



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA

PLANO DE DISCIPLINA	
DISCIPLINA: Educação Física	SÉRIE: 1ª
CURSO: Técnico em Meio Ambiente Integrado ao Ensino Médio na Modalidade EJA	
CARGA HORÁRIA SEMANAL: 2	CARGA HORÁRIA TOTAL: 67 h / 80 h.a

EMENTA

Cultura Corporal do Movimento na Educação Física. Qualidade de vida e Saúde, com ênfase na ludicidade. Exercício Físico x Atividade Física. Atividades físicas de Lazer. Prevenção e manutenção da saúde através do Exercício Físico, com ênfase na Ergonomia e Ginástica Laboral.

OBJETIVOS

Geral

- Favorecer a compreensão da linguagem corporal e a importância da atividade física/exercício físico para o desenvolvimento humano pleno.

Específicos

- Compreender a importância da Educação Física e sua relação com outras áreas do conhecimento humano;
- Identificar os benefícios da atividade física/exercício físico nas suas relações cotidianas para uma melhor qualidade de vida;
- Adotar posturas que contribuam para o melhoramento da saúde física diária;
- Adquirir hábitos higiênicos, posturais, de exercício físico e saúde em relação a sua saúde e qualidade de vida.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografia Básica:

BENINCASA, M. *et al.* **Qualidade de Vida e Resiliência em Estudantes do Ensino Médio: um Estudo Epidemiológico na Cidade de São Paulo.** Psicologia Revista, V. 26, N. 2, P. 363-383, 2017.
DE MELO, J. P.; DA SILVA, C. E. L. **A educação ambiental e a Educação Física escolar no Brasil.** Cuidar da Casa Comum, p. 53, 2018.
NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo.** 7 Ed. Londrina: Midiograf, 2017.

Bibliografia Complementar: