



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
PARAÍBA  
CAMPUS PICUÍ**

**PLANO DE DISCIPLINA**

**DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR**

**NOME: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CURSO: TÉCNICO EM INFORMÁTICA INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO**

**SÉRIE: 3º ANO**

**CARGA HORÁRIA ANUAL: 100**

**DOCENTE RESPONSÁVEL: MS. ANA CLÁUDIA DIAS DE FONTES FARIA**

**EMENTA**

Promover o conhecimento e a vivência dos esportes considerando sua história, fundamentos técnicos, aspectos táticos, bem como as relações culturais, ambientais, de gênero, étnicas, sociais, éticas e de trabalho que os envolvem. Possibilitar o estudo e a vivência da relação atividade física e saúde, favorecendo a conscientização da sua importância para a aquisição e melhoria da qualidade de vida do trabalhador. Compreender e vivenciar os jogos, a ginástica, a dança e as lutas como elementos da sua cultura corporal.

**OBJETIVOS**

**GERAIS**

- ✓ Refletir pedagogicamente sobre os conteúdos da cultura corporal expressos no jogo, esporte, luta, dança e ginástica vivenciando-os e praticando como uma das formas de expressão da cultura do brasileiro.
- ✓ Valorizar a atividade física como meio de melhoria da qualidade de vida, da saúde e das relações sociais.

**ESPECÍFICOS**

- ✓ Discutir e vivenciar os aspectos técnicos e táticos dos esportes;

- ✓ Refletir sobre o fenômeno esportivo nas suas relações com a saúde, o mundo do trabalho, o lazer, a ética e a tecnologia a fim de estimular a formação do pensamento crítico;
- ✓ Identificar, diferenciar e vivenciar conceitos de atividade física, qualidade de vida, saúde e exercícios físicos;
- ✓ Identificar, compreender e vivenciar as formas de exercícios ginásticos e suas aplicações;
- ✓ Analisar o contexto histórico das lutas compreendendo-as como parte da cultura corporal do brasileiro;
- ✓ Vivenciar diferentes tipos de lutas;
- ✓ Vivenciar as manifestações culturais da dança numa perspectiva de consciência corporal e apropriação cultural.

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### **PRIMEIRO BIMESTRE**

#### **1. Qualidade de vida, saúde e trabalho**

- 1.1 Conceito de qualidade de vida e de saúde;
- 1.2 A relação entre o mundo do trabalho e o lazer.

#### **2. Esporte**

- 2.1 Esporte e ética.
- 2.2 Futsal:
  - 2.2.1 Breve revisão histórica e fundamentos do futsal;
  - 2.2.2 Introdução aos sistemas de jogo do futsal.
- 2.3 Princípios para organização de um torneio interno de futsal.

### **SEGUNDO BIMESTRE**

#### **3. Ginástica**

- 2.1 A ginástica e a saúde do trabalhador;
- 2.2 A relação entre a prática dos exercícios ginásticos, trabalho e saúde.

#### **4. Jogos populares e jogos cooperativos**

- 4.1 Os jogos populares e a possibilidade de contato com o meio ambiente.
- 4.2 Princípios para organização de um festival de brincadeiras populares sustentáveis.

### **TERCEIRO BIMESTRE**

#### **5. Esporte**

- 5.1 Esporte e os avanços tecnológicos.
- 5.2 Esporte e trabalho.
- 5.3 Handebol:
  - 6.3.1 Breve revisão histórica e fundamentos do handebol;
  - 6.3.2 Iniciação aos sistemas de jogo.

## **6. Dança**

- 6.1 Manifestações culturais da dança;
- 6.2 Dança e consciência corporal.

## **QUARTO BIMESTRE**

### **7. Esportes**

- 7.1 O doping nos esportes.
- 7.2 Voleibol
- 7.2.1 Breve revisão histórica e fundamentos do handebol;
- 7.2.2 Iniciação aos sistemas de jogo.

### **8. Lutas**

- 9.1 Aspectos históricos e socioculturais das lutas.
- 9.2 Sentido e significado das lutas.

## **9. Educação Física e Meio Ambiente**

## **METODOLOGIA DE ENSINO**

As aulas serão ministradas por meio do método expositivo dialogado com utilização das técnicas de discussão, tempestades de ideias, problematizações, análise de vídeos, debates, seminários, etc. Serão solicitados dos alunos pesquisas e a socialização dos achados. Além disso, são ministradas aulas práticas com atividades individuais, coletivas, bem como, a construção e reconstrução de jogos. A reflexão conceitual, procedural e atitudinal sobre as atividades práticas e teóricas desenvolvidas serão sempre incentivadas.

## **AVALIAÇÃO DO PROCESSO ENSINO APRENDIZAGEM**

A avaliação do processo de ensino aprendizagem terá caráter diagnóstico, formativo e somativo, através de observações do professor, da frequência e participação dos alunos, por meio dos seguintes instrumentos: pesquisas, provas escritas, seminário, dissertações, desempenho nas atividades práticas. A cada bimestre serão realizadas pelo menos duas atividades avaliativas.

## **SISTEMA DE ACOMPANHAMENTO PARA A RECUPERAÇÃO DA APRENDIZAGEM**

O acompanhamento para a recuperação da aprendizagem ocorrerá, nos Núcleos de Aprendizagem, por meio de atividades que possibilitem ao estudante a apreensão efetiva dos conteúdos, de acordo com o previsto na LDB e nas Normas Didáticas dos Cursos Técnicos Integrado ao Ensino Médio do IFPB (item 2.3, artigos 28 a 30).

## RECURSOS MATERIAIS

Para o melhor desenvolvimento do processo ensino aprendizagem será feito uso dos seguintes recursos materiais: livros, internet, ginásio, sala de aula, sala de musculação, data show, quadro branco, pincel para quadro, cones, arcos, cordas, balança digital, fita métrica, caixa de som, computador, pesos, colchões, bastões, bolas para diferentes modalidades esportivas, redes de vôlei e futsal.

## BIBLIOGRAFIA

### BÁSICA

DARIDO, S. C. **Educação física escolar:** compartilhando experiências. São Paulo: Phorte, 2011.

DARIDO, S. C.; SOUZA JUNIOR, O. M. **Para ensinar educação física:** possibilidades de intervenção na escola. Campinas/ SP: Papirus, 2011.

NAHA, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** Londrina: Midiograf, 2013.

### COMPLEMENTAR

DARIDO, S. C. **Educação física e temas transversais na escola.** Campinas: Papirios, 2012.

MOREIRA,W. W; SIMOES, R.; MARTINS, I. C. **Aulas de educação física no ensino médio,** São Paulo: Papirus, 2011.

PAES, R. R.; BALBINO, H. F. **Pedagogia do esporte:** contextos e perspectivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

SADI, R. S. **Pedagogia do esporte:** descobrindo novos caminhos. São Paulo: Ícone, 2010.

SALLES, J. G. C. **Escola de futebol:** criação, seleção de atividades, planejamento, organização e controle. São Paulo: Fontoura, 2012.