brasil. Autores e Associados, Campinas-SP, 1994.

\_\_\_\_\_. Imagens da retidão: a ginástica e a educação do corpo. In: CARVALHO, Y. M. de; RÚBIO, K. (org.). Educação física e ciências humanas. São Paulo: Hucitec, 2001. p. 53-74.